

SAISON
2020/2021



LE LAÜ

Faites le plein d'éduc. pop !

SOMMAIRE

LE MOT DU PRÉSIDENT	P.3
SPORT ET BIEN-ÊTRE	P.4
DANSE ET THEÂTRE	P.10
MUSIQUE ET CHANT	P.16
ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES	P.20
JEUX	P.26
LANGUES DU MONDE	P.27
ACCUEIL ASSOCIATIF	P.29
PROGRAMMATION ÉVÉNEMENTS	P.36
SECTEUR JEUNESSE	P.38
INFOS PRATIQUES	P.40

LE MOT DU PRESIDENT

Le mot du président,

Vous découvrirez ici l'ensemble des activités déployées au sein de la MJC du Laü pour la saison 2020/2021. La diversité de ces activités ne doit pas masquer les quatre piliers qui structurent leur ensemble :

- L'offre socio-culturelle
- Le soutien à la vie associative et à l'engagement
- L'accompagnement spécifique de la jeunesse
- L'animation d'espaces de réflexion et d'engagement citoyen

Au cours de la saison qui s'achève un certain nombre d'adhérents, au-delà de leur implication dans l'activité spécifique de leur choix, ont participé à l'écriture du « projet associatif global » de notre maison. Leur participation à l'élaboration de ce projet manifeste que la vie démocratique au sein de la MJC ne se limite pas à une sorte de vœu pieux.

La saison qui vient ne ressemblera à aucune autre de la même façon que celle qui se termine. La crise sanitaire que traverse le pays a profondément bouleversé notre mode de fonctionnement. Au cours des derniers mois, toutes nos activités ont été brutalement stoppées et il n'est un secret pour personne que nous allons devoir continuer à faire vivre notre maison dans le plus strict respect des contraintes sanitaires qui seront imposées. Ainsi sommes nous placés face à une sorte d'injonction paradoxale : notre maison se doit d'être un lieu de rencontre et de partage mais nous sommes dans l'obligation de respecter pour des raisons sanitaires évidentes cet autre impératif de « distanciation sociale ». Cette difficulté à laquelle l'ensemble de la société est aujourd'hui confronté doit nous engager à plus d'attention vis-à-vis les uns des autres, à plus de respect mutuel, à plus aussi d'imagination pour que, en dépit des difficultés du moment, chacun puisse trouver au sein de notre maison un lieu où l'accueil est toujours possible et l'écoute de chacun assurée. C'est par un effort partagé de compréhension et de responsabilité que se manifesteront les valeurs qui constituent le socle de la MJC.

En dépit des difficultés du moment, je ne doute pas un seul instant de notre capacité à faire vivre les idéaux que nous partageons tous de solidarité, de laïcité, d'ouverture. Je souhaite à tous une saison heureuse et riche de rencontres et de partages.

Pierre LAVAL

SPORT ET BIEN-ÊTRE

CAPOEIRA SENZALA

enfant
5 -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

Cotisation année 150 €

Mercredi

16 h 00 - 17h00 - salle Maurice Béjart

Association Agua de Coco

06.22.45.66.86

www.facebook.com/associationaguade-cococapoeirasenzala

mail : association.agua.de.coco@gmail.com

ÉDUCATION CORPORELLE ET CULTURELLE

55 ans
et +

Recherche gestuelle. Gymnastique au sol. Barre classique

Cotisation année 70 €

Lundi

17 h 30 - 19 h 00 - salle Miyamoto.Musashi

Mardi

14 h 30 - 16 h 00 - salle Pina Bausch

Vendredi

15 h 00 - 17 h 00 - salle Miyamoto.Musashi

Association Ad Libitum

05.59.32.19.42

ÉTIREMENTS

à partir
de 18 ans

Renforcements musculaires, étirements des muscles et des ligaments, travail de respiration ventrale, relaxation

Cotisation année

En 1ère activité 85 €

En 2ème activité 65 €

Adhésion 15 €

Lundi et mercredi

12 h 30 - 13 h 15 - salle Miyamoto Musashi

12 h 30 - 13 h 15 - salle Miyamoto Musashi

Activité MJC

etirements.mjcdulau@gmail.com

GYM BIEN-ÊTRE

à partir
de 16 ans

Relaxation douce basée sur un travail au niveau de l'esprit et du corps, profonde pour apaiser les maux du corps et le détendre. Cette approche basée sur la respiration, l'enracinement, la visualisation et la confiance en soi se travaille en musique.

Cotisation année 204 €

adhésion 20 €

Possibilité de paiement en 3 fois.

Judi

12 h 40 - 13 h 40 - salle Maurice Béjart

13 h 45 - 14 h 45 - salle Maurice Béjart

Association Bien-Être

06.26.01.34.61

mail : n.larque@me.com

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

Cotisation année

1 cours semaine 160 €

2 cours semaine 220 €

Mardi

10 h 00 - 11 h 00 - tout niveau - salle Maurice Béjart

Vendredi

10 h 00 - 11 h 00 - tout niveau - salle Maurice Béjart

Association des Familles de Gan

06.88.00.39.18

mail : steph.cougoulat@orange.fr

adulte

GYMNASTIQUE ET REMISE EN FORME

adulte

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

Cotisation année 150 €

Adhésion 15 €

Mardi

09 h 00 - 10 h 00 - salle Miyamoto Musashi

19 h 30 - 20 h 30 - salle Maurice Béjart

Vendredi

09 h 00 - 10 h 00 - salle Pina Bausch

19 h 30 - 20 h 30 - salle Maurice Béjart

Activité MJC

07.69.77.83.69

KARATE SHOTOKAN

à partir
de 12 ans

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

Cotisation année 165 €

Lundi

19 h 00 - 20 h 00 - salle M.Musashi - Karaté tous niveaux

Jeudi

19 h 00 - 20 h 30 - salle M.Musashi - Karaté/Self défense

Association Karaté club de Pau

MOUV'DANSES

Relaxation en mouvement et danse

Cotisation	année	trimestre
	170 €	80 €

Adhésion 20 €

Lundi

10 h 30 - 12 h 00 - salle Maurice Béjart

Association A.Arthémis

06.63.64.10.49

mail : j.althea.plenet@orange.fr

adulte

PILATES

à partir
de 16 ans

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

Cotisation	année
1 cours semaine	160 €
2 cours semaine	220 €

Mardi

11 h 15 - 12 h 15 - tout niveau - salle Maurice Béjart
12 h 30 - 13 h 30 - tout niveau - salle Maurice Béjart

