

**SAISON
2022/2023**



LE LAÜ

Faites le plein d'éduc. pop !

SOMMAIRE

LE MOT DU PRÉSIDENT	P.3
ENTREZ SANS FRAPPER !	P.4
SPORT ET BIEN-ÊTRE	P.5
DANSE ET THÉÂTRE	P.12
MUSIQUE ET CHANT	P.19
ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES	P.24
JEUX	P.31
LANGUES DU MONDE	P.33
ACCUEIL ASSOCIATIF	P.36
SECTEUR JEUNESSE	P.44
PROGRAMMATION ÉVÉNEMENTS	P.46

LE MOT DU PRESIDENT

Vous découvrirez ici l'ensemble des activités déployées au sein de la MJC du LaÛ pour la saison 2022/2023. 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 l'engagement
- L'accompagnement spécifique de la jeunesse
- L'animation d'espaces de réflexion et d'engagement citoyen.

La crise sanitaire dont, je l'espère, nous sommes en train de sortir a pu affecter considérablement la mise en œuvre d'un certain nombre d'activités. En dépit de cette difficulté majeure nous avons su résister grâce à l'engagement de nos salariés, l'engagement aussi de nombreux bénévoles qui, les uns et les autres, ont fait le maximum afin que ne se distende pas le lien qui fait la cohérence et le dynamisme de notre maison.

La reprise à laquelle nous aspirons tous est en train de se faire. C'est une reprise lente mais progressive. Les enjeux en sont les suivants :

- La défense des valeurs d'échanges et de rencontres
- La recherche, sans relâche, de ce qui fait COMMUN. Cette recherche ne va pas sans l'acceptation de contraintes et implique une capacité d'écoute.

Forts de notre expérience passée, confiants dans notre capacité à faire vivre les idéaux que nous partageons tous (solidarité, laïcité, ouverture) je ne doute pas un seul instant de notre aptitude à rebondir et construire continûment l'édifice de notre maison pour tous. Je souhaite à tous le meilleur pour les temps qui viennent, une saison heureuse et riche de rencontres et d'échanges.

Le président,
Pierre Laval.

ENTREZ SANS FRAPPER !

Comme son nom l'indique, une M.J.C. c'est d'abord une maison, un lieu familial et chaleureux où l'on aime se retrouver et tisser des liens avec ceux qui y vivent avec nous. Si la découverte, la pratique et l'apprentissage d'une activité culturelle ou sportive nous enrichit et nous fait du bien en soi, c'est le partage de ce vécu avec d'autres qui nous épanouit et rend cette expérience humainement marquante.

Cette façon d'aborder et vivre les activités illustre le cœur du Laü et de son projet associatif : nourrir l'épanouissement individuel à travers le collectif,

et inversement. Malgré leur diversité marquée, l'ensemble des ateliers, activités et propositions de ce programme donnent à voir et à vivre ce « credo », ainsi qu'en témoignent les acteurs qui animent au quotidien notre maison.

La M.J.C. est un « melting-pot » où l'on aime rencontrer, apprendre et vivre ensemble. Qu'attendez-vous pour nous rejoindre ?

SPORT ET BIEN-ÊTRE

Pilate, Tai chi, gymnastiques (douce, dynamique ou en musique), stretching, sophrologie, marche, yoga mais aussi karaté, capoeira ou tir à l'arc... Le riche panel des activités sportives du Laü fait honneur à la devise de Juvénal : «un esprit sain dans un corps sain». Tourné vers le bien être plus que la performance et le partage plus que la compétition, c'est aussi dans sa dimension citoyenne que le sport se donne à voir au Laü : accessible, convivial et vecteur de développement personnel, tant sur le plan physique que psy-

chique et social.

Pratiquer un sport ou une activité de bien être, c'est aussi développer ses aptitudes physiques, apprendre des techniques et améliorer sa condition physique, tous comme sa santé au quotidien. C'est aussi un excellent moyen de prendre soin de soi, se dépasser, cultiver sa corporalité en se connectant à nous même mais aussi aux autres.

