

SAISON
2024/2025



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 PRÉSIDENT

Vous découvrirez ici l'ensemble des activités déployées au sein de la MJC du Laü pour la saison 2024/2025. 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.

Si nous venons de vivre des années difficiles en raison de la crise sanitaire désormais derrière nous, en raison également de l'inondation dont nous avons été victimes, il est aujourd'hui à espérer que nous puissions retrouver une vitesse de croisière à laquelle nous aspirons tous.

C'est 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 la dynamique de

notre maison, que la résistance aux difficultés a pu être mise en oeuvre.

Si la reprise est là, cette reprise reste fragile. En raison des incertitudes qui pèsent sur nos moyens financiers il conviendra de piloter notre maison avec la prudence nécessaire. Cette prudence ne doit en rien remettre en cause les principes qui nous animent :

- la défense des valeurs d'échange et de rencontre,
- la recherche sans relâche de ce qui fait COMMUN.

Fort de notre expérience passée, confiants dans notre capacité à faire vivre les idéaux que nous partageons (solidarité, laïcité, ouverture) je ne doute pas un seul instant de notre aptitude à résister 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

Pilates, 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.

ATELIER SANTÉ NATURELLE

adulte

Atelier pour aborder les notions fondamentales de la naturopathie et mettre en pratique certaines techniques destinées à équilibrer le fonctionnement de l'organisme et améliorer son bien-être

Cotisation

Module 1	50 €
Module 2	80 €
Module 3	80 €

Jeudi selon calendrier

17 h 30 - 19 h 30

Module 1

Découverte de la naturopathie : 3 séances

Module 2

Alimentation et santé : 5 séances

Module 3

Gestion du stress : 5 séances

Association Naturotap

06.21.66.85.60

valerie.dayraud@gmail.com

naturotap.org

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

75 €

Mardi

14 h 30 - 16 h 00 - moyen à confirmé-salle Musashi

Vendredi

15 h 00 - 17 h 00 - confirmé-salle Musashi

Association Ad Libitum

05.59.32.19.42

georges.boulmier@hotmail.fr

05.24.98.23.69

birade.daniele@orange.fr

adulte

GYMNASTIQUE ET REMISE EN FORME

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

adulte

ÉTIREMENTS

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

à partir
de 12 ans

KARATÉ SHOTOKAN

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

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/Seif défense

Association Karaté club de Pau

adulte

MARCHE AU LAÜ

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 €

Jeudi

à partir de 13h30

Activité MJC

otat.christian@neuf.fr ou
seminor.manuel@sfr.fr

adulte

PILATES

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

Cotisation année

1 cours/semaine	175 €
2 cours/semaine	240 €
cours illimités	300 €

Mardi

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

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

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

à partir de 16 ans

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 seniors 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

Association 5 Saisons

06.67.25.83.99

herve.5.saisons@gmail.com

cours-tai-chi-sudouest.com

à partir de 16 ans

SOPHROLOGIE RELAXATION

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

30€/mois

adhésion 30 €/an

Lundi

11 h 00 - 12 h 15 - tout niveau - salle M. Bejart

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

Association Morlaas Bien-Être

06.26.01.34.61

n.larque@me.com

adulte

STRETCHING ET POSTURES

Les exercices proposés portent essentiellement sur l'attention permanente à la posture.

Cotisation année

1 cours/semaine	175 €
2 cours/semaine	240 €
cours illimité	300 €

Mercredi

10 h 00 - 11 h 00 - tout niveau - salle Pina Bausch

Vendredi

10 h 00 - 11 h 00 - tout niveau - salle Pina Bausch

Association des Familles de Gan

06.88.00.39.18

steph.cougoulat@orange.fr

à partir
de 16 ans

TAÏ-CHI

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

Jedi

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

Samedi 1 fois par mois

10 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 déjà licencié FFH	106 €
adulte	156 €
enfant avec matériel	156 €

Mardi

16 h 00 - 18 h 00 - adulte - 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 - adulte - salle Pina Bausch

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

Association Les Archers du Vert Galant

06.07.04.22.23

archers.vertgalant.pau64@gmail.com

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 !

