

## Samedi sans écran

Un samedi par mois, de septembre à mai.  
Démarrage 18h30 - auberge espagnole et jeux de société. N'oubliez pas vos jeux et votre vaisselle.  
Entrée libre et gratuite.  
Clémence : 07 86 99 67 97, Anna : 06 52 31 08 95,  
Jennifer : 06 67 60 44 71

Démarrage le 28 septembre, sous l'école de Villeneuve, pour une édition spéciale «Bienvenue à la MJC», l'occasion de rencontrer les intervenants des différentes activités que la MJC propose, de prendre votre adhésion, de nous faire des propositions, découvrir de nouveaux jeux de société, manger un morceau. Nous vous attendons nombreux !

## Spécial enfants

Pendant les vacances scolaires, la MJC propose des activités pour les enfants et les familles. Les programmes sont élaborés au fur et à mesure. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des envies, idées ou si vous souhaitez proposer une activité.

## Fête de la Pomme

Week-end du 18 et 20 octobre 2024, à la salle des fêtes d'Assac.

Vendredi 18, 20h30: «L'Agriculture de Conservation des Sols», soirée thématique avec l'association Sols et Eau.

Samedi 19, 13h30 : atelier pâtisserie crue  
Dimanche 20, toute la journée : nombreuses animations, table-ronde, producteurs locaux, restauration sur place et péro-concert.

Programmation détaillée à venir.

## Inscriptions

L'adhésion est obligatoire pour toutes les activités MJC ainsi que pour celles des associations associées citées dans ce programme et qui sont hébergées dans le préfabriqué de la MJC (dojo de Trébas).

L'inscription et le paiement se font pendant les activités au cours du premier mois.

La cotisation annuelle et l'adhésion MJC se règlent en même temps. Possibilité de paiement échelonné.

Adhésion individuelle : 10€  
Adhésion pour bénéficiaire du RSA : 5€  
Adhésion famille : 20€

## Contact

MJC Trébas-Curvalle  
Mairie, 81340 Trébas  
Tel : 05 63 55 93 53

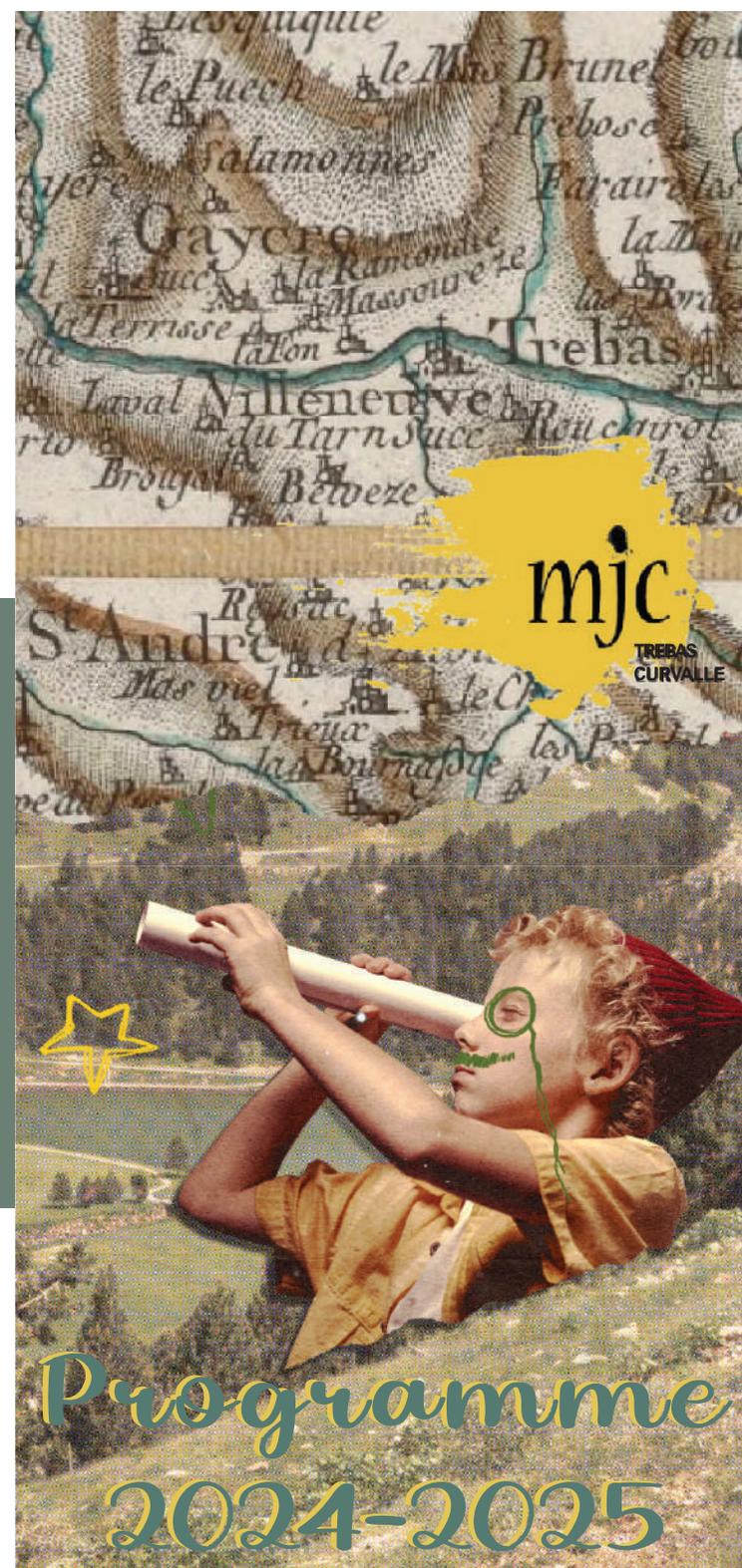
E-mail : [mjctrebascurvalle@mailo.com](mailto:mjctrebascurvalle@mailo.com)