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

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

georges.boulmier@hotmail.fr

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

adulte

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 €

Mercredi

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

Association des Familles de Gan

06.88.00.39.18

steph.cougoulat@orange.fr

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 Pina Bausch

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 tout niveau

Jeudi

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

Association Karaté club de Pau

06.17.11.72.39

adulte

MARCHE AU LAÛ

Un proverbe dit : « Si tu veux aller vite marche seul, mais si tu veux aller loin marchons ensemble ».

Nous marcherons à un rythme régulier dans la bonne humeur et sur des parcours variés accessibles à toutes et tous.

Cotisation année 85 €

adhésion 15 €

2 fois/semaine selon calendrier

Activité MJC

05.59.14.15.00

adulte

PILATES

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

à partir de 16 ans

Cotisation année

1 cours semaine 160 €
2 cours semaine 220 €

Mercredi

11 h 15 - 12 h 15 - tout niveau - salle Pina Bausch
12 h 30 - 13 h 30 - tout niveau - salle Pina Bausch

Vendredi

11 h 15 - 12 h 15 - tout niveau - salle Pina Bausch
12 h 30 - 13 h 30 - tout niveau - salle Pina Bausch

Association des Familles de Gan

06.88.00.39.18

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
18 h 15 - 19 h 15 - Qi cong - salle Pina Bausch

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

SOPHROLOGIE RELAXATION

à partir
de 16 ans

Gestion du stress, gestion des émotions, amélioration de la concentration, développement de la confiance en soi et de l'estime et amour de soi, accompagnement au changement, sont une partie des nombreux thèmes que la sophrologie traite.

Cotisation année 25€/mois
adhésion 20 €

Lundi

12 h 30 - 13h 45 - tout niveau - salle M. Bejart

Jeudi

09 h 30 - 10 h 45 - tout niveau - salle M. Musashi

AES Pays de Morlaas

06.26.01.34.61

n.larque@me.com

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 - tout niveau - salle M.Musashi

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 - tout niveau - 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 8 ans

TIR A L'ARC

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

Cotisation année

handisport	100 €
adulte	150 €
enfant avec matériel	150 €

Mardi

16 h 00 - 18 h 00 - salle Pina Bausch

Mercredi

14 h 00 - 15 h 30 - initiation enfant - salle Pina Bausch

15 h 30 - 17 h 00 - perfect. enfant - salle Pina Bausch

Jeudi

14 h 00 - 16 h 00 - salle Pina Bausch

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

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

Jeudi

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

Activité MJC

Marielle : marielledavant@gmail.com

DANSE ET THÉÂTRE

Connu pour ses nombreux cours de danses et ses ateliers de théâtre au répertoire audacieux, le Laü peut se targuer d'une remarquable richesse dans la diversité de ses propositions artistiques, ne vous laissant que l'embarras du choix !

De néophyte à confirmé, tous les niveaux sont ici bienvenus.

Qu'attendez-vous pour rejoindre l'un de ces ateliers pour expérimenter tout ce qu'il vous offre : découverte artistique, apprentissage, rencontre et représentation sur notre grande scène du forum des arts, notamment lors des spectacles

de fin d'année pour certaines des activités ! Danser ou jouer sur une scène c'est aussi cultiver son expression corporelle, orale, gestuelle et artistique tout comme sa créativité ou sa confiance en soi, une expérience aussi plaisante qu'épanouissante !

APRES-MIDI DANSANT

à partir
de 16 ans

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

otcharovanie.tanza@orange.fr

ATELIER DANSE CONTEMPORAINE ET METEOROLOGIE DU CORPS

à partir
de 16 ans

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

Cotisation/trimestre 15€

pour la météorologie

Jeudi

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

Samedi

9 h 00 - 11h 00 - atelier improvisation
salle Miyamoto Musashi

Association Dansité

BACHATA

à partir
de 15 ans

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

CLAQUETTES

Cours de claquettes centrés sur la santé et le bien-être

Cotisation

base 30 €
10 cours 70 €

Mercredi

17 h 30 - 19 h 00 - débutant-avancés - salle M. Béjart
20 h 15 - 21 h 45 - débutant - salle Aimé Césaire

