

SOPHROLOGIE

Encadré par Sylvie.

Respiration, pratique de la relaxation dynamique et de visualisation, amélioration de votre détente, de votre capacité à prendre du recul, de la gestion de vos émotions et de votre stress.



Mercredi
19h15 - 20h15
Chez Sylvie

STEP

Adultes et Ados nés à partir de 2012

Niveau intermédiaire à avancé

Encadré par Véronique.

Activité cardio et de coordination faite en musique autour d'un step.

12 à 15 ateliers à l'année (soit 2 samedi par mois)



Samedi
9h00 - 10h00
Salle Pieds nus

Nouvelle activité
2026/2027



Nouvelle activité ENFANTS

INITIATION AUX ECHECS

Enfants nés entre 2016 et 2020

Encadré par Ilann (parent bénévole).

1 semaine sur 2

Découverte progressive et ludique des échecs pour les enfants du CP au CM2.
Possibilité de participer à un tournoi dans l'année si les troupes sont motivées !

Jeudi
16h30 - 17h30
Maison Bèque



VINYOGA

Encadré par Laurence, Professeure de Yoga.

Pratique basée sur le postural, le respiratoire-énergétique, la maîtrise des sens, l'écoute vigilante.

Au fil des semaines, on amène un peu plus d'autonomie à chacun sur sa façon d'adapter les techniques.



Mardi
12h15 - 13h30
Salle de la Gâche

YOGA IYENGAR

Encadré par Laure, Professeure de Yoga.

Le Yoga Iyengar se caractérise par une attention particulière à l'alignement des différentes parties du corps dans la posture, par l'utilisation de supports (briques, sangles, couvertures, ...) qui permettent l'adaptation à la situation et au corps de chacun.



Jeudi
Gpe 1 : 18h30 - 20h
Gpe 2 : 20h15 - 21h45
Salle Pieds nus

ACTIVES ADULTES

RAPPEL: Les activités commencent dans la salle, la MJC ne prend pas en charge les trajets jusqu'à l'activité, ces trajets sont sous la responsabilité des parents.



Version 6



SAISON
2026-2027

MJC MPT de BARRAUX

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT
sur le site :
www.mjcmpt-barraux.fr

Pas d'inscription possible
du 01/08 au 15/08

Paiement en ligne fortement
recommandé possible en plusieurs fois

Démarrage des activités semaine du 14 septembre
(sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits).
2 séances d'essai à réaliser avant le 16 octobre

L'adhésion annuelle :
Barrolins : 10 € / Non Barrolins : 30 €
à l'association est obligatoire pour toute activité.
Elle est valable pour toute la famille et n'est pas remboursable.

Convention d'affiliation Carte Tatoo



INITIATION À L'ESCALADE

Encadré par les Parents Bénévoles.

Mercredi
Gpe 1-2 (2021-2022) : 16h30 - 17h20
Gpe 3-4 (2019-2020) : 17h25 - 17h55
Gpe 5-6 (2016-2018) : 18h00 - 18h30
Salle Pieds nus

Séances 1 semaine sur 2
Semaine paire : Gpe 2, 4 et 6
Semaine impaire : Gpe 1, 3 et 5

Présence des parents obligatoire car indispensable

Une activité pour découvrir l'escalade, à son rythme lors de séances ludiques animées par les parents bénévoles.



+ 1 sortie en extérieur en fin d'année !

CIRQUE

Enfants nés à partir de 2020

Encadré par Hélène

Lundi
Gpe 1 (débutant -intermédiaire) : 16h30 - 17h30
Gpe 2 (intermédiaire) : 17h30 - 18h30
Gpe 3 (confirmé / Ados) : 18h30 - 20h00

Mardi
Gpe 4 (débutant / -->2020) : 18h - 19h
Salle Pieds nus

Venez vous initier aux différentes disciplines du cirque : jonglage, acrobaties, boule, rouleau américain, clown, monocycle et bien plus encore, le tout dans un ambiance chaleureuse et bienveillante !



