

**SAISON  
2018/2019**



**LE LAÜ**

*Faites le plein d'éduc. pop !*

# ENSEMBLE CONSTRUISONS DEMAIN

**Le Laü : de l'émancipation des individus à leur intégration dans une dynamique collective et citoyenne.**

**La M.J.C du laü** change son appellation pour devenir « **Le Laü** ». Une réduction du nom qui ne signifie pas pour autant un amoindrissement du sens de ses actions, mais au contraire une réaffirmation de son identité et surtout de son projet, avant tout fondé sur le collectif et la volonté de construire ensemble.

La Maison des Jeunes et de la Culture-Maison pour Tous du Laü est un équipement socioculturel majeur de l'agglomération paloise. Structure d'animation née au milieu des années 60 sous l'appellation M.J.C. Fouchet Dufau, elle a su traverser les dernières décennies en adaptant continuellement son projet au contexte dans lequel ses actions prennent place. Portée par ses finalités d'Éducation Populaire, elle place l'émancipation des individus au centre de ses actions, animée par l'engagement d'hommes et de femmes faisant vivre l'idée de partage et du « faire ensemble ».

Largement soutenu par les collectivités locales, le Laü est aujourd'hui reconnu par les porteurs de l'action

publique locale comme un acteur à part entière de cette dernière. Son intervention est construite sur quatre piliers que sont l'offre d'activités socioculturelles pour tous, le soutien à la vie associative, l'animation d'espaces de réflexion citoyenne et la mise en place d'un accompagnement spécifique dédié à la jeunesse.

C'est au cœur de ces quatre axes que s'articule la dynamique de notre vie associative interne, dont le mode de gouvernance, loin d'être un choix parmi d'autres, se fait ici pleinement porteur de sens. C'est l'ensemble du système délibératif et démocratique sur lequel nous fonctionnons qui constitue la colonne vertébrale de notre projet.

Aujourd'hui le collectif aux diverses facettes que représente le Laü est pensé non pas comme une juxtaposition d'intérêts particuliers mais bien comme l'intégration de ses différentes entités autour de la création d'un bien commun au service de tous. A ce titre le Laü entend être un acteur engagé dans la vie de la cité, défendant par ses actes un modèle de société fondé sur la coopération, la solidarité, la laïcité et l'ouverture culturelle.

# SPORT ET BIEN-ÊTRE

à partir de 5 ans

## AÏKIDO

à partir de 12 ans

L'aïkido est né au Japon et est unique du fait qu'il est exclusivement un art de défense. L'aïkido ne comporte pas de techniques d'attaque, révélant en cela ses principes philosophiques et éthiques

Tarifs	année	trimestre
adulte	180 €	60 €
12/16 ans	100 €	
Adhésion 15 €		

### Dojo - tous niveaux

Mardi : 18 h 30 - 20 h 30

Judi : 19 h 00 - 20 h 30

**Association Paloise d'Aïkido**  
07.50.85.75.81 ou 06.72.12.67.65  
[www.aikido-bearn.fr](http://www.aikido-bearn.fr)

## APPLICATION DE MUSICOTHÉRAPIE ÉVEIL SENSORIEL

Découvrir et manipuler des instruments de musique, s'amuser avec les sons, la voix, les percussions corporelles, bouger, s'exprimer, écouter, échanger, communiquer, verbaliser son vécu, ses émotions, s'épanouir, participer à un projet de groupe...-création d'objets sonores, peinture collage bricolage-se relaxer, expérimenter les sons, les silences...

**Tarifs année** 155 €  
Adhésion 10 €

### Atelier

Mercredi : 16 h 30 - 17 h 30

### Activité MJC

## AEROBIC AEROFITNESS

à partir de 16 ans

Musculation dynamique en musique

**Tarifs année** 100 €  
Adhésion 15 €

### Salle de danse

Mardi : 12 h 15 - 13 h 00

Mercredi : 17 h 45 - 18 h 30

Judi : 12 h 15 - 13 h 00

Vendredi : 17 h 45 - 18 h 30

### Activité MJC

## BARRE À TERRE

adultes

Technique de barre à terre au sol et sans barre, dégagée de toute contrainte d'équilibre et de pesanteur ; excellent support pour débiter la danse mais aussi pour développer et fortifier les muscles profonds, se détendre

**Tarifs année** 200 €

### Salle de danse

Vendredi : 12 h 30 - 13 h 30

**Association Corpus**  
06.10.73.91.76

# CAPOEIRA SENZALA

enfant  
7-11 ans

La capoeira, art martial brésilien, est née des esclaves africains arrivés au Brésil. Il n'y a pas de compétitions dans la capoeira, il n'y a pas de perdant ou de gagnant. Elle développe les aptitudes physiques, mais plus qu'un sport, elle éveille au savoir vivre et cultive le lien social

**Tarifs année** 120 €

## Salle de danse

Mercredi : 16 h 00 - 17h00

## Association Agua de Coco

06.22.45.66.86

[www.facebook.com/associationaguade-cococapoeirasenzala](http://www.facebook.com/associationaguade-cococapoeirasenzala)

# ÉDUCATION CORPORELLE ET CULTURELLE

séniors

Recherche gestuelle. Gymnastique au sol. Barre classique

**Tarifs année** 55 €

## Dojo

Lundi : 17 h 30 - 19 h 00

Mardi : 14 h 30 - 16 h 00

Vendredi : 15 h 00 - 17 h 00

**Association Ad Libitum**

# ÉTIREMENTS

à partir  
de 16 ans

Renforcement musculaire, étirements des muscles et des ligaments, travail de respiration ventrale, relaxation

## Tarifs année

En 1ère activité 85 €

En 2ème activité 65 €

Adhésion 15 €

## Dojo

Lundi : 12 h 30 - 13 h 15

Mercredi : 12 h 30 - 13 h 15

Samedi selon calendrier

10 h 00 - 11 h 00

Calendrier :

**2018** : 20 oct - 8 déc.

**2019** : 12 janv. - 16 fev. - 16 mars

13 avr. - 18 mai - 15 juin

## Activité MJC

séniors

# GYMNASTIQUE DOUCE

Le public concerné est à la fois des personnes du 3ème et 4ème âge mais aussi des personnes plus jeunes ayant des limitations physiques

## Carte 10 séances

37 €

Adhésion 35 €

## Gymnase

Vendredi : 15 h 00 - 16 h 00

## Association Forme Attitude

06.11.55.86.91

[forme.attitude@orange.fr](mailto:forme.attitude@orange.fr)

## GYM BALL

adultes

Cette activité se pratique avec un gros ballon, un swiss ball et vise au renforcement musculaire. Accessible à tous

**Tarifs année** 150 €

Adhésion 10 €

### Dojo

Jeudi : 09 h 00 - 10 h 00

**Association N'Danza**

06.84.30.74.31

## GYM BIEN-ÊTRE

à partir  
de 16 ans

Gymnastique douce basée sur un travail au niveau de la musculature profonde pour alléger le dos, améliorer la statique, aérer les articulations

**Tarifs année** 189 €

payable en 3 chèques

### Dojo

Jeudi : 12 h 40 - 13 h 40

Jeudi : 13 h 45 - 14 h 45

**Association Mieux-Être**

06.76.85.33.22

<http://sylvianedeboaisne.wixsite.com/gymbienetre64>

adultes

## GYMNASTIQUE DU DOS

Les exercices proposés portent essentiellement sur l'attention permanente à la posture. Renforcement musculaire des chaînes dorsales mais aussi de celles qui contribuent à avoir un dos solide et souple

**Carte 10 séances** 37 €

Adhésion 35 €

### Gymnase

Mardi : 10 h 00 - 11 h 00

**Association Forme Attitude**

06.11.55.86.91

[forme.attitude@orange.fr](mailto:forme.attitude@orange.fr)

adultes

# GYMNASTIQUE ET REMISE EN FORME

Travail de la coordination de l'équilibre, développement des capacités musculaires et cardiorespiratoires, stretching