Vendredi

9 h 30 - 10 h 30 - claquettes douces - salle M. Béjart

Association Naturotap

06.21.66.85.60
valerie.dayraud@gmail.com

adulte

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

18 h 45 - 19 h 45 - salle Forum des Arts - niveau 1
19 h 45 - 20 h 45 - salle Aimé Césaire - niveau 2

Association Rock'N'Roll Passion

rockrollpassion.net

adulte

BALS DU LAÛ

Après-midi dansants destinés aux élèves et anciens élèves des cours de danse de salon ou de danse sportive

Cotisation

adhésion 15 €

6 € l'après-midi

Dimanche

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

Calendrier :

2022 : 18/09 - 02 et 23/10 - 06/11 - 4 et 18/12

2023 : 8 et 22/01 - 5 et 19/02 - 5 et 19/03 - 16 et 30/04 - 21/05

Activité MJC

07.87.32.37.99

à partir
de 15 ans

DANSE AFRO-CUBAINE

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

à partir
de 10 ans

DANSE AFRICAINE

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

Cotisation année

training	90 €
adultes	270 €

Mercredi - salle Miyamoto Musashi

18 h 30 - 19 h 00 - training

19 h 00 - 20 h 30 - fondamentaux/intermédiaires

20 h 30 - 22 h 00 - initiés

Association Dju-Dju

06.22.65.67.47

dju.dju.fr / contactdjudju@neuf.fr

à partir
de 8 ans

DANSE AFRO-URBAINES

Cours de danse afro-urbaines (Afro/Dancehall)

Cotisation adultes	320 €
---------------------------	-------

-15ans/demandeurs emploi	270 €
--------------------------	-------

carte 10 cours	130 €
----------------	-------

Samedi

17 h 30 - 19 h 00 - tout niveau - salle Maurice Béjart

Association Latinamor

0643682974

pauverbandances@gmail.com

DANSE INDIENNE TRADITIONNELLE ET FOLKLORE

à partir
du 1^{er} trimestre

Cotisation

adulte ou enfant

année

200 €

50 €

Mercredi

14 h 00 - 15 h 00 - 4-7 ans - salle Miyamoto Musashi

Jedi

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

juanitahascoet@yahoo.com

DANSE FOLKLORIQUE RUSSE

Cotisation année

cotisations enfants

150€ €

adultes 45€

€

Mardi

18h30 - 19 h 30 10-15 ans salle Miyamoto Musashi

Mercredi

16 h 00 - 17 h 00 4-9 ans salle Miyamoto Musashi

Vendredi

20 h 30 - 22 h 30 adulte - salle Maurice Béjart

Association Béarn Russie

06.99.55.25.07

associationbearn-russie.hautetfort.com

à partir
de 4 ans

DANSE POLYNESIENNE

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

Cotisation année

enfant	140€
adulte	210 €
adhésion 10 €	

Mardi

20 h 30 - 22 h 00 - adulte niveau 1 - salle M. Béjart

Association N'Danza

06.84.30.74.31

assos.ndanza@gmail.com

ndanza64.com

à partir
de 5 ans

DANSE ORIENTALE EGYPTIENNE

Cotisation année

enfant	150 €
adulte 1h/semaine	180 €
adulte 1h30/semaine	240 €
adhésion 5 €	

Mardi

10h - 11 h 30 1sem/2- initiations - salle M.Béjart

Jeudi

19 h 15 - 20 h 30 - adulte débutant - salle Pina Bausch

20 h 30 - 21 h 30 - adulte technique- salle M.Musashi

Vendredi

18 h 15- 19 h 15- enfant - salle M.Bejart

19 h 00 - 20 h 00- adulte intermédiaire - salle M.Musash

20 h 00 - 21h 00- adulte avancé - salle M.Musash

Association Nejma

07.86.90.23.59

nejma.danseorientale@gmail.com

à partir
de 16 ans

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

Association Otcharovanie-Tanza

06.66.77.53.32/06.85.95.12.01

otcharovanie.tanza@orange.fr

à partir
de 4 ans

KIDS DANCE ET REGGAETON

Cours de danse mélangeant Zumba et danses du Monde

Cotisation année 140 €
adhésion 10 €

Mardi

17 h 45 - 18 h 30 - salle Maurice Béjart

Association N'Danza

06.84.30.74.31

assos.ndanza@gmail.com

ndanza64.com

à partir
de 13 ans

REGGAETON DANCE

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 jamaïcaines (ragga, dancehall)