Vendredi

11 h 00 - 12 h 00 - tout niveau - salle Maurice Béjart
12 h 30 - 13 h 30 - tout niveau - salle Maurice Béjart

Association des Familles de Gan

06.88.00.39.18

mail : steph.cougoulat@orange.fr

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

Cotisation	année	trimestre
1 cours semaine	200 €	75 €
cours illimités	260 €	95 €

Adhésion 20 €

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

Lundi

10 h 00 - 11 h 00 - Qi cong - salle Miyamoto Musashi

Mardi

10 h 15 - 11 h 15 - Gym chinoise - salle Pina Bausch

Jeudi

10 h 00 - 11 h 00 - Qi cong - salle Maurice Béjart

Samedi

10 h 00 - 11 h 00 - Qi cong bâton - salle Pina Bausch

Association 5 Saisons

06.67.25.83.99

cours-tai-chi-sudouest.com

à partir
de 16 ans

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

Cotisation	année	trimestre
1 cours semaine	200 €	75 €
cours illimités	260 €	95 €
Adhésion	20 €	

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

Mardi

09 h 00 - 10 h 00 - tous niveaux - salle Pina Bausch

Mercredi

18 h 30 - 19 h 30 - débutant - salle Pina Bausch

19 h 30 - 20 h 30 - avancé - salle Pina Bausch

Jeudi

11 h 00 - 12 h 00 - tous niveaux - salle Maurice Béjart

Samedi

11 h 00 - 12 h 00 - armes - salle Pina Bausch

Association 5 Saisons

06.67.25.83.99

cours-tai-chi-sudouest.com

à partir
de 9 ans

TIR A L'ARC

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

Cotisation année

handisport	100 €
adulte - enfant	150 €

Mercredi

14 h 00 - 15 h 00 - initiation enfant - salle Pina Bausch

15 h 00 - 16 h 00 - perfect. enfant - salle Pina Bausch

Jeudi

20 h 30 - 23 h 00 - adulte - salle Pina Bausch

Association Les Archers du Vert Galant

06.07.04.22.23

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

Cotisation année 145 €

Adhésion 15 €

Lundi

12 h 15 - 13 h 30 - Claude - salle Pina Bausch

Mardi

12 h 15 - 13 h 30 - Anne-Marie - salle M.Musashi

18 h 00 - 19 h 30 - Rose - salle Pina Bausch

Jeudi

12 h 15 - 13 h 30 - Marielle - salle M.Musashi

Activité MJC

Anne-Marie : 06.52.24.80.81

Marielle : marielledavant@gmail.com

DANSE ET THÉÂTRE

à partir de 15 ans

APRES-MIDI DANSANT

adulte

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

Cotisation 5 € l'après-midi

Mardi

14 h 00 - 18 h 00 - salle Forum des Arts

Association Otcharovanie-Tanza

06.66.77.53.32/06.85.95.12.01

mail : otcharovanie.tanza@orange.fr

ATELIER DANSE CONTEMPORAINE ET METEOROLOGIE DU CORPS

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

Cotisation année 65€

Adhésion 15 €

Jeudi

20 h 30 - 22 h 30 - météorologie du corps
salle Maurice Béjart

Samedi

08 h 30 - 10 h 00 - atelier improvisation
salle Pina Bausch

Association Dansité

à partir de 16 ans

BACHATA

La Bachata se danse en couple mais aussi en rueda.

Cotisation année

1 cours par semaine 175 €

2 cours par semaine 270 €

Adhésion 15 €

Mercredi

19 h 00 - 20 h 00 - niveau 1 - salle Maurice Béjart

20 h 00 - 21 h 00 - niveau 2 - salle Maurice Béjart

Association Iroko

06.81.06.29.15

irokosalsa.com

à partir de 16 ans

COUNTRY

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

Cotisation année 145 €

1er trimestre 90 €

les suivants 45 €

Lundi

19 h 00 - 20 h 00 - salle Forum des Arts - niveau 1

20 h 00 - 21 h 00 - salle Aimé Césaire - niveau 2

Association Rock'N'Roll Passion

rocknrollpassion.net

DANSE AFRO-CUBAINE

à partir
de 15 ans

Danses sacrées yorubas noires haïtiennes, colombiennes

Cotisation année

1 cours par semaine	175 €
2 cours d'Iroko	270 €
Adhésion 15 €	

Lundi

20 h 00 - 21 h 00 - salle Miyamoto Musashi

Association Iroko

06.81.06.29.15
irokosalsa.com

BALS DU LAÛ

adulte

Thé dansant

Cotisation

6 € l'après-midi

Adhésion 15 €

Dimanche

15 h 00 - 19 h 00 - salle Forum des Arts

Calendrier :