**Tarifs année** 150 €  
Adhésion 15 €

## Salle de danse

Mardi : 09 h 00 - 10 h 00  
Mardi : 19 h 30 - 20 h 30  
Vendredi : 09 h 00 - 10 h 00

## Gymnase

Vendredi : 19 h 30 - 20 h 30

## Activité MJC

# KARATE SHOTOKAN

à partir  
de 12 ans

Pratique du karaté Shotokan. Cours assurés sous la responsabilité d'un professeur diplômé d'Etat

**Tarifs année** 165 €

## Dojo - tous niveaux

Lundi : 19 h 00 - 20 h 00  
Vendredi : 19 h 00 - 20 h 30

## Association Karaté club de Pau

# MICRO MEDITATION

adultes

Se ressourcer au quotidien : recherche personnelle du calme intérieur ; initiation à diverses techniques de méditation

**Tarifs année** 200 €  
Adhésion 10 €

## Foyer

Lundi : 12 h 30 - 13 h 30

## Association Inter Espaces

05.59.80.05.49

<http://iespaces.monsite-orange.fr>

adultes

# MOUV'DANSES

La Mouv'danses allie des pratiques orientales comme le Zen, le Tai-chi-Chuan, le Qi Gong et des Danses Soufies, à des pratiques occidentales comme la relaxation, le stretching

## Tarifs

1 séance 10 €  
trimestre 90 €  
année 250 €  
Adhésion 20 €

## Foyer

Lundi : 10 h 00 - 11 h 30

## Association A.Arthémis

06.63.64.10.49

[j.althea.plenet@orange.fr](mailto:j.althea.plenet@orange.fr)

adultes

à partir  
de 16 ans

## QI CONG ET GYM CHINOISE

Le Qi gong est une pratique douce Taoïste de santé et de renforcement du corps. La gym chinoise d'un abord doux est adaptée aux séniors ou aux personnes n'ayant pas fait de sport depuis longtemps

Tarifs	année	trimestre
1 cours semaine	180 €	70 €
cours illimités	260 €	95 €
Adhésion	20 €	

- 10 % pour les couples/étudiants et en recherche d'emploi (sur justificatif)

### Dojo

Lundi : 10 h 00 - 11 h 00 - Qi cong

### Foyer

Mardi : 10 h 15 - 11 h 15 - Gym chinoise

### Gymnase

Jeudi : 10 h 15 - 11 h 00 - Qi cong

### Salle de danse

Samedi : 10 h 00 - 11 h 00 - Qi cong bâton

### Association 5 Saisons

06.67.25.83.99

[cours-tai-chi-sudouest.com](http://cours-tai-chi-sudouest.com)

## MUSICOTHERAPIE

Communiquer, s'exprimer : avec les sons, la voix, les percussions corporelles. S'amuser, écouter, échanger, verbaliser. Activer ou réactiver la relation aux autres par la médiation musicale

**Tarifs année** 155 €

Adhésion 15 €

### Foyer

Vendredi : 10 h 45 - 11 h 45

### Activité MJC

à partir  
de 16 ans

## PILATES

Le Pilate est une activité de gainage. Elle vise à développer les chaînes musculaires permettant de rééquilibrer les postures du corps

**Carte 10 séances** 37 €

Adhésion 35 €

### Gymnase

Mardi : 11 h 15 - 12 h 15

Mardi : 12 h 30 - 13 h 30

Vendredi : 11 h 00 - 12 h 00

Vendredi : 12 h 30 - 13 h 30

Vendredi : 14 h 00 - 15 h 00

### Association Forme Attitude

06.11.55.86.91

[forme.attitude@orange.fr](mailto:forme.attitude@orange.fr)

adulte

## SOPHRO RELAXATION

Techniques simples (sophro, relaxation, brain gym, Jacobson, Schultz...) pour apprendre à mieux gérer votre stress, vos émotions

**Tarifs année** 155 €

Adhésion 15 €

### Foyer

Vendredi : 09 h 30 - 10 h 30

### Activité MJC



# TAÏ-CHI

à partir  
de 16 ans

Le Tai Chi Chuan est une discipline traditionnelle chinoise. Sa pratique vise à conserver la santé du corps et de l'esprit

Tarifs	année	trimestre
1 cours semaine	180 €	70 €
cours illimités	260 €	95 €
Adhésion 20 €		

- 10 % pour les couples/étudiants et en recherche d'emploi (sur justificatif)

## Foyer

Mardi : 09 h 00 - 10 h 00 - tous niveaux

## Salle de danse

Mercredi : 18 h 30 - 19 h 30 - débutant

Mercredi : 19 h 30 - 20 h 30 - avancé

Samedi : 11 h 00 - 12 h 00 - armes

## Gymnase

Jeudi : 11 h 00 - 12 h 00 - tous niveaux

## Association 5 Saisons

06.67.25.83.99

[cours-taichi-sudouest.com](http://cours-taichi-sudouest.com)

# TIR A L'ARC

à partir  
de 9 ans

Initiation à la découverte du tir à l'arc de loisir ou compétition. Perfectionnement au tir olympique

## Tarifs année

moins de 18 ans	118 €
handisport	98 €
adultes	148 €

## Salle de danse

Mercredi : 14 h 00 - 15 h 00 - initiation enfant

Mercredi : 15 h 00 - 16 h 00 - perfect. enfant

Jeudi : 20 h 30 - 23 h 00 - adulte

## Association Les Archers du Vert Galant

06.07.04.22.23

[lesarchersduvertgalant.com](http://lesarchersduvertgalant.com)

à partir  
de 16 ans

# YOGA

Le yoga est principalement une pratique qui passe par le corps physique, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que de la relaxation profonde

## Tarifs année

145 €

Adhésion 15 €

## Salle de danse

Lundi : 12 h 15 - 13 h 30 - Claude

## Dojo

Mardi : 12 h 15 - 13 h 30 - Anne-Marie

## Gymnase

Jeudi : 12 h 15 - 13 h 30 - Marielle

## Foyer

Jeudi : 19 h 30 - 21 h 00 - Rose

## Activité MJC

# DANSE

à partir  
de 16 ans

## APRES-MIDI DANSANT

adultes

Bal : danse latine (cha-cha-cha, rumba, samba, passo doble, , salsa) et danse standard (valse, tango, quick step, slow fox)

### Tarifs

l'après-midi 5 €

### Salle des Fêtes

Mardi : 14 h 00 - 18 h 00

**Association Otcharovanie-Tanza**

## BACHATA

à partir  
de 16 ans

La Bachata est un rythme dansant considéré comme un mélange de Boléro rythmique avec des influences musicales d'origine africaine et autres styles à savoir le Son cubano , le merengue , le cha cha cha . On le danse en couple mais aussi en rueda.

### Tarifs année

1 cours par semaine 175 €

2 cours par semaine 270 €

Adhésion 15 €

### Foyer

Mercredi : 20 h 15 - 21 h 15

**Association Iroko**

06.81.06.29.15

[irokosalsa.com](http://irokosalsa.com)

## ATELIER DANSE CONTEMPORAINE ET METEOROLOGIE DU CORPS

La météorologie du corps est l'étude du mouvement dansé, créé par le danseur japonais MIN TANAKA

### Tarifs année

65€

Adhésion 15 €

### Gymnase

Jeudi : 20 h 30 - 22 h 30

### Salle de danse

Samedi : 08 h 30 - 10 h 00

**Association Dansité**

## COUNTRY

à partir  
de 16 ans

Danse populaire pratiquée de façon identique par un groupe de danseurs, en une ou plusieurs lignes

### Tarifs année

145 €

1er trimestre 90 €

les suivants 45 €

### Foyer

Mardi : 19 h 15 - 20 h 15

Mardi : 20 h 30 - 21 h 30

**Association Rock'N'Roll Passion**

[www.rocknrollpassion.net](http://www.rocknrollpassion.net)

# DANSE AFRO-CUBAINE

à partir  
de 16 ans

Danses sacrées yorubas, noires haïtiennes, colombiennes...

