

SAISON 2014/2015

culture  
expression  
citoyenneté  
solidarité  
sport



Ouverte  
à tous dès l'âge  
de 6 mois,  
jusqu'aux aînés

Ateliers  
à partir  
du 22/09


MJC  
Empalot



**MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE**

*Terre de rencontre et de diversité*

30, allée Henri Sellier  
31400 TOULOUSE  
09 75 29 69 50

mjcempalot@yahoo.fr  
www.mjcempalot.fr  
 mjcempalot

Créée en 1964, la MJC Toulouse Empalot est une association d'éducation populaire qui a pour vocation de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture afin que chacun participe à la construction d'une société solidaire. Sur le quartier Empalot, elle anime et gère un équipement important au profit des habitants du quartier et plus largement de Toulouse. Elle participe activement à la vie du quartier et du territoire, encourage la prise d'initiative et de responsabilité.

L'association est affiliée à la Fédération Régionale des MJC de Midi-Pyrénées et elle est membre de la Fédération départementale de la Haute-Garonne. Elle défend des valeurs de laïcité, de démocratie, de respect des différences et de participation des habitants.

Toute l'équipe de bénévoles et de professionnels de la MJC est heureuse de vous présenter la plaquette de la saison 2014-2015. Vous pourrez ainsi retrouver toutes nos activités à destination des publics enfants, adolescents et adultes.

La Maison des Jeunes et de la Culture Toulouse Empalot est organisée autour de quatre domaines d'activités :

- clubs d'activités artistiques, culturelles, sportives
- l'action jeunes pour les 10-15 ans
- l'accompagnement artistique avec le studio d'enregistrement
- l'animation locale et culturelle.

Si vous êtes intéressés par le projet de la MJC, n'hésitez pas à nous contacter et à venir rejoindre notre équipe de bénévoles. La MJC est ouverte à tous et à toutes.

**Président**

NDONDA Zetu-Armand

**Direction**

RAFFEL Delphine



Accordéon/Synthé  
 Arts Plastiques  
 Baby Gym  
 Baby Karaté  
 Batterie  
 Boogie  
 Calligraphie  
 Capoeira  
 Chant  
 Danse africaine  
 Danse brésilienne  
 Danse contemporaine  
 Danse latino-tropicales  
 Dancehall  
 Danse Orientale  
 Éveil Classique  
 Éveil Moderne Jazz  
 Eveil Musical  
 Futsal Loisirs  
 Flûte/Flûte traversière  
 Guitare

Gym  
 Gym Douce  
 Handisport  
 Hip Hop  
 Jeu d'acteurs  
 Judo  
 Karaté  
 Kalaripayat  
 Kung-Fu-Wing-Chun  
 Multisports  
 Préparation physique  
 jeunes  
 Qi Qong  
 Step  
 Roller  
 Salsa  
 Sophrologie  
 Violon Luth oriental  
 Volley-ball  
 Zumba

# ACTIVITÉS

## SOMMAIRE

<b>Clubs d'activités</b>	_____	<b>p. 3/7</b>
<b>Action Jeunes</b>	_____	<b>p. 8</b>
<b>Le studio</b>	_____	<b>p. 9</b>
<b>Programmation culturelle</b>	_____	<b>p. 10</b>
<b>7 MJC Toulousaines</b>	_____	<b>p. 11</b>

*tous les tarifs indiqués sont hors adhésion,  
cf dernière page*



# LES CLUBS

La maison des jeunes de la culture de Toulouse Empalot donne la possibilité aux habitants de Toulouse et du quartier de pratiquer différentes activités artistiques, culturelles et sportives dans un esprit convivial et chaleureux.

## ■ Atelier prévention des chutes adultes

Association Sens  
Isabelle DECOGNIER  
Mercredi 9h30-12h00  
Salle polyvalente

## ■ Baby Gym enfants

MJC /Thomas NOGALES  
4-6 ans  
Mardi 16h30 - 17h30  
60 € - Salle polyvalente

## ■ Capoeira adultes

Arte capoeira / Marcos  
DE ALMORIN ALVES  
Dès 16 ans  
Mercredi 20h30 - 22h00  
200 € - Gymnase

## ■ Futsal Loisirs adultes

Bénévole, Reda AOUADA  
Lundi / Vendredi  
20h30 - 22h30  
Tarif adhésion  
Gymnase

## ■ Gym adultes

MJC /Thomas NOGALES  
Mardi et Jeudi  
12h30 - 13h30  
60 € - Salle polyvalente

## ■ Gym Douce adultes

MJC /Thomas NOGALES  
Mercredi 12h00 - 13h00  
120€ - Salle polyvalente

## ■ Judo enfants

Balma St Exupery 31  
Romain HOUZEE  
Enfants 4-7 ans  
Mardi 17h30 - 18h30  
Gymnase  
+ de 7 ans  
Jeudi 17h30 - 19h00  
100 € - Salle polyvalente