Cotisation année 170 €
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

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

à partir
de 15 ans

SALSA

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

à partir
de 6 ans

THEÂTRE

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 €

adhésion 10 €

Cotisation	1 ^{er} trim/mois	2 ^{ème} trim /mois	3 ^{ème} trim /mois
adulte lundi ou jeudi	55 €	45 €	45 €

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 (+3 journée/an sur week-end ou jour férié) :

20 h 00 - 22 h 15 - salle Forum des Arts

Jeudi (+3 journées/an sur week-end ou jour férié) :

19 h 00 - 21 h 15 - salle Forum des Arts

Association Les Explorateurs

05.47.41.62.80

theatre-lesexplorateurs.com

contact@theatre-lesexplorateurs.com

à partir
de 15 ans

SON

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

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

à partir
de 16 ans

TANGO

Tarifs année

praticas	70 €
praticas + 1 atelier	80 €
praticas + 2 ateliers	90 €
Réduction étudiants et RSA	(-10€)

Mardi

19 h 30 - 21h 00 - débutant Salle Myamoto Musashi

21 h 00 - 22h 30 - intermédiaire Salle M. Musashi

Vendredi

20 h 30 - 24h 00 - praticas - Salle Pina Bausch

Association Tanguendo Pau

06.76.39.16.19

tanguendo-pau.com

MUSIQUE ET CHANT

Si elle apaise les meures, la musique est d'abord ce langage universel, compris de tous, qui a le pouvoir de s'adresser directement à nos âmes pour mieux les relier par l'émotion. Un aspect que l'on aime forcément cultiver à la M.J.C. où nos différents ateliers invitent à la création et au plaisir partagé de la musique. Au sein d'une chorale, d'un atelier de percussion ou d'un apprentissage instrumental, laissez-vous happer par la musique que l'on joue, écoute et crée avec les autres.

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

07.78.19.53.30

chamoispyreneens.fr

lionel.sebire-kruijtzer@outlook.fr

adulte

BATUCADA

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

Cotisation adulte 230 €

adhésion 11 €

Cotisation enfant gratuit

adhésion 11 €

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 - parents-enfants -selon calendrier

Jeudi

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

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

Association Etoile Métisse

06.64.50.42.15

letoilemetisse@gmail.com

CHORALE RYTHMAPAU

adulte

Choeur polyphonique mixte dirigé par Mirtha Alcaraz Dahhani, 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

gaspariau.adrienne@bbox.fr

adulte

ENSEMBLE VOCAL KUMBAYA

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

Adhésion/cotisation année 80 €

Mercredi

20 h 00 - 23 h 00 - salle Forum des Arts

Association Kumbaya

05.59.92.19.13/06.01.23.23.91

GUITARE

à partir
de 7 ans

Harmonie, gammes, répertoire varié

Cotisation année

cours collectif (1h) 450 €/an

cours en binôme (1h) 530 €/an

cours individuel (1h) 630 €/an

cours indi. enfant (1/2h) 450 €/an

adhésion 20 €

Mercredi

10 h 00 - 16 h 30 - salle Georges Brassens

Jeudi

16 h 30 - 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

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

kwesvibes@gmail.com

à partir
de 16 ans

PERCUSSIONS AFRO-CUBAINES

Percussions afro-cubaines traditionnelles,
folkloriques et populaires

Cotisation

année	240 €
1er trimestre	100 €
2ème et 3ème trimestre	90 €
adhésion	10 €

Lundi

18 h 30 - 20 h 00 - débutants- salle Claude

Nougaro

Mardi

19 h 00 - 20 h 30 - intermédiaires- salle Claude

Nougaro

Mercredi

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

Association Kukakin

06.27.54.40.68

aurel107@hotmail.com

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

18 h 00 - 20 h 30- salle Georges Brassens

Activité MJC - L'Harmo du Loup

06.86.52.48.89

bruno.bourda@free.fr

facebook.com :

[lharmo-du-loup-1446148512352393](https://www.facebook.com/lharmo-du-loup-1446148512352393)