## Tarifs année

1 cours par semaine	175 €
2 cours par semaine	270 €
Adhésion	15 €

## Dojo

Lundi : 20 h 00 - 21 h 00

## Association Iroko

06.81.06.29.15

[irokosalsa.com](http://irokosalsa.com)

adulte

# BALS DU LAÛ

Thé dansant

## Tarifs

8 € l'après-midi

## Adhésion

15 €

## Salle des Fêtes

Dimanche : 15 h 00 - 19 h 00

Calendrier :

**2018** : 23 sept. - 14 et 28 oct. - 4 et 18 nov. - 16 déc.

**2019** : 6 et 20 janv. - 3 et 17 fév. - 3 et 24 mars - 14 et 28 avril - 12 et 26 mai

## Activité MJC

à partir  
de 16 ans

# DANSE AFRICAINE

Adaptation des pas traditionnels et modernes de danse africaine sur une musique très rythmée (rythmes zaïrois, ivoiriens, sénégalais et autres)

## Tarifs année

110 €

Adhésion 15 €

## Gymnase

Vendredi : 20 h 30 - 22 h 30

## Activité MJC

# DANSE CLASSIQUE

à partir  
de 4 ans

## Tarifs année

170 €

Tarif danse classique + danse jazz	230 €
adhésion adulte	15 €
adhésion enfant	10 €

## Dojo

Mercredi : 14 h 00 - 15 h 00 - éveil 4-6 ans

Mercredi : 16 h 00 - 17 h 00 - moyen 9-10 ans

Mercredi : 18 h 00 - 19 h 00 - confirmé 12-17 ans

## Activité MJC

# DANSE CLASSIQUE

à partir de 6 ans

## Tarifs année

adulte	200 €
enfant	180 €

## Salle de danse

Judi : 17 h 30 - 18 h 30 - initiation 6-7 ans et  
initiation et intermédiaire 8-9 ans  
Judi : 18 h 30 - 19 h 30 - adulte

## Dojo

Samedi : 11 h 00 - 12 h 30 - adulte

## Association Corpus

06.10.73.91.76

# DANSE D'EXPRESSION AFRICAINE

à partir de 7 ans

«Une autre idée de la danse africaine», ces cours sont généralement accompagnés par un musicien

## Tarifs année

adulte-ado	225 €
enfant	180 €

## Gymnase

Mercredi : 17 h 30 - 19 h 00 - enfant 7/12 ans

## Dojo

Mercredi : 19 h 00 - 20 h 30 - adulte  
Mercredi : 20 h 30 - 22 h 00 - atelier chorégraphique

## Association Dju-Dju-Cie SGL

06.22.65.67.47  
dju.dju.fr

# DANSE FOLKLORIQUE RUSSE

à partir de 7 ans

## Tarifs année

adulte	45 €
enfant € adhésion 15 €	140 €

## Foyer

Judi : 11 h 00 - 12 h 30 - adulte

## Gymnase

Samedi : 09 h 00 - 11 h 00 - enfant

## Association Béarn Russie

06.19.22.81.41

[associationbearn-russie.hautefort.com](http://associationbearn-russie.hautefort.com)

# DANSE INDIENNE

Danse indienne traditionnelle et folklore

Tarifs	année	trimestre
adulte	150 €	50 €
enfant	130 €	
parents-enfants	200 €	

## Salle de danse

Vendredi : 18 h 30 - 19 h 30 - 10-18 ans  
Vendredi : 19 h 30 - 20 h 30 - ado-adulte

## Gymnase

Judi : 19 h 30 - 20 h 30 - adulte avancé

## Association Payal

à partir de 10 ans

# DANSE JAZZ

à partir  
de 8 ans

<b>Tarifs année</b>	170 €
Tarif danse jazz + danse classique	230 €
adhésion + 16 ans	15 €
adhésion enfant	10 €

## Dojo

Mercredi : 15 h 00 - 16 h 00 - 8/11 ans  
Mercredi : 17 h 00 - 18 h 00 - 12 ans et +

## Activité MJC

# DANSE HIP-HOP

<b>Tarifs année</b>	
adulte	180 €
enfant	160 €
Adhésion 15 €	

## Gymnase

Vendredi : 17 h 30 - 18 h 30 - 7/14 ans  
Samedi : 18 h 30 - 19 h 30 - 14 ans et +

**Association Azad**  
[associationazad.com](http://associationazad.com)

enfant  
7-14 ans

# DANSE ORIENTALE EGYPTIENNE

à partir  
de 6 ans

## Tarifs année

adulte 1 h/semaine	170 €
enfant	150 €
adulte 2h30/semaine	240 €

## Salle de danse

Jeudi : 19 h 30 - 20 h 30 - adulte débutant

## Dojo

Jeudi : 20 h 30 - 22 h 00 - adulte avancé  
Vendredi : 18 h 00 - 19 h 00 - enfant

## Association Nejma-Cie le Talisman

06.17.20.46.29

[letalisman.net](http://letalisman.net)

# DANSE POLYNESIENNE

à partir  
de 6 ans

Pas de base de danse tahitienne (Ori-Tahiti) et hawaïenne (Hula)

## Tarifs année

	200 €
Adhésion 10 €	

## Gymnase

Samedi : 11 h 00 - 12 h 30

## Association N'Danza

06.84.90.74.31

# DANSE DE SALON

Enseignement de la danse de salon sportive. Danse latine : cha-cha-cha, rumba, samba, passo doble, jive, salsa. Danse standard : valse, tango, quick step, slow fox

à partir  
de 16 ans

## Tarifs année

solo 185 €  
couple 310 €

## Salle de danse

Lundi : 14 h 30 - 16 h 00 - confirmé  
Lundi : 16 h 00 - 17 h 30 - débutant

## Gymnase

Lundi : 18 h 30 - 19 h 30 - débutant  
Lundi : 19 h 30 - 21 h 00 - intermédiaire  
Lundi : 21 h 00 - 22 h 30 - confirmé

**Association Otcharovanie-Tanza**  
06.85.95.12.01

# FLAMENCO

à partir  
de 4 ans

## Tarifs année

Adhésion 15 € 150 €

## Gymnase

Mardi : 17 h 30 - 18 h 30 - petit avancé  
Mardi : 18 h 30 - 19 h 30 - sévillane  
Mardi : 20 h 00 - 21 h 00 - débutant  
Mardi : 21 h 00 - 22 h 30 - avancé  
Mercredi : 15 h 00 - 16 h 00 - 4-8 ans débutant  
Mercredi : 16 h 00 - 17 h 00 - 10-16 ans débutant  
Mercredi : 19 h 00 - 20 h 00 - ado  
Mercredi : 20 h 00 - 21 h 00 - intermédiaire  
Mercredi : 21 h 00 - 22 h 00 - avancé

**Association Sangre y fuego**

# KIDS DANCE

à partir  
de 4 ans

Cours de danse mélangeant Zumba et danses du Monde

## Tarifs année

Adhésion 10 € 130 €

## Salle de danse

Mardi : 17 h 30 - 18 h 30 - 6 ans et +

## Dojo

Jeudi : 17 h 00 - 18 h 00 - 4 ans et +

**Association N'Danza**  
06.84.30.74.31

# REGGAETON ET RAGGA FUSION DANCE

à partir  
de 13 ans

Mélange de reggae, rap, dance hall et hip hop d'origine portoricaine

## Tarifs année

Adhésion 10 € 170 €

## Salle de danse

Mardi : 18 h 30 - 19 h 30

## Dojo

Jeudi : 18 h 00 - 19 h 00

**Association N'Danza**  
06.84.30.74.31

# ROCK

à partir  
de 16 ans

Initiation et perfectionnement aux danses : rock'n'roll, boogie woogie, lindy-hop

<b>Tarifs année</b>	145 €
1 <sup>er</sup> trimestre	90 €
2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> trimestre	45 €

## Salle des Fêtes

Lundi : 19 h 30 - 20 h 30 - débutant  
Mardi : 19 h 30 - 20 h 30 - débutant  
Mardi : 20 h 30 - 21 h 30 - niveau 2