2020 : 20/09 - 04/10 - 25/10 - 08/11 -
29/11 - 13/12

2021 : 10 et 31/01 - 14 et 28/02 - 14 et
28/03 - 11 et 25/04 - 09 et 24/05

Activité MJC

07.87.32.37.99

DANSE AFRO-URBAINE

à partir
de 8 ans

Cotisation

180 €

Adhésion 15 €

Dimanche

19 h 00 - 20 h 00 - salle Maurice Béjart

Association AZAD

DANSE CLASSIQUE

à partir
de 6 ans

Cotisation année

initiation	216 €
adulte	231 €
ado 1h15	290 €

Mercredi

18 h 00 - 19 h 00 - adulte tout niveau - salle M.Béjart

Jedi

17 h 30 - 18 h 30 - initiation 6-7 ans - salle Pina Bausch

18 h 30 - 19 h 30 - adulte tous niveaux - salle Pina Bausch

Association Corpus

06.10.73.91.76

mail : ballon.helene@hotmail.fr

DANSE CONTEMPORAINE

à partir
de 8 ans

Cotisation année

enfant	216 €
adulte et ado	231 €
adulte cours samedi	290 €

Mercredi

17 h 00 - 18 h 00 - ado 10-15 ans - salle Maurice Béjart

Vendredi

17 h 30 - 18 h 30 - enfant - salle Maurice Béjart

18 h 30 - 19 h 30 - adulte débutant - salle M. Béjart

Samedi

11 h 00 - 12 h 15 - adulte tout niveau - salle M.Musashi

Association Corpus

06.10.73.91.76

mail : ballon.helene@hotmail.fr

DANSE D'EXPRESSION AFRICAINNE

à partir
de 6 ans

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

Cotisation année

enfant	180 €
training	120 €
fondamentaux	210 €
intermédiaire/initié	240 €

Mardi - salle Miyamoto Musashi

18 h 15 - 19 h 00 - training

19 h 00 - 20 h 30 - fondamentaux

20 h 00 - 21 h 15 - intermédiaire

Mercredi - salle Miyamoto Musashi

17 h 30 - 18 h 15 - jeune

18 h 15 - 19 h 00 - training

19 h 00 - 20 h 30 - initié

Association Dju-Dju-Cie SGL

06.22.65.67.47

dju.dju.fr

DANSE INDIENNE TRADITIONNELLE ET FOLKLORE

à partir
de 4 ans

Cotisation **année** **trimestre**
adulte ou enfant 150 € 50 €

Mercredi

14 h 00 - 15 h 00 - 4-7 ans - salle Maurice Béjart

Jeudi

18 h 30 - 19 h 30 - adulte débutant - salle Maurice Béjart

19 h 30 - 20 h 30 - adulte avancé - salle Maurice Béjart

Vendredi

18 h 30 - 19 h 30 - 10-18 ans - salle Pina Bausch

19 h 30 - 20 h 30 - ado-adulte - salle Pina Bausch

Association Payal

06.77.80.81.23

payal.labastide@yahoo.fr/juanitahas-
coet@yahoo.com

DANSE ORIENTALE EGYPTIENNE

enfant
7-14 ans

Cotisation année

adulte 1h/semaine 180 €

adulte 1h30/semaine 240 €

Jeudi

19 h 30 - 20 h 30 - adulte débutant - salle Pina Bausch

20 h 30 - 22 h 00 - adulte avancé - salle M.Musashi

Vendredi

18 h 30 - 19 h 30 - adulte débutant technique - salle M.Musashi

19 h 30 - 21 h 00 - adulte Belly Fusion - salle M.Musashi

Association Nejma

06.17.20.46.29

mail : dansenejma@gmail.com
danseorientalepau.com

DANSE POLYNESIENNE

à partir
de 3 ans

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

Cotisation année

enfant 130 €

adulte 200 €

adhésion 10 €

Mardi

20 h 30 - 22 h 00 - niveau 1 - salle Maurice Béjart

Jeudi

17 h 00 - 18 h 00 - enfant - salle Miyamoto.Musashi

Samedi

10 h 00 - 11 h 00 - enfant - salle Maurice Béjart

11 h 00 - 12 h 30 - tous niveaux - salle Maurice Béjart

Association N'Danza

06.84.30.74.31

mail : assos.ndanza@gmail.com
ndanza64.com

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

Cotisation année

solo 185 €

couple 310 €

- 30 ans 30 % de remise

Lundi - salle Pina Bausch

14 h 30 - 16 h 00 - confirmé

16 h 00 - 17 h 30 - débutant

Lundi - salle Maurice Béjart

18 h 30 - 19 h 30 - débutant

19 h 30 - 20 h 30 - confirmé

20 h 30 - 21 h 30 - confirmé

à partir
de 16 ans

Association Otcharovanie-Tanza

06.66.77.53.32/06.85.95.12.01

mail : otcharovanie.tanza@orange.fr

KIDS DANCE ET REGGAETON

à partir de 4 ans

Cours de danse mélangeant Zumba et danses du Monde

Cotisation année 130 €

Adhésion 10 €

Mardi

17 h 45 - 18 h 30 - salle Maurice Béjart

Association N'Danza

06.84.30.74.31

mail : assos.ndanza@gmail.com

ndanza64.com

REGGAETON DANCE

à partir de 13 ans

Danse (et genre musical) enrichie par des mouvements plus féminins issus du Lady Style. Au programme : ondulation, coordination, mouvements saccadés et rapides pour une discipline résolument énergique pratiquée sur des musiques aux sonorités latino, hip hop et jamaïcain (ragga, dancehall)