1 représentation en fin d'année

DANSE

Enfants nés entre 2016 et 2020

Encadré par Tiffany

Judi
16h30 - 17h30
Salle Pieds nus

Venez découvrir différents styles de danses sur des musiques actuelles et variées.



1 représentation en fin d'année

DESSIN / PEINTURE

Enfants nés entre 2015 et 2019

Ados nés entre 2008 et 2014

Encadré par Hélène, Professeure de Dessin

Mercredi
Gpe 1 (enfants) : 16h00 - 17h15
Gpe 2 (ados) : 17h15 - 18h30
Salle de la Gâche

Découverte et apprentissage du dessin et de la peinture au travers de thèmes variés. Initiation à différentes techniques : fusain, pastel, encre, aquarelle.



Matériel compris

EVEIL CORPOREL

Enfants nés entre 2021 et 2023

Encadré par Tiffany

Mardi : 17h15 - 18h
Mercredi : 9h45 - 10h30
Mercredi : 10h30 - 11h15
Salle Pieds nus

La gym éveil a pour vocation d'aider les enfants à découvrir leurs capacités motrices et à les développer, grâce à différents exercices ludiques .



VTT

Enfants nés à partir de 2020

Encadrement par des parents bénévoles

Samedi
10h - 12h
RDV au stade

Démarrage de l'activité uniquement si le nombre d'encadrants est suffisant.

14 sorties/an variables selon la météo et les bénévoles.

Pause hivernale de fin novembre à mi-mars.

Matériel à fournir : VTT 20" à vitesses minimum et casque et gants obligatoires.



GRAVURE

Enfants nés entre 2016 et 2021

Encadré par Cathy, Atelier chez Cathy

Découverte de la gravure (linogravure, gravure sur Tétrapack), impression à la presse sur papier ou tissu. Découverte et perfectionnement de la gravure encrage et impression à la presse.



Atelier à l'unité
Mercredi : 14h - 16h30

MULTI-SPORT

Enfants nés entre 2016 et 2020

Encadré par Tiffany

Mardi
16h30 - 17h15
Salle Pieds nus

Activité pour bouger et se dépasser. Les objectifs : travailler la force, la souplesse, la motricité, l'équilibre, la cohésion de groupe et un petit peu (mais pas trop étant donné leur jeune âge) le cardio. Tout ça dans une ambiance ludique !



HIP-HOP

Débutant : 2017/2019

Intermédiaire : 2009/2016

Encadré par Luka

Mercredi
Gpe 1 - Débutant : 13h30 - 14h30
Gpe 2 - Intermédiaire : 14h30 - 16h00
Salle Pieds nus

Ouvert aux personnes voulant s'essayer à la pratique de la danse Hip-Hop (breakdanse). Chaque enfant a déjà son style, Luka leur apporte de la technique. Avec une démarche ouverte à tous, il leur proposera une série de petits exercices mélangeant improvisation, créativité, step de base, ...



1 représentation en fin d'année

LES PETITS BRICO'LAU

Enfants nés en 2021, 2022 et 2023

Encadrement par Laurence, Institutrice retraitée.

Atelier à l'unité - Mercredi
Gpe 1 : 14h00 - 15h00
Gpe 2 : 15h30 - 16h30
Maison Bègue

Ateliers de bricolage destinés aux enfants de maternelle. Découverte de différents matériaux et techniques, Développement de leur habileté et motricité fine. A l'issue de la séance, chaque enfant repart avec son bricolage.



7 mercredis dans l'année

CROSS-TRAINING ADOS

Collège & Lycée - Ados nés à partir de 2015

Encadré par Tiffany

Vous connaissez la marque Cross-Fit ?

Eh bien, le Cross Training, c'est un peu la même chose mais adapté aux Ados, avec des règles de sécurité veillant au bien-être de chaque personne.

Mercredi
18h45 - 19h30
Salle Pieds nus



ACTIVITES ADULTES

ATELIER D'ART FLORAL

Animé par Dominique, Fleuriste.

