

## ENFANCE/JEUNESSE

### ALSH 3-12 ans Accueil de loisirs sans hébergement

**"Soc à Malices"**  
École Henri Chanfreau  
rue Étienne Prostjan  
31390 Carbonne  
Tél. 06 42 32 82 66  
salm@carbonne-mjc.fr  
Mercredis : 12h00-19h00  
Vacances scolaires :  
7h à 19h

**"Arc en Ciel"**  
École 31430  
Saint-Elix-Le-Château  
Tél. 06 42 82 82 84  
stell@carbonne-mjc.fr  
Mercredis : 12h00-19h00  
Vacances scolaires :  
7h30 à 19h

**ADL Lafitte Vigordane**  
École  
31390 Lafitte-Vigordane  
Tél. 07 87 80 94 80  
lafitte@carbonne-mjc.fr  
Mercredis : 7h30-18h30

**Tarifs :** Voir directement sur les structures ou sur notre site internet : [www.carbonne-mjc.fr](http://www.carbonne-mjc.fr)  
**RÉSERVATIONS :** Via le portail famille sur [mjc-carbonne.portail-def.net](http://mjc-carbonne.portail-def.net)

### ALAE 3-12 ans Accueil de Loisirs Associé à l'École

Communes	Horaires			
	ALAE matin	ALAE midi	ALAE soir	TAP
<b>CARBONNE</b>	7h00 > 9h00	12h > 12h45	16h00 > 19h00	X
<b>MARQUEFAVE LACAUGNE</b>	7h30 > 8h45	12h > 14h00	16h45 > 18h30	X
<b>ST ELIX LE CHATEAU</b>	7h30 > 8h45	12h15 > 14h15	16h25 > 19h00	le jeudi 16h15 > 19h25
<b>LAFITTE</b>	7h30 > 8h30	12h > 14h00	16h30 > 18h45	X
<b>GRATENS</b>	7h15 > 9h00	12h > 12h45	16h05 > 18h45	16h > 18h05
<b>SALLES ST JULIEN</b>	7h30 > 9h00	11h45 > 12h15 12h > 13h30	16h45 > 19h (vendredi 16h45)	16h45 > 18h45
<b>PEYSSIES</b>	7h30 > 8h30	12h00 > 14h00	16h30 > 18h30	X

**Tarifs :** Voir directement sur les structures ou sur notre site internet : [www.carbonne-mjc.fr](http://www.carbonne-mjc.fr)

## CLAS

Contrat Local d'accompagnement à la scolarité

- > **Projet primaire Chanfreau**  
Mardi et jeudi 16h > 17h30 à Pérodie
- > **Projet primaire Stellé**  
Lundi et vendredi 16h > 17h30 à Pérodie

## PRJ

Point Rencontre Jeunes - 12/17 ans

8 Quartier Bax - CARBONNE  
Tél. 06 16 48 34 57  
jeunesse@carbonne-mjc.fr

Hors vacances scolaires  
Mercredi 14h > 18h - vendredi 17h > 19h - Samedi 14h > 18h  
En Vacances scolaires - du lundi au Vendredi  
Accueil libre / chantiers VVV / SORTIES / projets de jeunes

## ANIMATION LOCALE

La MJC organise et participe à plusieurs manifestations tout au long de l'année : concerts, carnivals, fête de la musique, expositions, festivals, spectacles jeune public.

**ENVIE DE PARTICIPER À DES ÉVÉNEMENTS ? LA MJC A BESOIN DE VOUS ! DEVENEZ BÉNÉVOLE POUR 1h, 1 JOUR, 1 SEMAINE !**

## SÉJOURS

La MJC organise sur les différentes périodes de vacances des séjours spécifiques en fonction des différentes tranches d'âge.

Découvrez toutes nos activités et actualités sur notre site internet [www.carbonne-mjc.fr](http://www.carbonne-mjc.fr) ou sur les réseaux.



# 2023 2024

## ADHESION ANNUELLE MJC

Elle permet de participer à toutes les activités, d'être assuré, ainsi que de participer à la vie de l'association et proposer vos idées (hors de l'Assemblée Générale ou en vous présentant au Conseil d'Administration).  
Enfants : 15 € (dégressif pour les enfants suivants) / Adultes : 30 €  
Valable du 1er septembre au 31 août de l'année

## RENSEIGNEMENTS

**MJC de CARBONNE**  
56, rue Lucien Cassagne - 31390 Carbonne  
Tél. 05 61 87 43 58  
accueil@carbonne-mjc.fr  
Site Internet : [www.carbonne-mjc.fr](http://www.carbonne-mjc.fr)

Association Loi 1901 agréée Jeunesse et Éducation Populaire, la MJC a pour but de "permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire".