Cotisation année 160 €

Adhésion 10 €

Mardi

18 h 30 - 19 h 30 - salle Maurice Béjart

Jedi

18 h 00 - 19 h 00 - salle Myamoto Musashi

Association N'Danza

06.84.30.74.31

mail : assos.ndanza@gmail.com

ndanza64.com

ROCK

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

à partir de 16 ans

Cotisation année 145 €

1^{er} trimestre 90 €

2^{ème} et 3^{ème} trimestre 45 €

Lundi

19 h 30 - 20 h 30 - niveau 3- salle Pina Bausch

20 h 30 - 21 h 30 - niveau 4- salle Pina Bausch

Mardi

19 h 30 - 20 h 30 - niveau 1- salle Pina Bausch

20 h 30 - 21 h 30 - niveau 2- salle Pina Bausch

Association Rock'N'Roll Passion

rocknrollpassion.net

SALSA

à partir de 15 ans

Cotisation année 175 €

2 cours d'Iroko 270 €

Adhésion 15 €

Lundi

18 h 30 - 19 h 30 - débutant - Salle Pina Bausch

21 h 00 - 22 h 00 - atelier chorégraphique- Salle M.Musashi

Mardi

18 h 30 - 19 h 30 - intermédiaire - Salle Forum des Arts

19 h 30 - 20 h 30 - avancé - Salle Forum des Arts

20 h 30 - 21 h 30 - rueda de casino - Forum des Arts

21 h 30 - 22 h 30 - avancé + - Forum des Arts

Mercredi

20 h 30 - 21 h 30 - débutant - Salle Pina Bausch

21 h 30 - 22 h 30 - intermédiaire - Salle Pina Bausch

Association Iroko

06.81.06.29.15

irokosalsa.com

SON

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

à partir
de 15 ans

Cotisation année 175 €
2 cours d'Iroko 270 €
Adhésion 15 €

Mercredi

19 h 00 - 20 h 00 - débutant - salle Aimé Césaire

Association Iroko

06.81.06.29.15
irokosalsa.com

TANGO

Tarifs année

Atelier débutant 60 €
Etudiant-chomeur-RS 50 €
Praticas 38 €
Adhésion 15 €

à partir
de 16 ans

Mercredi

20 h 45 - 22 h 15 - débutant - Salle Myamoto Musashi

Vendredi

20 h 45 - 23 h 15 - praticas - Salle Pina Bausch

Association Tanguendo

06.73.96.83.23
tanguendo-pau.com

THEÂTRE

à partir
de 6 ans

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

Cotisation	1 ^{er} trim	2 ^{ème} trim	3 ^{ème} trim
6-9 ans	110 €	80 €	80 €
10-13 et 14-18 ans	127 €	97 €	97 €

Cotisation	1 ^{er} trim/mois	2 ^{ème} trim	3 ^{ème} trim
adulte lundi	65 €	165 €	165 €
étudiant lundi	50 €	120 €	120 €
adulte jeudi	50 €	120 €	120 €

Adhésion 10 €

Enfant - ado

Mercredi :

13 h 15 - 14 h 30 - 6-9 ans - salle Forum des Arts
14 h 30 - 16 h 00 - 14-18 ans - salle Forum des Arts

Jeudi :

17 h 30 - 19 h 00 - 10-13 ans - salle Forum des Arts

Adulte

Lundi (+2 dimanches/trimestre) :

20 h 15 - 22 h 45 - salle Forum des Arts

Jeudi (+2 journées/an sur week-end ou jour

férié) :

19 h 00 - 21 h 30 - salle Forum des Arts

Association Les Explorateurs

05.47.41.62.80
theatre-lesexplorateurs.com

MUSIQUE ET CHANT

ARMILA VOIX DE FEMMES

adulte

Atelier vocal-chant choral

Cotisation

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

Samedi selon calendrier

14 h 00 - 17 h 00 - salle Pablo Picasso

Association Choeur d'Armila

06.66.09.08.40/06.63.33.11.26

mail : helenej31@hotmail.fr

ATELIER DE MUSIQUE

à partir
de 18 ans

Atelier de musique destiné aux
personnes présentant un handicap
mental

Cotisation 6 à 11 € /séance de 2h
et selon les revenus

Adhésion 20 €

Mercredi

16 h 00 - 20 h 00 - salle Forum des Arts

Association Chamois Pyrénéens

06.18.44.01.68

chamoispyreneens.fr

mail : mogla85@hotmail.com

BATUCADA

adulte

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

Cotisation adulte 230 €

1er trimestre 110 €

2ème et 3ème trimestre 80 €

Adhésion 11 €

Cotisation enfant

gratuit

Adhésion 11 €

Lundi

19 h 00 - 20 h 30 - intermédiaire -avancé
salle Claude Nougaro

20 h 30 - 22 h 00 - intermédiaire -avancé
salle Claude Nougaro

Mardi

19 h 00 - 20 h 30 - initiation - salle Aimé Césaire

20 h 30 - 22 h 00 - initiation - salle Aimé Césaire

Mercredi

17 h 00 - 18 h 30 - atelier parent(s)/enfant(s) 8-17 ans
salle Pablo Picasso

Association Etoile Métisse

06.64.50.42.15

letoilemetisse@neuf.fr

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

Cotisation année 165 €

Mercredi

19 h 30 - 22 h 00 - salle Pablo Picasso

Association Rythmapau

rythmapau.jimdo.com

mail : adrienneverwicht@yahoo.fr

ENSEMBLE VOCAL KUMBAYA

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

Cotisation année 80 €

Mercredi

20 h 00 - 22 h 30 - salle Forum des Arts

Association Kumbaya

05.59.92.19.13/06.01.23.23.91

adulte

à partir
de 7 ans

GUITARE

Harmonie, gammes, répertoire varié

Cotisation	année	trimestre
	330 €	130 €

Adhésion 15 €

Mercredi

13 h 00 - 16 h 30 - salle Georges Brassens

Jedi

16 h 00 - 21 h 30 - salle Georges Brassens

Vendredi

16 h 30 - 20 h 30 - salle Georges Brassens

Horaire à définir avec l'animateur

Association Gombo

06.24.52.67.15/05.59.71.04.62

Facebook : [coursdeguitarepaulaurentkouassy](https://www.facebook.com/coursdeguitarepaulaurentkouassy)