## ■ Kalarippayat adultes

Asso A.FK / Nelly DARGENT  
Mardi 19h00 - 20h30  
250 € - Salle polyvalente

## ■ Karaté enfants / ados

MJC / Christian GANOT  
4 à 7 ans  
Lundi 17h30 - 19h00  
210 € - ESPT  
7 à 14 ans  
Vendredi 17h30 - 18h30  
210 € - Salle polyvalente

## ■ Karaté ados / adultes

MJC / Christian GANOT  
14 ans et +  
Vendredi 18h30 - 19h30  
210 € - Salle polyvalente

## ■ Kung-Fu-Wing-Chu enfants/ ados

Wing Tsun-Qi GongToulouse  
Massimo GORGIANNY  
Mercredi 14h30-15h30  
210 € - Salle polyvalente

# D'ACTIVITÉS

- Enfants
- Adolescents
- Adultes



## ■ Mon sport et ma santé autrement

enfants/ados/adultes

Handisport

Fabrice BILLE

Mardi 11h30-12h30

Polyvalente

Jeudi 14h00-16h00

Gymnase

## ■ Multisports ados

MJC / Thomas NOGALES

10 à 15 ans

Jeudi 17h30 - 18h30

60 € - Gymnase

## ■ Préparation physique

Bénévole, Mohamed MAHI

Dès 16 ans

Lundi et vendredi

18h30 - 20h30

Tarif adhésion

## ■ Qi Qong adultes

Fleur'Essence

Véronique BERTHIER

Vendredi 12h30 - 13h30

Salle d'accueil

Mardi 17h30 - 19h00

210 € - Salle polyvalente

## ■ Roller enfants

MJC/Thomas NOGALES

Enfants 6 à 9 ans

Lundi 16h30-17h30

60 € - Gymnase

## ■ Roller ados

MJC /Thomas NOGALES

10 à 15 ans

Lundi 17h30-18h30

60 € - Gymnase

## ■ Sophrologie adultes

Laurence PUJOL

Mercredi 13h00 - 14h00

Jeudi 12h30 - 13h30

220 € - Salle d'accueil

## ■ Step adultes

MJC/Thomas NOGALES

Vendredi 12h30 - 13h30

60 € - Salle polyvalente

## ■ Volley-ball adultes

Bénévole, Frank SANTRISSE

Mardi 20h - 23h

Tarif adhésion

Gymnase

## ■ Zumba adultes

Jessica COURCHARIERE

Lundi 12h30 - 13h30

180 € - Salle polyvalente

**I Boogie** ados/adultes

Street-creativity  
Johsua THIESSET  
mardi 20h00-21h30,  
180 € - salle d'accueil

**I Danse Africaine** adultes

Ballet Kongo  
Pierre HOUABELOSO  
Débutant  
Jeudi 20h30 - 22h00  
Confirmés  
Mercredi 20h30 - 22h00  
210 € - Salle polyvalente

**I Danse Brésilienne**  
adultes

Artis Terra  
Isabelle FAÏFE  
Mardi 20h30 - 21h30  
180 € - Foyer Jeunes

**I Danse contemporaine**  
adultes

Corinne CROSETTO  
Mardi 20h30 - 22h00  
210 € - Salle polyvalente

**I Danses Latino**  
**Tropicales** ados/adultes

Hamaca Grande  
Ruth RODRIGUEZ  
Dès 14 ans  
Lundi 19h00 - 20h30  
210 € - Salle polyvalente

**I Dancehall** adultes

Exprim'Arts  
Jay GOUGNON  
Dès 16 ans  
Lundi 20h30 - 22h00  
180 € - Salle polyvalente

**I Éveil Classique**  
enfants

MJC / Cécile FALGAS  
4-6 ans  
Samedi 15h00 - 16h00  
210 € - Salle polyvalente

**I Éveil Modern'Jazz**  
enfants

MJC / Cécile FALGAS  
4-6 ans  
Samedi 16h00 - 17h00  
210 € - Salle polyvalente

**I Hip Hop** enfants/ado  
de 8 à 15 ans

Exprim'Arts  
Jay GOUGNON  
Mercredi 13h30 - 14h30  
80 € - Salle polyvalente

**I Orientale** enfants

Egypt'Arts / Maya SARSA  
8 à 13 ans

Mercredi 17h30 - 18h30

Ado tous niveaux

13 à 18 ans

Mercredi 18h30-19h30

adultes débutants

Mardi 10h30-11h30

adultes intermédiaires

Dès 17 ans

Mercredi 19h30-20h30

210 € - Salle polyvalente

**I Salsa** adultes

Tierra Del Sol / Bénévole  
Yasmine SARMIENTO  
Jeudi 19h30 - 21h00  
100 € - Salle d'accueil