06.13.07.60.65

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

4h/semaine

30 €

adhésion 15 €/membre
du groupe

Activité MJC

à partir
de 16 ans

PERCUSSIONS AFRICAINES

Apprentissage des rythmes de percussions mandingues

Cotisation trimestre 130 €

Vendredi

18 h 30 - 20 h 00 - salle Claude Nougaro

Association Djelisso

06.26.50.35.43

ATELIERS CRÉATIFS ET ARTISTIQUES

Avec ses nombreux ateliers de loisirs créatifs et artistiques, le Laü vous invite à libérer votre imaginaire pour laisser libre cours à vos envies : fabriquer, tisser, coudre, peindre, modeler, découper, sculpter, dessiner, écrire... Qu'elles soient originales ou farfelues, sobres ou empruntées d'une touche de folie, vos idées et inspirations sont ici stimulées, soutenues, encouragées et partagées avec les autres. A l'image de nos autres propositions, les ateliers artistiques et créatifs du Laü sont résolument conviviaux

! En plus d'y apprendre et parfaire des savoir-faire, on y rencontre ceux qui partagent nos goûts pour une discipline, une excellente façon de tisser de belles amitiés !

adulte
enfant
accompagné

ATELIER CONSUM'ACTEUR

à partir
de 16 ans

ARTS PLASTIQUES

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

Jeudi

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

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.

Participation

1 à 5 € l'atelier

Mardi selon calendrier

Activité MJC

Sur inscription au 05.59.14.15.00

ATELIER COUTURE

Initiation et perfectionnement couture.
Confection de vêtements et d'accessoires

Cotisation année 120 €
adhésion 15 €

Judi
09 h 00 - 12 h 00 - cours - salle Pablo Picasso

Activité MJC

adulte

ATELIER DE CUISINE RUSSE

ado -
adulte

Adhésion/Cotisation année 45 €

Dimanche
15 h 00 - 18 h 00 - salle les Agapes

Selon calendrier : 16 octobre 2022
29 janvier - 26 mars - 28 mai 2023

Association Béarn Russie
06.99.55.25.07
associationbearn-russie.hautetfort.com

ATELIER D'ÉCRITURE

à partir de
12 ans

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

Cotisation année 95 €

Mardi
09 h 00 - 12 h 00 - salle Victor Hugo
14 h 00 - 16 h 00 - lecture voix haute salle Brassens-

Mercredi
18 h 30 - 21 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Vendredi
09 h 00 - 12 h 00 - salle Victor Hugo

Le rêve et la plume
06.09.43.23.85
christian.garrabos@gmail.com

ATELIER PHOTOGRAPHIQUE DU LAÛ

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 €

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 ou visionnage vidéos - salle R.Doisneau et les Agapes
3ème mercredi du mois

Jeudi

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

Activité MJC
06.03.59.26.00

à partir
de 16 ans

BONSAÏ

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

Cotisation année 80 €

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

à partir
de 10 ans

MARIONETTES

Fabrication et manipulation de marionnettes, improvisation, création d'un spectacle.

Cotisation année 210 €

Mercredi

17 h 00 - 18 h 30 - cours - salle Camille Claudel

Association «Les ateliers croisés»
0761378472
m.espinose@laposte.net

à partir
de 6 ans

DENTELLE AUX FUSEAUX

à partir de 8 ans

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 - salle Pablo Picasso

Vendredi

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

Activité MJC

CARTONNAGE CRÉATIF

adulte

Création de boîtes, lampes, cadres, petit mobilier, etc... dans la bonne humeur !
Réalizations variées à la demande

Cotisation année	110 €
adhésion 15 €	

Mardi

13 h 30 - 17 h 00 - salle Aimé Césaire

Activité MJC

adulte

LOISIRS CRÉATIFS

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
<http://gis64.simplesite.com>

adulte

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

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

Cotisation année 126 €
adhésion 15 €

Jeudi

09 h 00 - 11 h 00 - salle Aimé Césaire
14 h 00 - 16 h 00 - salle Aimé Césaire

Activité MJC

à partir de
12 ans

BANDE DESSINÉE- MANGA

Apprentissage des techniques du dessin et de la narration

Cotisation année 240 €
adhésion 30 €

Mercredi

17 h 15 - 19 h 15 - salle Pablo Picasso

Association Chromatic
contact@atelier-chromatic.com

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

adulte

PEINTURE RUSSE SUR PORCELAINE

Cotisation : 1ère séance 45 €
les suivantes 20 €
adhésion 15 €

Vendredi

09 h 00 - 12 h 30 - salle Georges Brassens
13 h 30 - 16 h 30 - salle Georges Brassens