Avec le soutien des Mairies de Carbonne, Gratens, Lafitte-Vigordane, Marquefave, Peyssies, Salles-sur-Garonne, Saint-Elix-Le-Château, Saint-Julien, Lacagne et la Communauté des Communes Cœur de Garonne.



# MJC CARBONNE

**LET'S GO !**  
CLUBS D'ACTIVITÉS - ANIMATIONS LOCALES  
ACCUEIL ENFANTS - ACCUEIL JEUNES

## CLUBS ZEN

## CLUBS CREATIFS

### SOUSOULAGE

Avec Nathalie CREMADES  
Salle côté école de musique

Adultes

**Mercredi 10h30 + 11h30**

### YOGA

Avec Sandrine DELPUECH  
Salle Matricité Hélie

Ados/Adultes

**Mardi 19h + 20h15**

### PILATES BALLON

**STRETCHING** **NEW!**  
Avec Nathalie CREMADES  
Salle côté école de musique

Adultes

**Mercredi 09h30 + 10h30**

### TAI CHI CHUAN

### & QI GONG

Avec Corinne TURMO  
Salle Matricité Hélie

Ados/Adultes dès 16 ans

**Mercredi 18h30 + 20h**

### GYMNASTIQUE RELAX

### & SENSITIVE

"COU, CERVICALES, ÉPAULES"  
Avec Corinne TURMO  
Salle de Gym CSC

**Samedi 10h + 11h15**

2 sessions à venir:  
une session sur  
octobre/novembre et  
sur janvier / février

### ARTS PLASTIQUES

Avec Vanéssa TAVERNE  
Salle de dessin (derrière la  
bibliothèque)

Enfants 8-11 ans

**Mercredi 14h00 + 15h30**

Ados 12-14 ans

**Mercredi 16h + 17h30**

Adultes dès 15 ans

**Mercredi 18h + 20h**

### BATUCADA

Avec Alexandre  
CALANDRINA  
PRJ

Rythmo/batouck

**Lundi 19h + 20h30**

Débutants

**Jeudi 19h + 20h30**

### ATELIER ROCK

Partagez un moment  
convivial pour jouer dans  
un groupe.

Avec Alexandra  
CALANDRINA  
PRJ

Ados/Adultes dès 14 ans

**Mardi 19h + 20h30**

### CRÉA'MUSIC

MAO, Écriture, Vidéo,  
Enregistrement

Avec Alexandre  
CALANDRINA  
PRJ

Ados dès 14 ans

**Mercredi 18h + 19h30**

## CLUBS SPORTIFS

### ZUMBA

Avec Gwendolinn  
Philippe  
Salle côté école de  
musique

Initiation 4-7 ans

**Vendredi 17h + 19h**

Enfants 8-11 ans

**Vendredi 19h + 20h**

Salle de gym CSC

Ados/Adultes dès 15 ans

**Mardi 20h + 21h**

### PILOXING - HIT

Avec Gwendolinn  
Philippe  
Salle de Gym CSC

Ados/Adultes dès 15 ans

**Vendredi 20h15 + 21h15**

## L'ACADÉMIE DES SPORTS

Avec Pierre FORGET

### > CARBONNE

Caré (Daja gym) ou  
autres salles/terrains

Enfants 4-5 ans

**Mercredi 15h30 + 16h30**

Enfants 6-7 ans

**Mercredi 14h30 + 15h30**

Enfants 8-9 ans

**Mercredi 13h30 + 14h30**

Ados 10-14 ans

**Mercredi 18h30 + 19h30**

### > SAINT ELIX ET COMMUNES DE LA CCCG

Salle matricité-école St Elix

Enfants 4-6 ans

**Vendredi 17h + 18h**

Enfants 7-9 ans

**Vendredi 18h + 19h**

Enfants 4-6 ans

**Vendredi 17h + 18h**

Enfants 7-9 ans

**Vendredi 18h + 19h**

Enfants 4-6 ans

**Vendredi 17h + 18h**

Enfants 7-9 ans

**Vendredi 18h + 19h**

Enfants 4-6 ans

**Vendredi 17h + 18h**

Enfants 7-9 ans

**Vendredi 18h + 19h**

## INFOS

**Début des cours :**  
Semaine du 11/09/23

**Fin des cours :**  
Semaine du 29/08/24

## TARIFS & INFOS

199 € = 1h/semaine, 223€ = 1h15/semaine, 247€ = 1h30/semaine, 320€ = 2h/semaine. 110€ la session de Gymnastique sensitive.