PERCUSSIONS AFRICAINES

à partir
de 16 ans

Apprentissage des rythmes de percussions mandingues

Cotisation trimestre 100 €

Mercredi

18 h 30 - 19 h 30 - salle Claude Nougaro

Association Djelisso

06.26.50.35.43

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

Cotisation année 39 €

Adhésion 15 €

Lundi

19 h 00 - 21 h 30 - salle Georges Brassens

Activité MJC - L'Harmo du Loup

06.13.07.60.65

patmul64@gmail.com

facebook.com :

lharmo-du-loup-1446148512352393

à partir
de 15 ans

PERCUSSIONS AFRO-CUBAINES

Percussions afro-cubaines traditionnelles, folkloriques et populaires

Cotisation

année 230 €

1er trimestre 100 €

2ème et 3ème trimestre 85 €

Adhésion 10 €

Lundi

21 h 00 - 23 h 00 - confirmé - salle Aimé Césaire

Mardi

20 h 45 - 22 h 15 - débutant - salle Claude Nougaro

Mercredi

20 h 30 - 22 h 00 - intermédiaire - - salle Claude Nougaro

Association Kukakin

06.27.54.40.68

mail : aurel107@hotmail.com

adulte

SALLE DE RÉPÉTITION

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)

Cotisation au mois

4 h/semaine 30 €
Adhésion 15 €

Activité MJC

à partir
de 16 ans

PERCUSSIONS GWO KA

Initiation et découverte du gwo ka

Cotisation année 30 €

Etudiant 25 €

Adhésion 15 €

Samedi

14 h 00 - 16 h 00 - salle Claude Nougaro

Association Culture et Mémoire d'Outre-Mer 64

06.09.36.14.00

cmom64@gmail.com

www.Cmom64.jimdo.com

ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES

ARTS PLASTIQUES

à partir
de 16 ans

Cours technique dirigé en dessin et peinture académique.

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

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

Lundi

18 h 00 - 20 h 00 - débutant - salle Pablo Picasso

Jedi

14 h 00 - 16 h 00 - confirmé/moyen - salle Georges Brassens
17 h 30 - 19 h 30 - confirmé - salle Pablo Picasso

Association Art et Misia

ATELIER CONSUM'ACTEUR

enfant
adulte

Ateliers créatifs sur les éco-gestes dans la vie de tous les jours. Que ce soit pour l'environnement, pour la santé, pour le porte-monnaie ou par souci de justice sociale, les raisons de changer nos habitudes sont nombreuses.

Cotisation

1 à 5 € l'atelier

Mardi selon calendrier

09 h 30 - 12 h 00 - salle les Agapes

18 h 30 - 21 h 00 - salle les Agapes

Calendrier :

2020 :

6/10 savon de Marseille -

3/11 tawashis et disques à démaquiller

1/12 : bougie bio (atelier du matin) -

calendrier de l'avant Zéro Déchet (atelier du soir)

2021 :

12/01 lessives maison

2/02 sac à vrac et couvre plat écologique

2/03 perles et B.O. en papier

6/04 troc'plantes

4/05 beauté au naturel (baume à lèvres et dentifrice, soin des cheveux etc...)

Activité MJC

Sur inscription au 05.59.14.15.00

ATELIER DE Cuisine Russe

ado -
adulte

Cotisation année 45 €

Dimanche

14 h 00 - 18 h 00 - salle les Agapes

Selon calendrier : 18 octobre 2020
24 janvier - 18 avril - 16 mai 2021

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41

associationbearn-russie.hautetfort.com

ATELIER D'ECRITURE

adulte

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

Cotisation trimestre 45 €

Adhésion 15 €

1er et 3ème jeudis

18 h 00 - 20 h 00 - salle Colette

Association Encre et Lumière

Atelier 4 personnes minimum sur

inscription au : 06.84.05.94.21

encre-et-lumiere@sfr.fr

ATELIER PHOTOGRAPHIQUE DU LAÛ

à partir
de 16 ans

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

Cotisation année 75 €

Adhésion 15 €

Lundi

18 h 30 - 22 h 00 - argentine - salle Robert Doisneau

Mardi

19 h 30 - 22 h 30 - débutant - salle Robert Doisneau

19 h 30 - 22 h 30 - intermédiaire - salle G.Brassens
et Victor Hugo

Mercredi

19 h 30 - 22 h 00 - perfectionnement - salle Colette

19 h 30 - 22 h 00 - réunion d'échange - salle R.Doisneau
et les Agapes

Activité MJC

06.03.59.26.00

BONSAÏ

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

à partir
de 10 ans

Cotisation année 50 €

Mercredi

20 h 00 - 22 h 00 - cours - salle Camille Claudel

Samedi

14 h 00 - 18 h 00 - atelier - salle Camille Claudel
Selon calendrier

Association Club Palois du Bonsaï

CENTRE D'ART CREATIF POUR ENFANTS RUSSOPHONES

enfant de
3 à 6 ans

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

Cotisation année 150 €

Adhésion 15 €

Mercredi

16 h 00 - 17 h 00 - 7/10 ans - salle les Agapes

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41

associationbearn-russie.hautetfort.com

DECOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES

Sortie extérieure à la Coulée Verte pour
découvrir les plantes sauvages.