Association Béarn Russie

06.99.55.25.07
associationbearn-russie.hautetfort.com
bearnrussie@laposte.net

adulte

RELIURE ARTS DU LIVRE

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 00 - 12 h 00 - salle Johannes Gutenberg
14 h 00 - 17 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Vendredi

10 h 00 - 13 h 00 - salle Johannes Gutenberg
14 h 00 - 17 h 00 - salle Johannes Gutenberg

Activité MJC

à partir
de 6 ans

POTERIE

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

Cotisation année enfant 105 €
(terre comprise)
adhésion 10 €

Cotisation année adulte

(terre non comprise)
adulte 1 cours/semaine 165 €
adulte 2 cours/le mardi 280 €
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

à partir
de 12 ans

PEINTURE SUR BOIS

Cotisation : 1ère séance 45 €
les suivantes 20 €
adhésion 15 €

Lundi

9 h 30 - 12 h 30 - salle Georges Brassens
13 h 30 - 16 h 00 - salle Georges Brassens

Association Béarn Russie

06.99.55.25.07

associationbearn-russie.hautetfort.com

bearnrussie@laposte.net

JEUX

Le jeu, c'est d'abord la détente, la convivialité et le partage de bons moments, mais c'est aussi la rencontre avec ceux qui partagent votre passion ou votre hobby. Deux choix s'offrent ici à vous : classique ou numérique, dans les deux cas vous y trouverez tous ces éléments. Pour les «gamers», l'atelier d'informatique et de jeux vidéo est fait pour vous : lan party, e-sport et autres joyeusetés des aficionados du clavier/souris vous ouvrent les bras ! Pour les amateurs de jeux plus traditionnels, c'est l'atelier du jeu de GO qui vous ouvre son plateau (ou son

« goban » en l'occurrence). A l'image des échecs, le Go est un jeu de stratégie dont les origines plongent leurs racines millénaires en amont de l'histoire, dans la Chine du Vème siècle av JC. Preuve que le concept est excellent !

à partir
de 12 ans

ATELIER D'INFORMATIQUE ET JEUX VIDÉO

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

Cotisation année 50 €

Samedi

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

Calendrier :

2022 : 17/09-22/10-19/11-17/12-

2023 : 21/01-18/02-18/03-15/04-20/05-17/06

Association Azerty Club

06.08.99.28.19

thirry@azertyclub.com

INITIATION AUX ECHECS

Cotisation : 1ère séance 45 €

les suivantes 25€/an

adhésion 15 €

Mardi

18 h 30 - 19 h 30 - - salle Victor Hugo

Association Béarn Russie

06.99.55.25.07

associationbearn-russie.hautetfort.com

bearnrussie@laposte.net

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

enfant 55 €

adulte 65 à 85 €

Samedi

14 h 30 - 18 h 00 - - salle Victor Hugo

Association PauGo

07.70.07.47.24

pau.jeudego.org

LANGUES DU MONDE

Découvrir ou parfaire l'apprentissage d'une langue, c'est d'abord frapper à la porte d'une culture, d'une histoire, d'un art de vivre ! les ateliers linguistiques du Laü sont ainsi conçus : on y étudie, en groupe, les subtilités et richesses d'une langue en découvrant la civilisation dont elle émane. Littérature, arts, histoire, actualités et conversations offrent aux participants de ces ateliers de vivre pleinement la langue en plongeant en son cœur ! Des séjours immersifs dans les pays concernés, en compagnie de vos ami(e)s d'atelier, sont éga-

lement proposés par certains. Accessibles à tous les niveaux, découvrez un apprentissage sérieux, convivial et vivant !