**I Accordéon/Synthé**  
enf/ados/adultes

MJC/Nathalie MASSON  
Dès 6 ans  
Vendredi 16h30-19h30  
280 € - Petite salle  
de Musique

**I Flûte à bec**  
et traversière enfants

MJC / Ramiro Arias  
Dès 8 ans  
Lundi 17h00 - 18h00  
280 € - Petite salle  
de Musique

**Flûte à bec et traversière adultes**

MJC / Ramiro Arias  
Lundi 18h00 - 19h00  
280 € - Petite salle de Musique

**Batterie enf/ado/adultes**

MJC / Julien FISCHER  
Dès de 6 ans  
Lundi 15h00 - 19h00  
280 € - Grande salle de Musique

**Guitare enf/ado/adultes**

MJC  
Jean-Bernard WARNIER  
Dès 6 ans  
Mardi / Mercredi / Jeudi  
280 €  
Petite salle de Musique

**Violon/Luth oriental adultes**

Association PRODIJ/  
Brahim DHOOR,  
Mardi 17h00 - 21h00  
280 € - Salle de réunion

**Chant ado**

Pop & Musique  
Charlie JEANNE  
Mercredi 18h00 - 20h00  
280 € - Grande salle de Musique

**Éveil musical enfants**

Le lien musical  
Marie-Laurence Germain  
Samedi 10h - 11h / 5 - 7 ans.  
Samedi 11h - 12h / 3 - 4 ans.  
Sans les parents.  
136 € - Salle d'accueil

**Musique en famille**

1 samedi/mois 10h - 12h  
150€/1 adulte + 1 enfant.  
200€/couple + leurs enfants.  
Salle d'accueil

**Arts Plastiques**

enf/ados  
Bénévole,  
Fouzia El' JATTARI  
8-15 ans  
Mercredi 14h00 - 15h30  
100 € - Salle de réunion

**Calligraphie**

ados/adultes  
Bénévole,  
Hassan KOURDI  
Vendredi / Samedi  
15h30 - 17h30  
100 € - Salle de réunion

**Jeu d'acteurs**

adultes  
AGIT  
François FEHNER  
Dès 16 ans  
Lundi 18h00-19h30  
220 € - Salle d'accueil





## **ACTION JEUNES**

### **Référent : Monica Ortiz**

L'action jeunes est un lieu convivial ouvert à tous les jeunes, de 10 à 15 ans. C'est un lieu d'échange, de rencontre, de créativité et d'expression. Notre objectif est d'établir une relation de confiance et ainsi permettre la réalisation de nombreux projets dont les jeunes sont à l'initiative.

**»» Accueil pendant la période scolaire :**  
*du lundi au vendredi de 17h à 19h  
et les mercredis de 14h à 19h.*

**»» Accueil pendant la période de vacances scolaires :**  
*de 10h à 12h30 et de 14h à 18h*

*Gratuit hors adhésion à la MJC et activités et/ou sorties indiquées.*

*Plus de renseignements au 09 75 29 69 50 et sur [coordinationmjccempalot@gmail.com](mailto:coordinationmjccempalot@gmail.com)*

### **CONSEIL DE JEUNES**

Un moment pour les jeunes animé par les jeunes pour échanger, imaginer et entreprendre de nouveaux projets.

Renseignements et contact :  
Monica ORTIZ  
[coordinationmjccempalot@gmail.com](mailto:coordinationmjccempalot@gmail.com)



# LE STUDIO D'ENREGISTREMENT

## Référent : Laurent Osmane

Le studio d'enregistrement est devenu un projet phare pour la MJC Empalot et le lieu incontournable pour les jeunes du quartier et plus largement de Toulouse qui se reconnaissent dans les pratiques urbaines ou autres pratiques musicales ou audiovisuelles.

Le studio permet le développement de pratiques artistiques, d'échanges culturels et d'accompagnement de projets. Vous y trouverez de l'initiation à la MAO, mixages, prises de son (voix - instruments) et création de court métrage.

Laurent Osmane, intervenant technique vous accompagne lors d'ateliers individuels ou en groupe pour répondre à vos envies... de l'atelier d'écriture à l'enregistrement en passant par la création musicale !