Cotisation année 30 €/famille

Adhésion enfant 10 €

Adhésion adulte 15 €

Samedi

14 h 30 - 18 h 00 - salle J.Gutenberg

à partir
de 7 ans

Activité MJC

06.80.70.39.80

<https://orchideebearn.blogspot.com/>

adulte

à partir
de 8 ans

DENTELLE AUX FUSEAUX

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

Cotisation année

Enfant	75 €
Adhésion 10 €	
Adulte	105 €
Adhésion 15 €	

Mercredi

14 h 00 - 17 h 00 - initiation et perfectionnement -
salle Pablo Picasso

Vendredi

14 h 00 - 17 h 00 - perfectionnement -
salle Pablo Picasso

Activité MJC

ENCADREMENT ET CARTONNAGE

adulte

Cotisation année	125 €
Adhésion 15 €	

Mardi

13 h 30 - 17 h 00 - salle Aimé Césaire

Activité MJC

LOISIRS CREATIFS

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

Cotisation année	60 €
Adhésion 15 €	

Jeudi

14 h 00 - 17 h 00 - salle Pablo Picasso

Activité MJC

06.21.79.53.48 - decomblegisele@yahoo.fr
06.66.97.78.53 - elisabeth_boullis@hotmail.com
<http://gjs64.simplesite.com>

PATCHWORK

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

Cotisation année	105 €
Adhésion 15 €	

Lundi

14 h 00 - 17 h 00 - salle Pablo Picasso
11 h 00 - 17 h 00 - 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois -
salle Pablo Picasso

Activité MJC

adulte

adulte

PEINTURE AQUARELLE

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

Cotisation année 126 €

Adhésion 15 €

Jeudi

09 h 00 - 11 h 00 - salle Aimé Césaire

14 h 15 - 16 h 15 - salle Aimé Césaire

Activité MJC

adulte

PEINTURE SUR SOIE

Initiation et perfectionnement aux diverses techniques de peinture sur soie

Cotisation année 120 €

Adhésion 15 €

Mardi

09 h 30 - 11 h 45 - salle Pablo Picasso

13 h 30 - 16 h 45 - salle Pablo Picasso

Vendredi

09 h 30 - 11 h 45 - salle Pablo Picasso

Activité MJC

PEINTURE RUSSE SUR PORCELAIN

Cotisation : 1ère séance 45 €

les suivantes 15 €

Adhésion 15 €

Vendredi

09 h 00 - 12 h 00 - salle Georges Brassens

13 h 30 - 16 h 30 - salle Georges Brassens

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41

associationbearn-russie.hautetfort.com

adulte

POTERIE

à partir
de 6 ans

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

Cotisation année enfant 105 €

(terre comprise)

Adhésion 10 €

Cotisation année adulte

(terre non comprise)

Adulte 1 cours/semaine 135 €

Adulte 2 cours/le mardi 240 €

Adhésion 15 €

Poterie adulte :

Mardi

09 h 00 - 12 h 00 - salle Camille Claudel

13 h 30 - 16 h 30 - salle Camille Claudel

20 h 00 - 23 h 00 - salle Camille Claudel

Jeudi

14 h 00 - 17 h 00 - salle Camille Claudel

19 h 00 - 22 h 00 - salle Camille Claudel

Vendredi

14 h 00 - 17 h 00 - salle Camille Claudel

Samedi

09 h 30 - 12 h 30 - salle Camille Claudel

Poterie enfant :

Mercredi

14 h 00 - 15 h 30 - salle Camille Claudel

Activité MJC

RELIURE

adulte

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

Cotisation année 125 €

Adhésion 15 €

Lundi

09 h 30 - 12 h 30 - salle Johannes Gutenberg

15 h 00 - 18 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Mardi

09 h 30 - 12 h 00 - salle Johannes Gutenberg

14 h 00 - 17 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Jeudi

14 h 00 - 17 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Vendredi

14 h 00 - 17 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Activité MJC

SCULPTURE MODELAGE D'ARGILE

à partir
de 6 ans

Cotisation année - terre non comprise

enfant 220 €

adulte 250 €

Adhésion 10 €

Mercredi

16 h 30 - 17 h 30 - 6-16 ans - salle Georges Brassens

17 h 30 - 19 h 45 - + 16 ans - salle Georges Brassens

Association Expressions, Art de Vie

06.10.48.15.50

ateliermartinebesnard.com

JEUX

à partir
de 7 ans

JEU DE GO

Le go est un jeu de plateau chinois plurimillénaire largement développé au Japon à l'ère médiévale. Ouvert à toutes et tous, les débutant(e)s sont les bienvenu(e)s.

Cotisation année 85 €

Samedi

14 h 30 - 18 h 00 - salle Victor Hugo

Association PauGo

06.37.32.41.31

pau.jeudego.org

à partir
de 12 ans

ATELIER D'INFORMATIQUE ET JEUX VIDÉO

Pas de cours de bureautique. Cette activité est réservée aux initiés.

Cotisation année 45 €

Samedi

15 h 00 - 23 h 30 - - salle Pablo Picasso

Calendrier :

2020 : 19/09-17/10-21/11-19/12-

2021 : 16/01-20/02-20/03-17/04-22/05-

19/06-17/07

Association Azerty Club

06.08.99.28.19

azertyclub.com

à partir
de 18 ans

POKER

Pratique du poker amateur sans enjeu financier

Cotisation année 70 €

Vendredi

19 h 00 - 24 h 00 - salle Aimé Césaire

Association Pau Poker Pau

06.64.87.10.76

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

LANGUES DU MONDE

ATELIER CONVERSATION RUSSE

à partir
de 15 ans

Cours de conversation russe «Samovar» s'adressant aux personnes ayant des bases en langue russe

Cotisation mois 5 €

Adhésion 45 €/an

Vendredi

18 h 00 - 19 h 00 - initié - salle Victor Hugo

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41

associationbearn-russie.hautetfort.com

ARABE

à partir de
6 ans

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

Cotisation année 250 €

Fournitures 30 €

Cours :

Du lundi au vendredi entre 17h30 et 21h et le samedi matin entre 09h et 13h
Pour les niveaux voir avec le professeur

Association AFCOL

BEARNAIS

à partir
de 15 ans

Cotisation année trimestre

35 € 15 €

Adhésion 15 €

Lundi

15 h 00 - 16 h 30 - initié - salle Victor Hugo

18 h 30 - 20 h 00 - débutant - salle Victor Hugo

Institut Béarnais et Gascon

06.22.11.67.43

mail : ibg.secretariat@orange.fr

www.institut-bearnaisgascon.com

BOOK CLUB 64

Club de lecture mensuel destiné aux anglophones de niveau intermédiaire et avancé. Une fois par mois, nous nous réunissons pour discuter et débattre avec un café d'un ouvrage particulier de la littérature anglaise. C'est un moment de plaisir et convivialité dans la langue anglaise !