Mercredi : 18h - 20h
Atelier à l'unité
Maison Bègue

Venez réaliser vos propres compositions (que vous emporterez chez vous) sur des thèmes en lien avec les saisons, les fêtes qui rythment l'année, les tendances... Guidez par Dominique, vous apprendrez diverses techniques tout en laissant libre cours à votre créativité.



Fleurs et matériel de décoration fournis

7 ateliers dans l'année, dates indiquées sur le site de la MJC

Matériel personnel à apporter - liste disponible sur le site de la MJC.

BODY-ART (Training)

Adultes et Ados à partir de 2010

Encadré par Murielle, éducatrice sportive.

Vendredi
12h - 13h
Salle de la Gâche

Activité qui allie la force, l'endurance et le renforcement avec le bien-être du corps et du mental. Grâce à un entraînement régulier, le participant se réapproprie son corps et se sent plus vivant.



DESSIN / PEINTURE

Encadré par Hélène, Professeure de dessin

Ateliers à l'unité
10 Samedi au choix
14h - 17h
Maison Bègue

Découverte de différentes techniques : fusain, pastel, encre, aquarelle, acrylique, peinture à l'huile, ... Réalisation d'œuvres personnelles.



Matériel compris

ESPAGNOL

Encadré par Yulie, Intervenante en Espagnol

Lundi
14h30 - 16h00
Maison Bègue

Cours en présentiel et en visio selon les déplacements de Yulie en Amérique Centrale au cours de l'année. Entretien et remise à niveau, pour voyager, s'enrichir de la culture hispanique mais surtout faire des cours en fonction de vos attentes.



Sous réserve de la disponibilité de l'intervenante

ITALIEN

Encadré par Caroline

Niveau intermédiaire et avancé

Lundi
17h45 - 19h15
Maison Bègue

Entretien et remise à niveau de la langue italienne, échanges autour de la culture italienne. Conversation italienne.



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Adultes et Ados à partir de 2012

Encadré par Véronique.

Mardi
19h30 - 20h30
Salle Pieds nus

Remise en forme, entretien et fitness : utilisation des steps, poids, ballons, cordes, ...



STRETCHING

Encadré par Murielle, éducatrice sportive.

Mardi
9h30 - 10h30
Salle de la Gâche
Mercredi
20h45 - 21h45
Salle Pieds Nus

Le stretching est une gymnastique posturale et globale à visée assouplissante et tonifiante.



GRAVURE

Adultes et Ados nés à partir de 2009

Encadré par Cathy. Ateliers chez Cathy

Samedi
13h - 18h

Ateliers à l'unité



Découverte et perfectionnement de la gravure : linogravure, pointe sèche sur métal ou tétrapack. Encrage. Impression à la presse.

FIT-ZEN

Encadré par Murielle, éducatrice sportive.

Mardi
8h30 - 9h30
Salle de la Gâche

Cours mêlant plusieurs gyms douces comme le Pilate, le yoga ou encore le qi gong. Cette activité aide à renforcer et assouplir les muscles en se relaxant et apporte un lâcher prise sur le corps.



GYM D'ENTRETIEN

Encadré par Magali.

Lundi
9h - 10h
Salle Pieds nus

Travail cardio-respiratoire, de coordination et renforcement musculaire.



GYM SENIORS

Encadré par Magali.

Lundi
10h15 - 11h15
Salle Pieds nus

Prévention des chutes, entretien articulaire et musculaire.



PILATES

Encadré par Cécile, Kinésithérapeute.

Mercredi
Gpe 1 : 11h25 - 12h25
Gpe 2 : 12h25 - 13h25
Salle de la Gâche

Gym douce qui monte ! Exercices de musculation basés sur la respiration, la concentration et le contrôle.



PHOTO

Adultes et Ados à partir de 2011

Encadré par Marie-Charlotte

Niveaux intermédiaire et avancé .

Mardi : 19h - 20h30
Maison Bègue

Destiné aux photographes ayant déjà les bases, ce cours approfondit la composition, la lumière et la prise de vue pour développer un style personnel et renforcer la qualité de vos photographies.