## Salle de danse

Lundi : 19 h 30 - 20 h 30 - niveau 3  
Lundi : 20 h 30 - 21 h 30 - niveau 4

**Association Rock'N'Roll Passion**  
[rocknrollpassion.net](http://rocknrollpassion.net)

# SALSA

à partir  
de 10 ans

<b>Tarifs année</b>	175 €
2 cours d'Iroko	270 €
Adhésion	15 €

## Salle de danse

Lundi : 17 h 30 - 18 h 30 - ado 10-15 ans  
Lundi : 18 h 30 - 19 h 30 - intermédiaire  
Mardi : 20 h 30 - 21 h 30 - avancé  
Mardi : 21 h 30 - 22 h 30 - intermédiaire  
Mercredi : 20 h 30 - 21 h 30 - débutant

## Salle des Fêtes

Mardi : 18 h 30 - 19 h 30 - débutant

**Association Iroko**  
06.81.06.29.15  
[irokosalsa.com](http://irokosalsa.com)

# SON

à partir  
de 16 ans

La danse se pratique par couple, cataloguée comme profane par sa sensualité, elle est précurseur de la salsa

<b>Tarifs année</b>	175 €
2 cours d'Iroko	270 €
Adhésion 15 €	

## Foyer

Mercredi : 19 h 15 - 20 h 15

## Association Iroko

06.81.06.29.15  
[irokosalsa.com](http://irokosalsa.com)

# TANGO

à partir  
de 16 ans

<b>Tarifs année</b>	220 €
Etudiant-chomeur-RSI	195 €
Praticas	105 €
Praticas-étudiant-chomeur-RSI	90 €
Praticas ponctuelle	45 €
Adhésion 15 €	

## Dojo

Mardi : 20 h 45 - 22 h 30 - débutant  
Vendredi : 20 h 30 - 22 h 00 - intermédiaire  
confirmé + avancé

## Salle de danse

Vendredi : 20 h 30 - 22 h 00 - niveau 2-3-4  
Vendredi : 22 h 15 - 00 h 15 - praticas

**Association Tanguendo**  
06.73.96.83.23  
[tanguendo-pau.com](http://tanguendo-pau.com)

# MUSIQUE ET CHANT

à partir  
de 16 ans

## ATELIER CHANSON

Pratique vocale centrée sur la chanson.  
Travail collectif et individuel

<b>Tarifs</b>	<b>année</b>	<b>trimestre</b>
	99 €	33 €

Adhésion 15 €

### Foyer

Lundi : 14 h 30 - 17 h 00

### Salle de musique

Vendredi : 18 h 00 - 19 h 30

### Association Musique en Vie

06.08.11.95.27

crecentdo@yahoo.fr

adulte

## ARMILA VOIX DE FEMMES

Atelier vocal-chant choral

### Tarifs

1er trimestre	90 €
2ème et 3ème trimestre	60 €
Adhésion	10 €

### Tissage selon calendrier

Vendredi : 18 h 00 - 20 h 00

Samedi : 14 h 00 - 18 h 00

Calendrier :

**2018** : 14 et 29 sept - 06 et 19 oct - 09 et 24 nov - 7 et 21 déc.

**2019** : 12 et 25 janv - 9 et 15 fév - 22 mars 24 mai - 8 et 28 juin

### Association Choeur d'Armila

06.66.09.08.40/06.63.33.11.26

helenej31@hotmail.fr

à partir  
de 15 ans

## ATELIER IMPROVISATION JAZZ

Atelier d'improvisation jazz basé encadré par un professionnel qui construit la progression grâce aux notions d'harmonie, de rythme et de mélodie

<b>Tarifs année</b>	280 €
---------------------	-------

### Tissage

Lundi : 20 h 00 - 22 h 30

### Association Jazz N Potes

06.25.29.54.66

jazznpot@gmail.com



# ATELIER DE MUSIQUE

Atelier de musique destiné aux personnes présentant un handicap mental

**Tarifs** 6 à 11 € par séance  
Adhésion 20 €

**Salle des fêtes**  
Mercredi : 16 h 00 - 20 h 00

**Association Chamois Pyrénéens**  
05.59.84.64.90  
chamoispyreneens.fr

à partir  
de 16 ans

à partir  
de 15 ans

# CHORALE AFRO-CUBAINE

Ensemble de chants afro-cubains traditionnels (origines africaines Yoruba/Cong/Arrara...) et des musiques populaires (Rumba/comparsa...) avec Mariela Olivera (Cuba) accompagnée de percussionnistes

**Tarifs** 180 €  
1er trimestre 80 €  
2ème et 3ème trimestre 65 €  
Adhésion 10 €

**Foyer**  
Lundi : 21 h 00 - 22 h 00

**Association Kukakin**  
06.27.54.40.68

# BATUCADA

Percussions afro-brésiliennes (carnaval, afro-tribal, salon)

**Tarifs** 230 €  
1er trimestre 110 €  
2ème et 3ème trimestre 80 €  
Adhésion 11 €

**Salle de musique**  
Lundi : 19 h 00 - 20 h 30  
Lundi : 20 h 30 - 22 h 00  
Mardi : 19 h 00 - 20 h 30 - initiation

**Association Etoile Métisse**  
06.64.50.42.15  
letoilemetisse@neuf.fr

adulte

adulte

# CHORALE RYTHMAPAU

Choeur polyphonique mixte dirigé par Mirtha Alcaraz Dahhani, d'origine argentine et réputée pour ses qualités de formatrice.

Chants du monde (focus sur l'Amérique latine), musique sacrée, gospel et jazz

**Tarifs année** 160 €

**Tissage**  
Mercredi : 19 h 30 - 22 h 00

**Association Rythmapau**  
rythmapau.jimdo.com

# ENSEMBLE VOCAL KUMBAYA

Choeur polyphonique. Répertoire très varié : Renaissance, chants sacrés et classiques, folklore, négro-spirituals, variétés...

**Tarifs année** 80 €

## Salle des fêtes

Mercredi : 20 h 00 - 22 h 30

**Association Kumbaya**

06.86.20.91.38

adulte

# GUITARE

Harmonie, gammes, répertoire varié

à partir  
de 7 ans

<b>Tarifs</b>	<b>année</b>	<b>trimestre</b>
	330 €	130 €

Adhésion 15 €

## Atelier

Mercredi : 13 h 00 - 16 h 30

Jeudi : 16 h 00 - 21 h 30

Vendredi : 16 h 30 - 20 h 30

Samedi : 10 h 00 - 18 h 00

Cours d'une heure - horaire à définir avec l'animateur

**Association Gombo**

06.24.52.67.15

Facebook : [coursdeguitarepaulaurentkouassy](#)

à partir  
de 16 ans

# HARMONICA

Accueillir des joueurs d'harmonica diatonique, débutants ou confirmés, pour partager et mettre à profit l'expérience de chacun dans un ensemble convivial

**Tarifs année** 39 €

Adhésion 15 €

## Atelier

Lundi : 19 h 00 - 21 h 30

**Activité MJC - L'Harmo du Loup**

# PERCUSSIONS AFRO-CUBAINES

à partir  
de 15 ans

Percussions afro-cubaines traditionnelles,  
folkloriques et populaires

## Tarifs

année	230 €
1er trimestre	100 €
2ème et 3ème trimestre	85 €
Adhésion	10 €

## Foyer

lundi : 21 h 00 - 23 h 00 - confirmé

## Salle de musique

Mardi : 20 h 45 - 22 h 15 - débutant

Mercredi : 20 h 30 - 22 h 00 - intermédiaire

## Association Kukakin

06.27.54.40.68

# PERCUSSIONS GWO KA

à partir  
de 10 ans

Initiation et découverte du gwo ka

## Tarifs trimestre

Etudiant	30 €
Adhésion	25 €
Adhésion	15 €

## Salle de musique

Samedi : 14 h 00 - 16 h 00

## Association Culture et Mémoire d'Outre-Mer 64

06.09.36.14.00

cmom64@gmail.com

# PERCUSSIONS AFRICAINES

à partir  
de 16 ans

Apprentissage de rythmes de  
percussion mandingue (Afrique de  
l'Ouest)

## Tarifs trimestre

100 €

## Salle de musique

Mercredi : 18 h 30 - 20 h 00

## Association Djelisso

06.26.50.35.43

# SALLE DE MUSIQUE

adulte

Pour les répétitions (des groupes  
de musique ou des personnes solo)  
une salle est mise à votre disposition  
(salle insonorisée et équipée d'une  
sonorisation de 200 watts)

## Tarifs mensuel

4 h/semaine	30 €
Adhésion	15 €

## Activité MJC

# ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES

## ARTS PLASTIQUES

à partir  
de 16 ans

Crayon, fusain, pastels secs et gras,  
encre de chine, peinture à l'huile, aqua-  
relle, dessin d'objets, natures mortes...