Site internet : [www.mjctrebascurvalle.fr](http://www.mjctrebascurvalle.fr)

Retrouvez toute notre actualité sur notre site internet et notre page Facebook.

## Événements

Comme chaque année, retrouvez nos événements, devenus emblématiques de la MJC : Bourse aux minéraux, vide-grenier, Journées du patrimoine, etc. Toutes les informations sont à retrouver sur la programmation de l'été 2024, sur notre site internet et notre page Facebook.



## Théâtre

### Ados et adultes

Le mercredi de 19h à 20h30

Au préau, sous l'école de Villeneuve

Adhésion MJC+130€/an

Deux premiers cours gratuits

Anna : 06 52 31 08 95

## Ateliers argile

Stages adultes deux vendredis par mois, horaire à définir, derrière la salle des fêtes de Trébas.

Adhésion MJC + 40€/mois.

Romanie : 06 37 86 19 84

## Easy English

Ateliers d'anglais gratuit pour encourager l'expression orale en anglais de manière ludique.

Le mercredi de 18h à 18h50.

Au préau, sous l'école de Villeneuve

Seule l'adhésion MJC est demandée.

Anna : 06 52 31 08 95

## Gym tonique

Le lundi de 18h45 à 19h45 au dojo de Trébas.

Adhésion MJC+ 90€/an.

Sandra : 05 65 97 53 16

## Aikido

Enfants à partir de 6 ans

Samedi de 9h45 à 11h45

Adultes

Jeudi 19h à 20h

Au dojo de Trébas.

Adhésion MJC + licence 26€ + 120€/an enfants et licence 36€ + 140€/an adultes.

Jean-Paul : 06 88 33 88 85

## Tous au jardin !

NOUVEAU

Et si on créait un groupe d'échanges autour du jardin nourricier, pour se tourner progressivement vers une autonomie alimentaire? Si, si, c'est possible.

Au programme, discussions, visites, échanges de graines, de plants, dégustations, etc.

Richard : 06 51 35 00 56

## Qi Gong et Taiji Quan

Qi Gong - Lundi de 10h00 à 11h15

Qi Gong - Mardi de 18h à 19h15

Taiji Quan - Jeudi de 10h à 11h15 au dojo.

Adhésion MJC + 80€/trimestre - 10€/séance

Nathalie : 06 49 98 62 75

## Biodanza

NOUVEAU

Moment privilégié de bien-être et de lâcher prise par la danse. Un dimanche par mois de 15h à 17h. Au dojo de Trébas.

Adhésion MJC + 10€/séance

Matthieu : 06 77 41 35 88

## Yoga

Mardi de 10h30 à 12h

Mercredi de 10h à 11h30

Au dojo de Trébas.

Adhésion MJC + 90€/trimestre ou 10€/séance

Angélique : 07 64 23 71 66

## Balades à pied

Une fois par mois. 1ère rando le 17 octobre.

Programme détaillé sur le site internet et la page Facebook.

Seule l'adhésion MJC est demandée.

Irène : 07 60 01 49 59 et Daniel : 06 12 90 09 66

## Marche nordique

Groupe 1 : jeudi, 14h

Groupe 2 : lundi, 14h

Seule l'adhésion à la MJC est demandée.

Sylvie : 05 63 55 15 19

## Spéléologie

Dates des sorties se déterminant selon la disponibilité des participants.

Équipement d'initiation prêté.

Seule l'adhésion MJC est demandée.

Daniel : 06 12 90 09 66

## Badminton

En alternance le samedi et le vendredi soir, de 20h à 22h, à la salle des fêtes d'Assac.

Apportez votre équipement.

Seule l'adhésion MJC est demandée.

Benoît : 07 89 43 60 25

## Pratique artistique

Atelier mensuel pour public adulte, d'octobre à juin 10h-12h30 - reprise mi-octobre (cf. site internet MJC)

Adhésion MJC + 130€/an

Marie-Pierre : 06 12 90 09 66