13 cours de 1h30
3 sorties de 3 h dans l'année

ZUMBA

Adultes et Ados à partir du Lycée

Encadré par Tiffany

Mercredi
19h30 - 20h15
Salle Pieds nus

Méthode de fitness chorégraphié et ludique pour se dépenser sur des rythmes latinos ou actuels. Dépensons des calories en faisant la fête !



TARIFS SAISON 2026/2027

	ENFANTS	ADOS	ADULTES
ATELIER FLORAL			35 € Atelier à l'unité
CROSS TRAINING		145 €	
BODY ART			145 €
DESSIN PEINTURE	145 €	145 €	35 € Atelier à l'unité
CIRQUE	185 €	215 €	
ECHECS	55 €		
DANSE	125 €		
ESPAGNOL			145 €
ESCALADE	55 €	55 €	
FIT-ZEN			145 €
EVEIL CORPOREL	125 €		
GYM ENTRETIEN			125 €
GRAVURE Atelier à l'unité	20 €	40 €	40 €
HIP-HOP	145 €	165 €	
GYM SENIORS			125 €
LES PETITS BRICO'LAU Atelier à l'unité	10 €		
ITALIEN			125 €
PHOTO		185 €	185 €
MULTI-SPORT	125 €		
RENF. MUSC.		125 €	125 €
PILATES			145 €
STEP		65 € (pour 12 à 15 séances à l'année)	65 €
SOPHROLOGIE			165 €
VINYOGA			165 €
STRETCHING			145 €
YOGA IYENGAR			205 €
VTT	55 €	55 €	
ZUMBA		145 €	145 €

Vous trouverez + de détails sur
les activités sur le site de la MJC :
www.mjcmtpt-barraux.fr
Onglet "nos activités et tarifs"



QR Code d'accès
à la page Facebook de la MJC

DATES À RETENIR

6 JUILLET

18H00
LANCEMENT DES
INSCRIPTIONS SUR
LE SITE DE LA MJC

5 SEPTEMBRE

14H-18H
FORUM DES
ASSOCIATIONS AU
FORT BARRAUX

14 SEPTEMBRE

SEMAINE DE
REPRISE DES
ACTIVITÉS

13 OCTOBRE

20H00
ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE DE LA
MJC

Barrolins + 10 €

d'adhésion familiale
annuelle à l'association

Non Barrolins

+ 30 €

d'adhésion familiale
annuelle à l'association

TARIFS SAISON 2026/2027

	ENFANTS	ADOS	ADULTES
ATELIER FLORAL			35 € Atelier à l'unité
CROSS TRAINING		145 €	
BODY ART			145 €
DESSIN PEINTURE	145 €	145 €	35 € Atelier à l'unité
CIRQUE	185 €	215 €	
ECHECS			
DANSE	125 €		
ESPAGNOL			145 €
ESCALADE	55 €	55 €	
FIT-ZEN			145 €
EVEIL CORPOREL	125 €		
GYM ENTRETIEN			125 €
GRAVURE Atelier à l'unité	20 €	40 €	40 €
HIP-HOP	145 €	165 €	
GYM SENIORS			125 €
LES PETITS BRICO'LAU Atelier à l'unité	10 €		
ITALIEN			125 €
PHOTO		185 €	185 €
MULTI-SPORT	125 €		
RENF. MUSC.		125 €	125 €
PILATES			145 €
STEP		65 € (pour 12 à 15 séances à l'année)	65 €
SOPHROLOGIE			165 €
VINYOGA			165 €
STRETCHING			145 €
YOGA IYENGAR			205 €
VTT	55 €	55 €	
ZUMBA		145 €	145 €

Vous trouverez + de détails sur
les activités sur le site de la MJC :
www.mjcmtpt-barraux.fr
Onglet "nos activités et tarifs"