Tarifs	année	1er trim	les suivants
1 cours	210 €	97 €	67 €
2 cours	300 €	127 €	97 €
Adhésion	3 €		

### Tissage

Lundi : 18 h 00 - 20 h 00 - débutant

Jeudi : 17 h 30 - 19 h 30 - confirmé

### Atelier

Jeudi : 14 h 00 - 16 h 00 - confirmé/moyen

**Association Art et Misia**

## ATELIER DE CUISINE RUSSE

adultes

Tarifs année

45 €

### Cafétéria

Dimanche : 14 h 30 - 18 h 00

Selon calendrier : 16 sept. - 27 janv. -

31 mars - 16 juin

**Association Béarn Russie**

05.59.81.72.99

<http://associationbearn-russie.hautefort.com>

## ATELIER CRÉATIF POUR ENFANTS RUSSOPHONES

enfants de  
3 à 9 ans

L'atelier s'adresse aux enfants russes ou  
franco-russes. Atelier créatif et musical  
pour enfants

Tarifs année

140 €

Adhésion 15 €

### Bureau des associations

Mercredi : 16 h 00 - 17 h 00 - 3/5 ans

### Salle association 2

Mercredi : 16 h 00 - 17 h 00 - 6/9 ans

**Association Béarn Russie**

<http://associationbearn-russie.hautefort.com>

# ATELIER D'ECRITURE

ado -  
adultes

Invitation poétique à la création ; un préambule de lecture, de jeux de et avec les mots

## Tarifs par séance

7 €

Adhésion 15 €

## Association 2

Jeudi : 18 h 00 - 20 h 00

1er et 3ème jeudi du mois

## Association Encre et Lumière

06.84.05.94.21

encre-et-lumiere@sfr.fr

# BONSAÏ

à partir  
de 10 ans

Travail d'après les méthodes japonaises,  
Travail sur l'esthétique de l'art du Bonsaï  
Travail sur arbres en containers ou  
autres : taille, rempotage, ligature, soins  
d'entretien

## Tarifs

année

trimestre

108 €

36 €

Adhésion 18 €

## Poterie

Mercredi : 20 h 00 - 22 h 00

Samedi : 14 h 00 - 18 h 00

Selon calendrier :

5 - 19 et 29 sept - 17 oct - 7 et 28 nov.

## Stages :

27 et 28 oct. 17 et 18 nov. - 8 et 9 déc.

## Association Club Palois du Bonsaï

à partir  
de 16 ans

# ENCADREMENT ET CARTONNAGE

## Tarifs année

126€

Adhésion 15 €

## Foyer

Mardi : 13 h 30 - 17 h 00

## Activité MJC

à partir  
de 12 ans

# DENTELLE AUX FUSEAUX

Technique manuelle traditionnelle qui  
consiste à tisser des pièces telles que  
napperons, mouchoirs, broderies à partir  
de fil de coton enroulé sur des fuseaux

## Tarifs année

Enfant

75 €

Adhésion 10 €

Adulte

105 €

Adhésion 15 €

## Tissage

Mercredi : 14 h 00 - 17 h 00

Mercredi : 14 h 00 - 17 h 00

## Association MJC

adulte

## LOISIRS CREATIFS

Cartonnage, perles, 3D, activités libres (tricot-crochet), etc

### Tarifs année

60 €

Adhésion 15 €

### Tissage

Jeudi : 14 h 00 - 17 h 00

Activité MJC

## MARDIS DU LAÜ

adulte

Chaque mardi nous vous proposons des soirées à thème :

«**consom'acteurs**», «**à la découverte de la bière**», «**café-citoyen**».

Programme disponible sur notre site

### Cafétéria

Mardi : 18 h 30 - 20 h 30

Activité MJC

## MOSAÏQUE SUR CUIR

adulte

Décoration d'objets en cuir. Reproduction de dessins sur livres, tableaux, etc... à l'aide de morceaux de cuir de couleurs différentes

### Tarifs année

75 €

Adhésion 15 €

### Reliure

Vendredi : 09 h 00 - 12 h 00

Activité MJC

## PATCHWORK

adulte

Technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus de tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types d'ouvrages

### Tarifs année

105 €

Adhésion 15 €

### Tissage

Lundi : 14 h 00 - 17 h 00

Lundi : 11 h 00 - 17 h 00 - 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundi du mois

Activité MJC

# PEINTURE AQUARELLE

adulte

L'aquarelle est une technique picturale fondée sur l'utilisation de pigments finement broyés, agglutinés avec de l'eau gommée. Elle se pratique généralement sur papier

**Tarifs année** 126 €

Adhésion 15 €

## Foyer

Judi : 14 h 15 - 16 h 15

Activité MJC

# PEINTURE SUR SOIE

adulte

Initiation et perfectionnement aux diverses techniques de peinture sur soie

**Tarifs année** 120 €

Adhésion 15 €

## Tissage

Mardi : 09 h 30 - 11 h 45

Mardi : 13 h 30 - 16 h 45

Vendredi : 09 h 30 - 11 h 45

Activité MJC

adulte

# PEINTURE RUSSE SUR PORCELAINE

**Tarifs 1ère séance** 45 €

**les suivantes** 15 €

Adhésion 15 €

## Atelier

Vendredi : 09 h 30 - 12 h 30

Vendredi : 13 h 00 - 16 h 00

Association Béarn Russie

06.99.55.25.07

<http://associationbearn-russie.hautefort.com>

adulte

# PHOTO

Initiation à la prise de vue (réglages manuels, cadrage, composition, prise de vue...) Initiation et perfectionnement numérique. Participation aux soirées critiques. Sorties prises de vues en extérieur et en studio. Expositions

**Tarifs année** 75 €

Adhésion 15 €

## Labo photo

lundi : 19 h 30 - 22 h 30

Mardi : 19 h 30 - 22 h 30

Mercredi : 19 h 30 - 22 h 30

Jeudi : 18 h 30 - 22 h 00 - argentine

Activité MJC

adultes

## RELIURE

Réhabilitation, réparation, création et mise en valeur d'ouvrages anciens et récents

### Tarifs année

125 €

Adhésion 15 €

### Reliure

Lundi : 09 h 30 - 12 h 30

Lundi : 15 h 00 - 18 h 00

Mardi : 09 h 00 - 12 h 00

Mardi : 14 h 00 - 17 h 00

Jeudi : 14 h 00 - 17 h 00

Vendredi : 14 h 00 - 17 h 00

### Activité MJC

## SCULPTURE MODELAGE D'ARGILE

à partir  
de 6 ans

### Tarifs année - terre non comprise

enfant

160 €

adulte

210 €

Adhésion 20 €

### Atelier

Mardi : 14 h 00 - 16 h 30 - adulte

Mercredi : 17 h 30 - 19 h 00 - enfant

### Association Expressions, Art de Vie

06.10.48.15.50

[ateliermartinebesnard.com](http://ateliermartinebesnard.com)

à partir  
de 6 ans

## POTERIE

Apprentissage : tournage - modelage - émaillage... Travail libre

### Tarifs année enfant

105 €

(terre comprise)

Adhésion 10 €

### Tarifs année adulte

(terre non comprise)