Dégressivité : - 15% pour une 2ème personne de la même famille, -30% pour une 3ème personne de la même famille.

Réduction : -20% sur le club le moins cher si une personne s'inscrit à deux clubs. Possibilité d'aide par la Municipalité de Carbonne. (Dossier à retirer à la Mairie : carte loisirs).

## CLUBS DE DANSE

### INITIATION

Avec Irène PINTO  
(diplôme d'Etat)  
Local Abbal (gymnase du collège)

7-8 ans

**Mercredi 13h15 + 14h15**

### DANSE CLASSIQUE

Avec Irène PINTO  
Local Abbal (gymnase du collège)

Classique 1 : 7 - 8 ans

**Mardi 17h + 18h**

Classique 2 : 9 - 11 ans

**Mardi 18h + 19h**

Classique 3 : 12-18 ans

**Mercredi 16h30 + 17h45**

### MODERN' JAZZ

Avec Irène PINTO  
(diplôme d'Etat)  
Local Abbal (gymnase du collège)

Jazz 1 : 9 - 10 ans

**Mercredi 14h15 + 15h15**

Jazz 2 : 11 - 12 ans

**Lundi 17h45 + 18h45**

Jazz 3 : 13 - 16 ans

**Mardi 19h + 20h**

Atelier de Création

à partir de 8 ans

**Mercredi 15h15 + 16h15**

Jazz avancé + de 15 ans

**Lundi 18h45 + 20h**

Jazz adulte - Non débutant

**Lundi 20h + 21h**

### AFRO BODY

Avec Aïcha  
Local Abbal (gymnase du collège)

AFRO KIDS 7-10 ans

**Samedi 10h + 11h**

AFRO KIDS 11-16 ans

**Samedi 11h + 12h**

### AFRO HIP HOP

Avec Amélie  
Salle côté école de musique

Adultes débutants + 15 ans

**Jeudi 19h + 20h**

### AFRO JAZZ

Avec Check  
Local Abbal (gymnase du collège)

Adultes confirmés + 15 ans

**Jeudi 20h30 + 21h30**

### DANSE ORIENTALE

Avec Charline  
Salle côté école de musique

Éveil 4 - 7 ans

**Mercredi 16h + 17h**

Avec Rachida BENARFA  
Local Abbal (gymnase du collège)

Enfants 8 - 12 ans

**Vendredi 19h + 20h**

Ados

**Vendredi 20h+21h / 21h+22h**

Adultes intermédiaires

**Mardi 20h + 21h**

Adultes débutants

**Vendredi 18h + 19h**

### HIP-HOP

Avec Check

### > CARBONNE

Local Abbal (gymnase du collège)

Hip-Hop 1 dès 7 ans

**Jeudi 17h30 + 18h30**

Hip-Hop 2

**Jeudi 18h30 + 19h30**

Hip-Hop 3

**Jeudi 19h30 + 20h30**

### > SAINT ELIX

Foyer

Hip-Hop Débutant

dès 7 ans

**Mercredi 14h + 15h**

Hip-Hop Avancé

**Mercredi 15h + 16h**

### COMPAGNIE DE DANSE

(initiation artistique)  
Avec Irène PINTO  
(diplôme d'Etat) & Check  
Local Abbal (gymnase du collège)

Sur audition des

professeurs

**Mercredi 17h45 + 19h45**

### RAGGA DANCEHALL

Avec Check  
Local Abbal (gymnase du collège)

Ados/adultes + de 12 ans

**Mercredi 19h45 + 20h45**

### ÉVEIL À LA DANSE

Avec Irène PINTO  
(diplôme d'Etat)  
Local Abbal (gymnase du collège)

5-8 ans

**Lundi 17h + 17h45**

The great  
**DANCE SHOW !**  
SAMEDI 29/06/2024