QR Code d'accès
à la page Facebook de la MJC

DATES À RETENIR

6 JUILLET

18H00
LANCEMENT DES
INSCRIPTIONS SUR
LE SITE DE LA MJC

5 SEPTEMBRE

14H-18H
FORUM DES
ASSOCIATIONS AU
FORT BARRAUX

14 SEPTEMBRE

SEMAINE DE
REPRISE DES
ACTIVITÉS

13 OCTOBRE

20H00
ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE DE LA
MJC

Barrolins + 10 €

d'adhésion familiale
annuelle à l'association

Non Barrolins

+ 30 €

d'adhésion familiale
annuelle à l'association

LUNDI	MARDI	MERCREDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-10h Gym d'entretien	8h30-9h30 Fitzen	9h45-10h30 Éveil corporel	16h50-18h30 Initiation Escalade	16h30-17h30 Danse	12h-13h Bodyart	9h00-10h00 Step
10h15-11h15 Gym senior	9h30-10h30 Stretching	10h30-11h15 Éveil corporel	17h15-18h30 Dessin Ados	16h30-17h30 Initiation Échec		10h-12h VTT
14h30-16h00 Espagnol	12h15-13h30 Viniyoga	11h25-12h25 Pilates	18H-20H Atelier d'art floral	18h30-20h Yoga Iyengar	14h-17h Dessin Adultes	
16h30-17h30 Cirque Groupe 1	16h30-17h15 Multisport	12h25-13h25 Pilates	18h45-19h30 Cross training	20h15-21h45 Yoga Iyengar	13h-18h Gravure Adultes	
17h30-18h30 Cirque Groupe 2	17h15-18h00 Éveil corporel	13h30-14h30 Hip Hop Groupe 1	19h15-20h15 Sophrologie			
17h45-19h15 Italien	18h00-19h00 Cirque Groupe 4	14h-16h30 Gravure enfant	19h30-20h15 Zumba			
18h30-20h00 Cirque Groupe 3	19h - 20h30 Photo confirmé	14h-16h30 Les petits Brico'Lau	20h45-21h45 Stretching			
	19h30-20h30 Renforcement Musculaire	14h30-16h Hip Hop Groupe 2				
		16h-17h15 Dessin Enfants				
Activité enfant	Activité Ados	Activités Adultes	Salle Pieds Nus	Salle de la Gache	Maison Bèque	Autres

LUNDI	MARDI	MERCREDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-10h Gym d'entretien	8h30-9h30 Fitzen	9h45-10h30 Éveil corporel	16h50-18h30 Initiation Escalade	16h30-17h30 Danse	12h-13h Bodyart	9h00-10h00 Step
10h15-11h15 Gym senior	9h30-10h30 Stretching	10h30-11h15 Éveil corporel	17h15-18h30 Dessin Ados	16h30-17h30 Initiation Échec		10h-12h VTT
14h30-16h00 Espagnol	12h15-13h30 Viniyoga	11h25-12h25 Pilates	18H-20H Atelier d'art floral	18h30-20h Yoga Iyengar	14h-17h Dessin Adultes	
16h30-17h30 Cirque Groupe 1	16h30-17h15 Multisport	12h25-13h25 Pilates	18h45-19h30 Cross training	20h15-21h45 Yoga Iyengar	13h-18h Gravure Adultes	
17h30-18h30 Cirque Groupe 2	17h15-18h00 Éveil corporel	13h30-14h30 Hip Hop Groupe 1	19h15-20h15 Sophrologie			
17h45-19h15 Italien	18h00-19h00 Cirque Groupe 4	14h-16h30 Gravure enfant	19h30-20h15 Zumba			
18h30-20h00 Cirque Groupe 3	19h - 20h30 Photo confirmé	14h-16h30 Les petits Brico'Lau	20h45-21h45 Stretching			
	19h30-20h30 Renforcement Musculaire	14h30-16h Hip Hop Groupe 2				
		16h-17h15 Dessin Enfants				
Activité enfant	Activité Ados	Activités Adultes	Salle Pieds Nus	Salle de la Gache	Maison Bèque	Autres