Adulte 1 cours/semaine

120 €

Adulte 2 cours/le mardi

210 €

Adhésion 15 €

### Poterie adulte

Mardi : 09 h 00 - 12 h 30

Mardi : 13 h 30 - 16 h 30

Mardi : 20 h 00 - 23 h 00

Jeudi : 14 h 00 - 17 h 00

Jeudi : 19 h 00 - 22 h 00

Vendredi : 14 h 00 - 17 h 00

Samedi : 09 h 30 - 12 h 30

### Poterie enfant

Mercredi : 14 h 00 - 15 h 30

### Activité MJC



à partir  
de 6 ans

# THÉÂTRE

Les ateliers théâtre pour enfants, adolescents ou adultes, sont des espaces de jeu, de découverte, d'improvisation, d'expérimentation de textes et de création de spectacle, encadrés par un Professeur Diplômé d'Etat

<b>Tarifs trimestre</b>	<b>1<sup>er</sup> trim</b>	<b>2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup></b>
6-9 ans	110 €	80 €
10-13 ans et 14-18 ans	127 €	97 €
<b>Tarifs mois</b>	<b>1<sup>er</sup> trim</b>	<b>2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup></b>
adulte groupe lundi	64 €	54 €
étudiants groupe lundi	49 €	39 €
groupe jeudi	49 €	39 €

Adhésion 6 €/an

## **Salle des fêtes - enfants-ado**

Lundi : 17 h 30 - 19 h 00 - 6-9 ans

Mercredi : 13 h 00 - 14 h 30 - 10-13 ans

Mercredi : 14 h 30 - 16 h 00 - 14-18 ans

Jeudi : 17 h 30 - 19 h 00

## **Salle des fêtes - adultes**

Lundi : 20 h 30 - 23 h 00

Jeudi : 19 h 00 - 21 h 30

## **Association Les Explorateurs**

05.47.41.62.80

[theatre-lesexplorateurs.com](http://theatre-lesexplorateurs.com)

# JEUX

à partir  
de 7 ans

## JEU DE GO

Le go se joue à deux sur un damier de 361 cases. C'est un jeu de stratégie statique. Ouvert aux débutants et/ou amateurs de découvertes pour des initiations au jeu

**Tarifs année** 39 €

Adhésion enfant 10 €

Adhésion adulte 15 €

### Salle de réunion

Samedi : 14 h 30 - 18 h 00

### Activité MJC

à partir  
de 12 ans

## ATELIER D'INFORMATIQUE

Atelier informatique et jeux vidéos. Pas de cours de bureautique. Cette activité est réservée aux initiés

**Tarifs année** 45 €

### Tissage

Samedi : 15 h 00 - 23 h 30

Calendrier :

**2018** : 15/09 - 20/10 - 17/11 - 15/12

**2019** : 19/01 - 16/02 - 16/03 - 20/04 -  
18/05 - 15/06

### Association Azerty Club

06.08.99.28.19

à partir  
de 18 ans

## POKER

Pratique du poker amateur sans enjeu financier

**Tarifs année** 60 €

### Foyer

Vendredi : 19 h 00 - 24 h 00

### Association Pau Poker Pau

06.64.87.10.76

[ppc64.fr](http://ppc64.fr)

# LANGUES DU MONDE

adulte

## ALLEMAND

Ce cours n'est pas ouvert aux débutants

**Tarifs année** 110 €  
Adhésion 15 €

### Salle association 2

Mercredi : 18 h 00 - 19 h 30 - confirmé

Institut Heinrich Mann

à partir de  
7 ans

## ARABE

Apprentissage de l'arabe classique  
(langue vivante) pour tous

**Tarifs année** 200 €

### Cours :

Du lundi au vendredi entre 17h30 et 21h  
et le samedi matin entre 11h et 13h  
Pour les niveaux voir avec le professeur

Association AFCOL

06.99.50.29.87  
afcol.fr

## BEARNAIS

à partir  
de 15 ans

### Tarifs trimestre

Adhésion 15 €

10 €

### Salle de réunion

Lundi : 15 h 00 - 16 h 30 - initié  
Lundi : 18 h 30 - 20 h 00 - débutant

Institut Béarnais et Gascon

06.22.11.67.43

[www.languegasconne.com](http://www.languegasconne.com)

adulte

## ESPAGNOL

Atelier d'espagnol basé sur la communi-  
cation, l'échange et le dialogue

**Tarifs année** 123 €  
Adhésion 15 €

### Salle association 1

Mercredi : 09 h 30 - 11 h 00 - intermédiaire  
Mercredi : 11 h 00 - 12 h 30 - débutant /  
faux- débutant

### Salle de réunion

Mercredi : 16 h 30 - 18 h 00 - interm.conversation  
Mercredi : 18 h 00 - 19 h 30 - conversation

Activité MJC

# FRANCAIS LANGUE ETRANGERE

à partir  
de 16 ans

<b>Tarifs</b>	<b>année</b>	<b>trimestre</b>
	150 €	50 €

**Salle association 3**  
Mercredi : 18 h 00 - 19 h 30

**Association Lusophonie**  
06.78.97.10.37  
lusophonie.pau@gmail.com

# INITIATION A LA LANGUE TAMOULE SRI-LANKA

à partir  
de 4 ans

initiation à la langue Tamoule  
Ecrire - Parler - Lire

**Tarifs mois** 10 €

**Atelier-Tissage-Reliure**  
Dimanche : 13 h 00 - 18 h 00

**Association Tamilarkalam**  
06.01.44.73.50

# PORTUGAIS ET CIVILISATION LUSOPHONE

à partir  
de 16 ans

Cours de portugais et culture lusophone

<b>Tarifs</b>	<b>année</b>	<b>trimestre</b>
	150 €	50 €

**Salle association 2**  
Mardi : 18 h 30 - 20 h 00 confirmés

**Salle association 3**  
Jeudi : 19 h 00 - 20 h 30 débutants

**Association Lusophonie**  
06.78.97.10.37  
lusophonie.pau@gmail.com

# PERMANENCE ASSOCIATIVE

## AMAP

Distribution de paniers de produits frais (légumes, pain, pommes, produits laitiers, poulet, œufs, pâtés végétaux, magrets...)

### Hall d'exposition

Mardi : 18 h 30 - 19 h 30

### Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

06.78.94.29.46

<https://sites.google.com/site/amapdu-grandcedre/>

## APACT

Association Paloise pour l'Art et la Culture du Tibet, aide aux réfugiés tibétains

### Cafétéria

Judi : 20 h 00 - 22 h 30

selon calendrier :

**2018** : 6 sept. - 4 oct. - 8 nov. - 6 déc.

**2019** : 10 janv. - 7 févr. - 7 mars - 4 avr - 6 juin - 4 juil.

### Association Paloise pour l'Art et la Culture du Tibet

05.59.32.70.79 / 06.81.13.97.90

[apactpau.fr.gd](http://apactpau.fr.gd)

## AMNESTY INTERNATIONAL

Défense des droits de l'homme dans le monde. Droits civils et politiques, droits économiques, sociaux et culturels. Actions auprès des gouvernements concernés sous forme de pétitions ou courriers. Manifestations publiques. Soirée à thème avec débats

### Tarifs année

42 €

### Salle de réunion

Mercredi : 20 h 30 - 23 h 00

1er mercredi du mois

### Amnesty international

05 59 83 96 69

[www.amnesty.fr](http://www.amnesty.fr)

## CULTURAMERICA

Sensibiliser tous les publics à la diversité des cultures latino-américaines ; tendre des ponts de coopération artistique, ou autre, avec des villes latino-américaines, des acteurs de la vie sociale, associative, artistique...