ATELIER CONVERSATION RUSSE

à partir
de 15 ans

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

Adhésion/Cotisation année 45 €

Vendredi

17 h 30 - 18 h 30 - initié - salle Victor Hugo

Association Béarn Russie

06.99.55.25.07

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 35 €
adhésion 15 €

Lundi

19 h 00 - 20 h 30 - débutant - salle les Agapes

Institut Béarnais et Gascon

06.22.11.67.43

ibg.secretariat@orange.fr

www.institut-bearnaisgascon.com

adulte

ESPAGNOL

Atelier d'espagnol basé sur la communication, l'échange et le dialogue

Cotisation année 123 €
adhésion 15 €

Mercredi

09 h 30 - 11 h 00 - intermédiaire - salle Pablo Picasso

11 h 00 - 12 h 30 - faux- débutant - salle Pablo Picasso

16 h 30 - 18 h 00 - interm.conversation - salle Victor Hugo

18 h 00 - 19 h 30 - conversation - salle Victor Hugo

Activité MJC

à partir
de 16 ans

FRANCAIS LANGUE ETRANGERE

Cotisation	année	trimestre
	150 €	50 €

Jeudi

18 h 00 - 19 h 00 - niveau salle Colette

19 h 00 - 20 h 00 - niveau salle Colette

Association Lusophonie

06.78.97.10.37

lusophonie.meabilis.fr

lusophonie.pau@gmail.com

à partir
de 8 ans

PORTUGAIS ET CULTURE LUSOPHONE

Cours de portugais et de culture lusophone

Adhésion/Cotisation 190 €

Mardi

19 h 00 - 20 h 00 - débutant - salle Colette

20 h 00 - 21 h 00 - intermédiaire - salle Colette

Association Lusophonie

06.31.15.62.71

lusophonie.meapilis.fr

lusophonie.pau@gmail.com

ACCUEIL ASSOCIATIF

La riche diversité dont peut se targuer le Laü dans les propositions qui composent ce programme repose en partie sur l'engagement d'associations intégrées à son projet global. Au-delà de ce modèle qui structure notre « offre » la MJC s'engage aussi plus généralement dans un soutien à la vie associative.

AMAP

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

Mardi

18 h 30 - 19 h 00 - dans le hall d'accueil

Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

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

amaplegrandcedre@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

amnesty.pau@gmail.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

05.59.32.70.79/06.81.13.97.90

info@apactpau.fr

apact.net

ASM PAU BADMINTON

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

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

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

CIE LA BOITE A IDEES

Soirées 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

Informier, 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'HAM064

Halte au harcèlement moral

2^{ème} Mercredi du mois

19 h 30 - 21 h 30 - salle Brassens

Halt'hamo64

Inscription obligatoire :
06.44.90.64.99
halthamo64.jimdo.com
haltehamo64@gmail.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

floriane_clery@hotmail.fr

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

2^{ème} jeudi du mois

19 h 30 - 21 h 30 - salle Johannes Gutenberg

La libre pensée

06.78.56.00.20

francoise.m2@wanadoo.fr

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

Préparation concours et expositions

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

noiresdepau@gmail.com

PETALES FRANCE

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

Pétales France

www.petalesfrance.fr

sophiegrep@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

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

stopcompteur64@gmail.com /

stolinkypaubearn@gmail.com

SPORT ET PARTAGE C PAU CIBLE

Gym douce pour public en situation de handicap mental et/ou psychique

Sport et partage c pau cible

sportetpartagecpaucible@gmail.com

05.47.92.48.06 / 06 88 65 27 03

UNION NATIONALE DES RETRAITES DE LA POLICE

UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE D'AQUITAINE

U.T.L.A.

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

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.

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 2022

Du sam. 22 octobre au dim. 6 novembre

Vacances de Noël 2022

Du sam. 17 décembre au dim. 1er janvier

Vacances d'hiver 2023

Du sam. 4 février au dim. 19 février

Vacances de printemps 2023

Du sam. 8 avril au dim. 23 avril

Vacances d'été 2023

À partir du sam 8 juillet

MJC - MPT du Lau

81, avenue du loup

64000 Pau

05.59.14.15.00

contact@mjcdulau.fr

SIRET : 782 357 701 00021

APE : 9499 Z

Identification RNA : W643000586



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



VOTRE
PARTENAIRE