Cotisation année

Adhésion 15 €

2^{ème} samedi du mois

14 h 30 - 16 h 00 - intermédiaire et avancé
salle George Brassens

Activité MJC

adulte

INITIATION A LA LANGUE TAMOULE SRI-LANKA

initiation à la langue tamoule
Ecrire - Parler - Lire

à partir
de 4 ans

Cotisation année

10 €

Samedi

14 h 00 - 18 h 00 - salles Louise Michel - Colette -
Guillaume Apollinaire

Association Tamilarkalam

adulte

ESPAGNOL

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

Cotisation année

123 €

Adhésion 15 €

Mercredi

09 h 30 - 11 h 00 - intermédiaire - salle Victor Hugo
11 h 00 - 12 h 30 - faux-débutant - salle Victor Hugo
16 h 30 - 18 h 00 - interm.conversation - salle Victor Hugo
18 h 00 - 19 h 30 - conversation - salle Victor Hugo

Activité MJC

FRANCAIS LANGUE ETRANGERE

à partir
de 16 ans

Cotisation

année

150 €

trimestre

50 €

Mercredi

18 h 00 - 19 h 30 - salle Guillaume Apollinaire

Association Lusophonie

06.78.97.10.37

lusophonie.meabilis.fr

lusophonie.pau@gmail.com

PORTUGAIS ET CIVILISATION LUSOPHONE

à partir
de 8 ans

Cours de portugais et de culture luso-
phone

Cotisation

du 30 sept à fin février

100 €

de mars à fin juin

90 €

Mercredi

17 h 00 - 18 h 00 - enfant - salle Colette

18 h 30 - 19 h 30 - adulte - salle Colette

Association Lusophonie

06.43.93.17.66

lusophonie.meapilis.fr

lusophonie.pau@gmail.com

ACCUEIL ASSOCIATIF

AMAP

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

Mardi

18 h 30 - 19 h 15 - dans le hall d'accueil

Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne
<https://sites.google.com/site/amapdu-grandcedre/>
mail : amapgrandcedre@gmail.com

AMICALE DES RETRAITES DU COLLEGE DE MORLAAS

AMIS ENTRAIDE DE PAU

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

1^{er} mercredi du mois

20 h 30 - 23 h 00 - salle Victor Hugo

Amnesty international
05.59.83.96.69 / 06.84.42.69.41
www.amnesty.fr
mail : amnesty.pau@gmail.com

ASSOCIATION POUR LA COOPERATION TRANSMEDITERRANEE

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.
06.01.40.65.46
<http://asso-act.jimdo.com>

APACT

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

1^{er} Jeudi du mois

20 h 00 - 22 h 30 - salle les Agapes

Association Paloise pour l'Art et la Culture du Tibet

06.81.13.97.90

mail : info@apactpau.fr

apact.fr.gd

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

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

06.08.81.90.16

jokad@live.fr

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 défense des droits de l'homme en Amérique Latine

ASM PAU BADMINTON

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

aab-64.fr

mail : aab.pau@gmail.com

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

CIE LA BOITE A IDEES

Atelier de théâtre d'improvisation

theatre@laboiteaidees.net

CLUB DEGUSTATION PALASSOU

Cette association a pour objet la formation à l'art de la dégustation et à la découverte de l'œnologie et elle contribue à l'éducation pour la connaissance des terroirs

Club dégustation Palassou
06.83.40.83.34

CYRSEK

Initiation et pratique du football éducatif à partir de 5 ans

Entraînement
Mercredi : 14 h 30 - 16 h 00 - Stade Philippon
Samedi : 10 h 00 - 17 h 00 - Stade Philippon

Association Cyrsek

FRANCE BENEVOLAT

Informers, accueillir et orienter les bénévoles potentiels vers les associations adhérentes par une approche personnalisée.

Du lundi au vendredi sur rendez-vous.
14 h 00 - 17 h

France bénévolat
06.52.72.19.72
francebenevolatpau@gmail.com

GAPO

Groupe Archéologique des Pyrénées-Atlantiques

GAPO
06.81.89.29.72
www.gapo.fr

GERMEA

Propose des activités de formation et d'animation, principalement dans le domaine de l'Astronomie.

Permanence administrative :
Local Flourette 35 rue Léon Jouhaux
Mercredi : 14 h 00 - 16 h 00

Groupe d'Entraînement et de Recherche pour les Méthodes d'Éducation Active
05.59.62.58.14
www.germea.fr
germea@wanadoo.fr

GOPA

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

Dernier Jeudi du mois

20 h 00 - 23 h 00 - salle Victor Hugo

**Groupe Ornithologique
des Pyrénées et de l'Adour**

HALT'HAMO64

Halte au harcèlement moral

3^{ème} Mercredi du mois

19 h 30 - 21 h 30 - salle Victor Hugo

Hal'thamo64

Inscription obligatoire :

06.44.90.64.99

halthamo64.jimdo.com

mail : haltehamo64@gmail.com

IDEM

L'association LGBT (lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres) de Pau existe depuis 1996. Accueil, écoute, dialogue, convivialité, partage.