### Culturamerica

06 84 14 50 97

[www.culturamerica.fr](http://www.culturamerica.fr)

# DIALOGUES PHOBIES

L'association aide les personnes souffrant d'anxiété ou de phobies

## Salle de réunion

Lundi : 20 h 00 - 22 h 00  
1er lundi du mois

## Dialogues phobies

<https://phobiespau.wordpress.com/>  
[dialoguephobies.pau@gmail.com](mailto:dialoguephobies.pau@gmail.com)

# FOOTBALL

Initiation et pratique du football éducatif à partir de 5 ans

**Tarifs année** 120 €

## Salle conseil d'administration

Permanence inscription  
(septembre-octobre)  
Lundi : 17 h 30 - 18 h 30  
Vendredi : 17 h 30 - 18 h 30

## Entraînement

Lundi : 18 h 00 - 19 h 00 - Stade Cami-Salié  
Mercredi : 14 h 30 - 16 h 00 - Stade Philippon  
Vendredi : 18 h 00 - 19 h 00 - Stade Cami-Salié  
Samedi : 10 h 00 - 17 h 00 - Stade Philippon

## Association Cyrsek

# FRANCE BENEVOLAT

Informier, accueillir et orienter les bénévoles potentiels vers les associations adhérentes par une approche personnalisée. Projets de partenariats sur la sensibilisation au bénévolat

## Tarifs année

Adhésion association	45 €
Cotisation bénévole	5 €

Mardi - mercredi - jeudi :  
14 h 00 - 17 h 30

## France bénévolat

06.52.72.19.72  
[francebenevolatpau@gmail.com](mailto:francebenevolatpau@gmail.com)

# GOPA

Etude et suivi de l'avifaune des Pyrénées Occidentales et du Bassin de l'Adour

**Tarifs année** 9 €

## Salle de réunion

Jeudi : 20 h 00 - 23 h 00  
Calendrier :  
2018 : 27 sept. - 25 oct. - 29 nov.  
2019 : 3 et 31 janv. - 28 fév. - 28 mars -  
25 avril - 30 mai - 27 juin

**Groupe Ornithologique  
des Pyrénées et de l'Adour**  
[gopa-pyrénées.fr /](http://gopa-pyrénées.fr/)  
[gopa\\_sudouest@yahoo.fr](mailto:gopa_sudouest@yahoo.fr)

# FRÈRES DES HOMMES

Association de Solidarité  
Europe - Population défavorisées

## Tarifs année

8 € à 15 € selon revenus

## Salle association 1

Jeudi : 18 h 30 - 20 h 30

Calendrier :

**2018** : 13 sept. - 11 oct. - 8 nov. - 6 ou 13 déc.

**2019** : 10 janv. - 14 fév. - 14 mars - 11 avr.

9 mai - 13 juin

## Frère des hommes

06.22.47.75.81

[www.fdh.org](http://www.fdh.org) / [dan-b.fdh@orange.fr](mailto:dan-b.fdh@orange.fr)

# HALT'HAMO64

Halte au harcèlement moral

## Salle de réunion

Mercredi : 19 h 30 - 21 h 30

Calendrier : 19 sept. - 17 octobre -

14 nov. - 12 déc. 16 janv. - 13 fév. -

13 mars - 10 avr. - 15 mai - 12 juin

## HALT'hamo64

Inscription obligatoire :

06.44.90.64.99

[halthamo64@outlook.fr](mailto:halthamo64@outlook.fr)

# INSUP

Accueil, sur rendez-vous, dans le cadre du dispositif du Conseil Départemental « Action de diagnostic et d'orientation des bénéficiaires du RSA porteurs de projets de création d'activité ou travailleurs indépendants »

# IDEM

L'association LGBT (lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres) de Pau existe depuis 1996. Accueil, écoute, dialogue, convivialité, partage. Permanence téléphonique, réunions conviviales. Organisation d'une semaine de cinéma LGBT annuelle

## Salle de réunion

Vendredi : 20 h 30 - 23 h 30

3ème vendredi du mois

## Idem

06.43.70.06.73

<http://idem.hautefort.com>

# LA LIBRE PENSEE

La libre Pensée 64 se réunit une fois par mois pour débattre de questions d'actualité, de problèmes de société ou pour organiser des conférences sur des thèmes en concordance avec ces principes émancipateurs

## Salle de reliure

Jeudi : 19 h 30 - 21 h 30

Samedi : 16 h 00 - 18 h 00

Calendrier :

**2018** : 20 sept. - 11 oct. - 8 nov. - 13 déc.

**2019** : 19 janvier - 14 fév. - 14 mars -

11 avr. - 09 mai - 22 juin

## La libre pensée

06.78.56.00.20

# ACCUEIL ASSOCIATIF

## AMICALE DES RETRAITES DU COLLEGE DE MORLAAS

## ASSOCIATION POUR LA COOPERATION TRANSMEDITER- RANEENNE

Association qui a pour but de développer et promouvoir des actions afin de mieux connaître les cultures des pays du pourtour méditerranéen

**A.C.T.**

06.25.93.48.64

<http://asso-act.jimdo.com>

## ASSOCIATION ACTIVE

Organisation d'actions visant l'insertion professionnelle, l'orientation, la qualification, la reconversion et le reclassement professionnel des adultes et des jeunes

## ASSOCIATION DE HARKIS ET ENFANTS DE HARKIS DES P.A.

**Association de Harkis et enfants de  
Harkis des P.A.**

06 61 02 98 80

[k.parent64@gmail.com](mailto:k.parent64@gmail.com)

## ASPAL

Mener toute action de solidarité en faveur des paysans et peuples d'Amérique Latine : information, diffusion d'artisanat, de produits alimentaires, de produit d'éducation au commerce équitable et au développement durable, financement de projets de développement, action de défenses des droits de l'homme en Amérique Latine



# ATELIERS ARTS APPLIQUES DU BOIS

Travail du bois suivant 3 activités :  
ébénisterie, tournage et sculpture

## **A.A.B.**

Z.A du Vert Galant - 64110 JURANCON  
05.59.92.10.42/06.32.28.70.12  
aab-64.fr/aab.pau@gmail.com

# ATELIER EGYPTOLOGIE

Conférences sur l'Égypte

# AVENIR ZERO DECHET64

L'association a pour but de promouvoir  
le mode de vie zéro déchet

## **A.Z.D.64**

06.76.89.57.00  
contactazd64@gmail.com

# CIVAM

Centre Initiative de Valorisation de l'Agric-  
ulture en Milieu rural

## **CIVAM**

05 59 84 70 63  
civam-bearn.org

# CLUB DEGUSTATION PALASSOU

Cette association a pour objet la for-  
mation à l'art de la dégustation et à la  
découverte de l'œnologie et elle contri-  
bue à l'éducation pour la connaissance  
des terroirs

## **Club dégustation Palassou**

06 83 40 83 34

# COLLECTIF THÉÂTRE JEUNES

Elle a pour objet la formation, l'anima-  
tion et la diffusion par : le théâtre et tout  
spectacle vivant auprès du jeune public,  
dans le temps scolaire et dans les temps  
de loisirs, à Pau et dans l'agglomération  
paloise. Et des actions d'éveil cultu-  
rel en faveur de la petite enfance sur  
l'ensemble du département 64

## **C.T.J.**

05.59.32.00.66

# COMITE TERRITORIAL DE RUGBY

## COOL NOTES

## DRÔLE DE DRAME

Cette association vous propose un stage de théâtre en anglais («English Comedy Club») pour ados de 11 à 17 ans pendant les vacances scolaires. Une immersion totale en anglais pendant 5 jours ; une représentation devant la famille est prévue en fin de stage

### **Drôle de drame**

06.63.17.02.29

englishcomedyclub@gmail.com

facebook : EnglishComedyClub64

## FORME ATTITUDE

Marche nordique avec bâtons spécifiques de randonnée (possibilité de prêt).  
Sortie de 2h ou possibilité sortie à la journée avec pique-nique le week-end

### **Forme attitude**

06.11.55.86.91

forme.attitude@orange.fr

## GAPO

Groupe Archéologique des Pyrénées-Atlantiques

### **GAPO**

06.81.89.29.72

www.gapo.fr

## GENEPI

Groupe National d'Enseignement aux personnes incarcérées

### **Genepi**

<http://www.genepi.fr>

## GERMEA

Propose des activités de formation et d'animation, principalement dans le domaine de l'Astronomie, ainsi que pour la sensibilisation aux phénomènes de groupes et la conduite de réunions

