



### MERCREDI

19h - **COUTURE** - Marie Antoinette 06.82.25.20.42  
MJC - Toutes les semaines

### JEUDI

14h - **MARCHE : ENVIRON 10 KM** - Roger 06.71.41.86.45  
QUAI DE L'ALBE - Toutes les semaines

14h-17h - **BRODERIE HARDANGER**

Marie Josée 07.68.82.15.58  
MJC - Toutes les semaines

17h30 - **PHOTO D'CLIC ALBE**

Contactez directement la MJC  
si cette discipline vous intéresse  
MJC - Les jeudis semaine paire

18h - **SCRABBLE** - Brigitte 06.76.22.38.14

MJC - Toutes les semaines

### VENDREDI

14h - **PEINTURE** - Marie-Jeanne 06.73.24.43.47

MJC - Toutes les semaines

ET PENDANT  
TOUTE L'ANNÉE,  
REJOIGNEZ-NOUS  
AUSI SUR NOS  
NOMBREUX ÉVÉNEMENTS :



- Nouvelle saison Cinéma
- Sarralbe en Rose - Dim. 6 octobre 2024
- Représentation pièce de théâtre  
par la troupe les mots zélés  
le Sam. 7 décembre 2024 en soirée
- Marche populaire - Dim. 20 juillet 2025

Donnons  
du rythme  
à notre vie !!!



MJC SARRALBE

Vous pouvez contacter la MJC  
pour toutes questions à l'adresse mail suivante :  
mjc.sarralbe@orange.fr  
ou venir à la

**PERMANENCE**  
DU 1<sup>ER</sup> SAMEDI DU MOIS  
DE 9H30 À 12H

au 3 rue st Philippe dans les locaux de l'association.

[mjcsarralbe.fr](http://mjcsarralbe.fr)



Donnons  
du rythme  
à notre vie !!!



NOS ACTIVITÉS  
POUR LA SAISON  
2024/2025

## LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES DE LA MJC ENCADRÉES PAR DES PROFESSIONNELS

L'adhésion annuelle à la MJC est obligatoire pour l'ensemble des activités : 14 € par adulte et 6 € par enfant (moins de 16 ans)

Des séances de découverte sont organisées ou en cours d'année la **1<sup>ère</sup> séance est gratuite** afin de pouvoir tester l'activité

### LUNDI

9h-10h15 - **YOGA ZEN** - Erika 06.76.81.91.01  
COMPLEXE CULTUREL  
Toutes les semaines - 70 € le trimestre ou 180 € l'année

10h30-11h30 - **QI GONG** - Patricia 06.01.24.17.61  
COMPLEXE CULTUREL

Toutes les semaines - 65 € le trimestre ou 180 € l'année

### MARDI

14h-15h15 **Nouveau créneau - GYM DANSE**  
Doris 07.68.82.14.71  
COMPLEXE CULTUREL  
Toutes les semaines - 45 € le trimestre ou 130 € l'année

18h30-19h45 - **STEP** - Doris 07.68.82.14.71  
COMPLEXE CULTUREL  
Toutes les semaines - Limité à 20 personnes  
45 € le trimestre ou 130 € l'année

17h-19h ou 19h-21h - **COURS DE DESSIN ET DE PEINTURE**  
À partir de 11 ans - Eve 06.37.01.17.65  
MJC

Toutes les semaines - 180 € le trimestre soit 9 cours de 2h

### MERCREDI

19h30-20h45 - **GYM DANSE** - Doris 07.68.82.14.71  
COMPLEXE CULTUREL  
Toutes les semaines - 45 € le trimestre ou 130 € l'année

## Donnons du rythme à notre vie !!!

### JEUDI

18h-19h  
**CARDIO-PILATE-RELAXATION**  
Aude 06.29.15.02.74  
COMPLEXE CULTUREL  
Toutes les semaines - 140 € l'année

19h-21h - **THÉÂTRE**  
Sophie 06.88.23.39.03  
COMPLEXE CULTUREL  
Toutes les semaines - 80 € l'année

### VENDREDI

9h30-10h30 - **GYM DOUCE** - Murielle 06.10.84.46.28  
COMPLEXE CULTUREL  
Toutes les semaines - 135 € l'année

18h-19h15 - **MOBILITÉ DOUCEUR**  
Doris 07.68.82.14.71 - COMPLEXE CULTUREL  
Toutes les semaines - 45 € par trimestre ou 130 € l'année

### SAMEDI

9h-10h - **DANSE MODERNE 6-7 ANS** - Fabienne 06.06.91.53.63  
ECOLE ROBERT SCHUMAN - Toutes les semaines - 125 € l'année

10h-11h - **DANSE MODERNE 8-12 ANS** - Fabienne 06.06.91.53.63  
ECOLE ROBERT SCHUMAN - Toutes les semaines - 125 € l'année

11h-12h15 - **STREET JAZZ** à partir de 13 ans  
Fabienne 06.06.91.53.63  
ECOLE ROBERT SCHUMAN - Toutes les semaines - 130 € l'année

### DIMANCHE

10h-11h - **ATELIER SENSORIEL PARENTS-ENFANTS**  
Laura 06.71.84.10.96 - MJC  
1x par mois : 3<sup>ème</sup> dimanche - 10 ateliers par an - 75 €

## LES CLUBS DE LA MJC PROPOSÉS PAR DES BÉNÉVOLES

La participation à nos clubs est gratuite, seul l'adhésion à la MJC (septembre à juin) est obligatoire / 14 € par adulte et 6 € par enfant

### LUNDI

14h-17h - **PATCHWORK** - Marie diane 06.37.76.15.83  
MJC - 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundi du mois

14h-17h - **TRICOT ET CROCHET** - Thérèse 06.79.53.34.76  
MJC - Toutes les semaines

19h-20h30 - **TAÏCHI** - Emmanuel 06.36.99.30.08  
ECOLE ROBERT SCHUMAN  
Toutes les semaines

### MARDI

9h-12h - **PATCH BRODERIE**  
Margot 03.87.98.36.76  
MJC - Tous les 15 jours

14h - **MARCHE : ENVIRON 5 KM**  
Raymond 06.26.02.51.24  
QUAI DE L'ALBE - Toutes les semaines

14h - **MARCHE : DE 5 À 8 KM**  
Bernard 06.06.51.36.48  
QUAI DE L'ALBE  
Toutes les semaines

17h-18h30 - **ECHEC - ENFANTS**  
Francis 06.36.56.03.98  
MJC - Toutes les semaines

19h-21h - **ECHEC - ADULTES**  
Francis 06.36.56.03.98  
MJC - Toutes les semaines

**NOUVEAU**

**ATELIER DE CUISINE DIÉTÉTIQUE** animé par Pauline Wintzerith diététicienne 06.02.22.20.82, formule de 2 ateliers pour 50 €

**NOUVEAUTÉ  
À VENIR**

**DANSE LATINO SALSA - BATCHATA** - les jeudis soirs  
Si vous êtes intéressés par cette discipline contacter Christophe 06.78.11.12.41 ou Neslie 06.70.40.45.54



**NOUVEAU**

**NOUVEAU**

**NOUVEAU**

**NOUVEAU**