## Ateliers jeunes moins de 25 ans :

*Mardi et jeudi 17h-20h*

*Mercredi : 14h-19h*

*Tarif moins de 18 ans : 50 €*

*Tarif moins de 25 ans : 80 €*

## Adultes + de 25 ans :

*Du lundi au vendredi sur rendez-vous*

*7€ la séance*

**envie de créer, d'apprendre ?  
venez réaliser vos projets !**



Plus de renseignements au **09 75 29 69 50**  
et sur **laurentosmane.mjcempalot@yahoo.fr**

# PROGRAMMATION CULTURELLE

## LES VENDREDIS D'EXPRESSION

« La diversité est le lieu de l'art ». **Albert Camus**

La MJC vous propose un rendez-vous mensuel, une nouvelle offre culturelle au sein de votre quartier. Tout au long de l'année, venez découvrir différentes formes d'expressions artistiques.

L'objectif étant de provoquer la rencontre avec des artistes, de permettre des moments d'échanges riches et conviviaux.

> Prochain rendez-vous du trimestre :  
Exposition Graff / Théâtre / Musique...

**Suivez notre agenda sur le site et le facebook de la MJC.**

## NOS AUTRES ANIMATIONS LOCALES

>>> 20 Septembre : JOURNÉE PORTES OUVERTES  
Animation Socio-Culturelle  
(Cette année, la MJC célébrera ses 50 ans d'histoire).

- >>> Participation à la fête de quartier
- >>> Barrioloco
- >>> Rencontres inter MJC
- >>> Fête de la MJC
- >>> Autres projets partenariaux

**CAFÉ CITOYEN**  
Rejoignez-nous  
tous les lundis et  
vendredis  
de 17h30 à 19h00  
à la MJC !



# 7 MJC TOULOUSAINES



## MJC TLSE PONTS JUMEAUX

105 route de Blagnac  
31000 TOULOUSE

Tél : 05 61 22 59 50

Email : [mjcpontsjumeaux@orange.fr](mailto:mjcpontsjumeaux@orange.fr)

Site : <http://www.mjcpontsjumeaux.fr/>



## MJC TLSE ANCELY

7 allée des Causses  
31300 TOULOUSE

Tél/ Fax : 05 61 49 05 74

Email : [mjcancely@laposte.net](mailto:mjcancely@laposte.net)

Site : <http://www.mjcancely.fr>



## MJC TLSE CROIX-DAURADE

141 chemin de Nicol  
31200 TOULOUSE

Tél : 05 61 48 64 03

Fax : 05 34 25 78 99

Email : [mjc.croixdaurade@orange.fr](mailto:mjc.croixdaurade@orange.fr)

Site : <http://www.mjccroixdaurade.fr>



## MJC TLSE EMPALOT

30 Allée Henri Sellier  
31400 TOULOUSE

Tél : 09 75 29 69 50

Email : [mjcampalot@yahoo.fr](mailto:mjcampalot@yahoo.fr)

Site : <http://mjcampalot.free.fr>



## MJC TLSE JACQUES PRÉVERT

292 route de Seysses  
31100 TOULOUSE

Tél : 05 61 41 56 30

Fax : 05 61 40 94. 90

Email : [secretariat.mjcprevert@wanadoo.fr](mailto:secretariat.mjcprevert@wanadoo.fr)

Site : <http://www.mjcprevert31.net>



## MJC TLSE PONT DES DEMOISELLES

30 Avenue Saint-Exupéry  
31400 TOULOUSE

Tél : 05 61 52 24 33

Fax : 05 61 32 97 93

Email : [mjcpontdesdemoiselles@wanadoo.fr](mailto:mjcpontdesdemoiselles@wanadoo.fr)

Site : <http://mjc.demoiselles.free.fr>

## MJC TLSE ROGUET

9 rue de Gascogne  
31300 TOULOUSE

Tél : 05 61 77 26 00

Fax : 05 61 77 26 05

Email : [mjc.roguet@wanadoo.fr](mailto:mjc.roguet@wanadoo.fr)



culture  
sport  
citoyenneté  
solidarité

**MJC**  
Empalot



### Comment s'y rendre ?

**En métro** : ligne B - Empalot

**En bus** : ligne 38 - 52 - 54

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Adhésion obligatoire pour toutes les activités.

Tous les tarifs indiqués sur la plaquette sont hors adhésion

**Adhésion MJC:**

- Enfants : 8 €
- Adultes : 16 €
- Famille : 30 € (à partir de 3 personnes)
- Étudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires des minima sociaux : 10 €.

Pour les clubs d'activités, possibilité de réductions sur dossier.  
Certificat médical obligatoire pour la pratique des activités sportives

**Horaires d'accueil** : du lundi au vendredi  
de 14h00 à 19h00.

**Contact** : 09 75 29 69 50

**Mail** : [mjcempalot@yahoo.fr](mailto:mjcempalot@yahoo.fr) / **Site MJC** : [mjcempalot.fr](http://mjcempalot.fr)  
Facebook / [mjcempalot](https://www.facebook.com/mjcempalot)



**Mairie de**  **TOULOUSE**  
[www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)