### **Permanence administrative :**

Local Flourette 35 rue Léon Jouhaux

Lundi et vendredi : 09 h 00 - 11 h 00

Mercredi : 14 h 00 - 16 h 00

### **Groupe d'Entraînement et de Recherche pour les Méthodes d'Éducation Active**

05.59.62.58.14

germea.org

germea@wanadoo.fr

# GROUPE FOLKLORIQUE DES PROVINCES DU PORTUGAL

## INNOVANATURE

Travailler et contribuer à l'équilibre des relations entre les hommes, leur économie et la nature. Concevoir, promouvoir et mettre en place des actions de développement territorial fondées sur le respect de la nature et celui des communautés humaines et ce, sur les deux versants des Pyrénées

### **Innovanature**

06.63.15.52.85 / 09.67.31.93.09  
<http://innovanature.org>

## INTER ESPACES

L'association Inter Espaces organise différents évènements autour du conte. Programme sur demande ou sur le site

### **Inter espaces**

05.59.80.05.49  
<http://conteiespace.monsite-orange.fr>

## IRACUBA

Echanges culturels entre la France et les pays de la Caraïbe, par l'organisation de stages de danses, de percussions ou autres manifestations culturelles. Visite culturelle de l'île

### **Iracuba**

06.81.06.29.15  
[irokeosalsa.com](http://irokeosalsa.com)

## JEUX FLORAUX DU BEARN

Organisation d'un concours poésie, chansons et nouvelles promotions des poètes. Animations culturelles et musicales

### **Jeux floraux du Béarn**

06.41.47.43.22  
[floriane\\_clery@hotmail.com](mailto:floriane_clery@hotmail.com)

## LE SOUFFLE 64

Séances collectives d'éducation thérapeutique avec parents et enfants asthmatiques

### **Le souffle 64**

05.59.62.00.14  
[cdmrt64@wanadoo.fr](mailto:cdmrt64@wanadoo.fr)

# LES PASTOURELLES

Association sportive féminine ayant pour objet d'organiser de la marche en montagne (randonnée et balade), du ski de fond et de la marche en raquettes

# LES TAS DE NATURE

Activité sportive de pleine nature de grimpe d'arbre, se pratique sur corde en parc ou en forêt. Activité culturelle de spectacle vivant autour du théâtre, conte, jonglage, musique, échasse

## **Les tas de nature**

<http://lestasdenature.com>

# MUSIQUE EN SCÈNE

Promouvoir toutes les cultures et les artistes qui les véhiculent, favoriser les échanges entre les artistes eux-même, entre les artistes et le public et entre les cultures

## **Musique en scène**

[musiqueenscene@pau.fr](mailto:musiqueenscene@pau.fr)

06.30.71.17.14/05.59.21.95.45

# NOIRES DE PAU

L'association réunit des passionnés de littérature noire et policière et propose aux auteurs amateurs un concours annuel de nouvelles pour jeunes et adultes. Animation des salons littéraires

## **Noires de Pau**

[www.noiresdepau.jimdo.com](http://www.noiresdepau.jimdo.com) /

[noiresdepau@gmail.com](mailto:noiresdepau@gmail.com)

# PETALES FRANCE

Groupe de soutien à la parentalité (adoptive, biologique, famille d'accueil)

## **Pétales France**

03.23.39.54.12

[www.petalesfrance.fr](http://www.petalesfrance.fr)

# POUR EUX

Organisation de manifestations, dans la perspectives de collecter des fonds afin d'aider les enfant atteints de malnutritions

## SANTE ECOLOGIE

Sensibiliser les individus à l'impact des pollutions sur leur santé,

Œuvrer pour une amélioration de l'environnement,

Échanges des informations sur les techniques d'hygiène vitale, les médecines douces,

Organiser des conférences-débats, des animations, participer à des actions diverses en rapport avec nos objectifs

**Santé écologie**

06.82.25.48.47

## SECTION DES RETRAITES DE LA GENDARMERIE PAU BEARN

## SOCIETE D'EGYPTOLOGIE DE PAU

## SOLIDARITES PAYSANS BEARN

Association de bénévoles pour l'accompagnement et la défense des agriculteurs en difficultés et de leurs familles

**Solidarité paysans Béarn**

[solidaritepaysans.org/bearn](http://solidaritepaysans.org/bearn)

## UNION NATIONALE DES RETRAITES DE LA POLICE

## UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE D'AQUITAINE

**U.T.L.A.**

05 59 30 45 07

[utla.univ-pau.fr](http://utla.univ-pau.fr)

# SECTEUR JEUNESSE ET FAMILLE

**Le Laü donne à l'accompagnement de la Jeunesse une place prépondérante.**

Outre les propositions qui sont faites à travers une offre d'activités pour tous, la MJC organise une forme d'accueil spécifique. Cet axe fort de notre projet global entend offrir un espace aux jeunes qui ne souhaitent pas forcément s'engager sur l'année sur une activité ciblée mais qui restent en demande d'occupation de leur temps libre.

Situé au cœur de notre structure, le « **Foyer des adolescents** » est le lieu où les jeunes peuvent se retrouver. Ils y trouvent des activités ludiques (table de ping-pong, baby-foot, billard, ordinateurs...) et éducatives. C'est aussi l'endroit où les jeunes peuvent rencontrer des professionnels (animateurs, éducateurs) disponibles pour les accompagner dans leurs demandes ou leur proposer des activités. Parmi celles-ci, outre des activités de loisirs classiques, un accompagnement scolaire est proposé tout au long de l'année.

Les intervenants de la MJC sont également là pour répondre aux demandes des parents dans divers domaines du quotidien de leur(s) enfant(s). Un rendez-vous peut être programmé sur simple demande auprès des animateurs.

# ACCUEILS LIBRES

## Périodes scolaires :

- Mardi, jeudi et vendredi de 17h à 19h
- Mercredi et samedi de 14h à 18h

## Périodes de vacances

- Pendant l'année scolaire : du mardi au samedi de 14h à 18h
- L'été : du lundi au vendredi de 14h à 18h

# ACTIVITES DE LOISIR

La programmation d'activité a lieu essentiellement durant les périodes de vacances. Les propositions sont travaillées à partir des demandes et de l'implication des jeunes présents sur les permanences en libre accès.

# ACCOMPAGNEMENT PROJET DE JEUNES

L'équipe de professionnels de la MJC est disponible pour accompagner les groupes de jeunes ayant envie de mener un projet. L'engagement dans une telle démarche répondant à certaines exigences, une rencontre formelle devra être programmée avec les animateurs.

# ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE

Les animateurs et éducateurs de la MJC restent disponibles pour accompagner les jeunes dans leur quotidien en les orientant quand cela est nécessaire vers les structures compétentes par rapport aux demandes qui sont posées.

# ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

- Inscriptions obligatoires
- Accueil collectif : mardi, jeudi et vendredi de 17h à 19h, selon calendrier durant les vacances
- Accompagnement individuel : sur rendez-vous

# INFOS PRATIQUES

## NOUS VOUS RECEVONS

**Du lundi au vendredi :**

9 h - 12 h et 14 h - 19 h

**Le samedi :**

9 h - 12 h et 14 h - 18 h

## CALENDRIER VACANCES SCOLAIRES

### **Vacances de la Toussaint 2018**

Du sam. 20 octobre au dim. 4 novembre

### **Vacances de Noël 2018**

Du sam. 22 décembre au dim. 6 janvier

### **Vacances de février 2019**

Du sam. 16 février au dim. 3 mars

### **Vacances de Pâques 2019**

Du sam. 13 avril au dim. 28 avril

### **Vacances d'été 2019**

À partir du sam. 6 juillet

### **MJC - MPT du Lau**

81, avenue du loup

64000 Pau

05.59.14.15.00

[mjcdulau@heliantis.net](mailto:mjcdulau@heliantis.net)

site : [mjcdulau.fr](http://mjcdulau.fr)

webtv : [squaredulau.fr](http://squaredulau.fr)

facebook : [facebook.com/mjcdulau/](https://facebook.com/mjcdulau/)

SIRET : 782 357 701 00021

APE : 9499 Z

Identification RNA : W643000586