3^{ème} Vendredi du mois

20 h 30 - 23 h 30 - salle Victor Hugo

Idem

06.43.70.06.73

<http://idem.hautefort.com>

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 »

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

irokosalsa.com

JEUX FLORAUX DU BEARN

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

Jeux floraux du Béarn

06.81.47.43.22 /09.51.95.53.54

floriane_clery@hotmail.fr

LA LIBRE PENSÉE

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

Jeudi

19 h 30 - 21 h 30 - salle Johannes Gutenberg

Samedi

16 h 00 - 18 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Calendrier :

2020 : Mer 9/09 à 18h

Jeu 8/10 - 12/11 - 10/12

2021 : Sam 16 et 23/01 - Jeu 11/02 -

11/03 - 08/04 - 13/05 - Sam 19/06 à 17h

La libre pensée

06.78.56.00.20

francoise.m2@wanadoo.fr

LE REVE ET LA PLUME

Atelier d'écriture créative à vocation littéraire. Nous travaillons sur des thèmes et des textes à partir de propositions d'écriture faites en séance.

Mardi

9 h 30 - 12 h 00 - salle Victor Hugo

Mercredi

18 h 30 - 21 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Le rêve et la plume

06.09.43.23.85

christian.garrabos@gmail.com

LE SOUFFLE 64

Séances collectives d'éducation thérapeutique avec parents et enfants asthmatiques

Le souffle 64

05.59.62.00.14

www.lesouffle64.fr

LES PASTOURELLES

Association sportive ayant pour objet d'organiser de la marche en montagne (niveau 1 et 2), 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>

LUMIERE NOIRE

Compétition photographique

MGEN

Atelier langues espagnol/anglais

Activité Stretching

MUSIQUE EN SCENE

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

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

mail : noiresdepau@gmail.com

PETALES FRANCE

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

Pétales France

www.petalesfrance.fr

mail : sophieprep@petalesfrance.fr

POUR EUX

Organisation de manifestations, dans la perspective de collecter des fonds afin d'aider les enfants atteints de malnutrition

SANTE ECOLOGIE

Sensibiliser les individus à l'impact des pollutions sur leur santé, oeuvrer pour une amélioration de l'environnement, échanger 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

SECTION DES RETRAITES DE LA GENDARMERIE PAU BERN

SEPANSO 64

Préservation de l'environnement, des écosystèmes et de la santé publique

Une soirée thématique mensuelle

SEPANSO 64

mail : contact@sepanso64.org

SOCIETE D'EGYPTOLOGIE DE PAU

SOLIDARITE ET CITOYENNETE

Apprentissage du code de la route

STOP LINKY PAU BEARN

Information sur le compteur Linky.
une permanence toute les 6 semaines
annoncée par voix de presse.

Stop Linky Pau Béarn

06.71.72.28.51

mail : stopcompteur64@gmail.com /

stopleftypaubearn@gmail.com

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

PROGRAMMATION ÉVÈNEMENTS

Au delà des activités régulières, le Laü propose tout au long de l'année un ensemble d'événements variés. Ouverts également à ceux qui ne fréquentent que ponctuellement la MJC, ces temps forts répondent à de nombreuses attentes

DES STAGES,

Pour parfaire sa pratique en complément des ateliers réguliers

DES SOIRÉES DANSANTES,

Pour se rencontrer autour d'un moment convivial dans le prolongement des activités hebdomadaires de danse Tango, Salsa ou Rock...

DES SPECTACLES,

Pour assister à des représentations de compagnies professionnelles ou aux spectacles de fin d'année de différents ateliers : théâtre, danses, concerts et autres performances artistiques...

DES FESTIVALS,

Pour vivre pendant plusieurs jours des thématiques ou des univers culturels particuliers à travers des concerts, des expositions, des spectacles, des conférences ou des temps conviviaux...

DES CONFÉRENCES,

Pour réfléchir ensemble et échanger sur des sujets de société... Classiques ou mixées avec des propositions artistiques, elles sont de véritables espaces de formation citoyenne

Pour plus d'informations vous pouvez consulter le bulletin périodique d'information ou vous rendre sur la partie agenda du site internet www.mjcdulau.fr.

SECTEUR JEUNESSE

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 dédié à la jeunesse. 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** » (salle Aimé Césaire) 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

ACCOMPAGNE- MENT SCOLAIRE

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

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS

La programmation d'activités 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

ACCOMPAGNE- MENT DE PROJET

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

AIDE PERSONNALISÉE

Les animateurs et éducateurs de la MJC sont disponibles pour accompagner les jeunes dans leur quotidien en les orientant quand cela est nécessaire vers les structures compétentes les plus à même de répondre à leurs demandes et besoins

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

Pendant les vacances d'été :

Du lundi au vendredi :

9 h - 12 h et 14 h - 18 h

RETROUVEZ NOUS SUR

site : mjcdulau.fr

webtv : squaredulau.fr

facebook : facebook.com/mjcdulau

Vacances d'automne 2020

Du sam. 17 octobre au dim. 1 novembre

Vacances de Noël 2020

Du sam. 19 décembre au dim. 3 janvier

Vacances d'hiver 2021

Du sam. 6 février au dim. 21 février

Vacances de printemps 2021

Du sam. 10 avril au dim. 25 avril

Pont de l'ascension 2021

Du jeudi 13 mai au dim. 16 mai

Vacances d'été 2021

À partir du mardi 6 juillet

MJC - MPT du Lau

81, avenue du loup

64000 Pau

05.59.14.15.00

mjcdulau@heliantis.net

SIRET : 782 357 701 00021

APE : 9499 Z

Identification RNA : W643000586

VILLE DE
PAU



Direction régionale et départementale de la jeunesse,
des sports et de la culture sociale
de Nouvelle-Aquitaine



VOTRE
PARTENAIRE