APRÈS-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

adhérent 5 € l'après-midi
non adhérent 6 € l'après-midi

Mardi

14 h 30 - 18 h 00 - salle Forum des Arts

Association Otcharovanie-Tanza

06.66.77.53.32/06.85.95.12.01
otcharovanie.tanza@orange.fr

à partir
de 18 ans

ATELIER DANSE CONTEMPORAINE ET MÉTÉOROLOGIE DU CORPS

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

Cotisation par trimestre

Météorologie du corps 15 €
adhésion 15€

Jeudi

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

Samedi

09 h00 - 11 h 00 - atelier improvisation
salle Miyamoto Musashi

Association Dansité

adulte

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Danses variées du monde

Cotisation année

cotisation adulte 160 €

Vendredi

19 h 00 - 21 h 00 atelier chorégraphique adulte -
salle Aimé Césaire

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41
associationbearn-russie.hautetfort.com

adulte

BALS DU LAÜ

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

Cotisation 6 € l'après-midi
adhésion 15 €

Dimanche

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

Calendrier :

2024 : 22/09 - 13 et 27/10 - 24/11 - 08 et 22/12

2025 : 12 et 26/01 - 16/02 - 09 et 23/03 - 13 et 27/04 - 11/05

Activité MJC
07.87.32.37.99

à partir
de 8 ans

CLAQUETTES

Cours de claquettes pour favoriser la santé et le bien-être par des activités sportives et artistiques

Cotisation

base 30 €
adulte 10 cours 70 €

Mercredi

17 h 00 - 18 h 00 - tap 1 + enfant - salle M. Béjart

18 h 00 - 19 h 00 - tap 3 - salle M. Béjart

20 h 15 - 21 h 45 - tap 2 - salle Aimé Césaire

Vendredi

09 h 00 - 10 h 30 - dou2 - salle M. Béjart

10 h 30 - 11 h 45 - dou1 - salle M. Béjart

Association Naturotap
06.21.66.85.60
valerie.dayraud@gmail.com
naturotap.org

à partir
de 15 ans

DANSE AFRO-CUBAINE

Danses sacrées yorubas noires haïtiennes, colombiennes

Cotisation année

1 cours	180 €
2 cours	275 €
3 cours	320 €
4 cours	350 €

adhésion 17 €

Lundi

20 h 00 - 21 h 00 - salle Miyamoto Musashi

Association Iroko

06.81.06.29.15
irokosalsa.com

DANSE D'EXPRESSION AFRICAINNE

à partir
de 12 ans

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

Cotisation année

training	90 €
adultes 1 cours / semaine	285 €

Mercredi - salle Miyamoto Musashi

18 h 30 - 19 h 00 - training

19 h 00 - 20 h 30 - fondamentaux/intermédiaires

20 h 30 - 21 h 30 - 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 €

Mardi

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

Samedi

15 h 00 - 17 h 00 - tout niveau - salle Maurice Béjart

Pau Urban Dances association Latinamor

06.43.68.29.74

pauurban dances@gmail.com

à partir
de 6 ans

DANSE INDIENNE TRADITIONNELLE ET FOLKLORE

Cotisation	année	trimestre
enfant	150 €	50 €
adulte	225 €	75 €

Mercredi

14 h 00 - 15 h 00 - 6-10 ans - salle Myamoto 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 Bauschi

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

3 - 10 ans

DANSES FOLKLO- RIQUES SLAVES

Cotisation année

cotisation enfant	160 €
-------------------	-------

Mercredi

15 h 00 - 18 h 00 3/10 ans - salle Miyamoto Musashi

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41

associationbearn-russie.hautetfort.com

DANSE ORIENTALE EGYPTIENNE

à partir de 6 ans

Cotisation année

enfant / ado	165 €
adulte jeudi interavancé 1h/semaine	230 €
adulte jeudi débutant 1h/semaine	195 €

Jeudi

19 h 15 - 20 h 15 - adulte débutant - salle Pina Bausch
20 h 15 - 21 h 15 - adulte interavancé- salle M.Musashi

Vendredi

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

Association Nejma

07.86.90.23.59

nejma.danseorientale@gmail.com

DANSE DE SALON

à partir de 16 ans

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	195 €
couple	330 €
- 30 ans	30 % de remise

Lundi

14 h 30 - 15 h 30 - débutant - salle Pina Bausch
15 h 30 - 16 h 30 - débutant +- - salle Pina Bausch
16 h 30 - 17 h 30 - confirmé -salle Pina Bausch
18 h 30 - 19 h 30 - débutant - salle Maurice Béjart
19 h 30 - 20 h 30 - débutant+- - salle M. Béjart
20 h 30 - 21 h 30 - confirmé - salle Maurice Béjart

Association Otcharovanie-Tanza

06.66.77.53.32/06.85.95.12.01

otcharovanie.tanza@orange.fr

DANSE POLYNÉSIEENNE

à partir de 13 ans

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

Cotisation année

170 €

adhésion 10 €

Lundi

18 h 00 - 19 h 00 - salle Miyamoto Musashi

Jeudi

18 h 00 - 19 h 00 - salle Miyamoto Musashi

Association N'Danza

06.84.30.74.31

assos.ndanza@gmail.com

COMMERCIAL KIDS

9 à 12 ans

Cours de danse mélangeant le jazz, la danse de rue, la danse moderne et le hip-hop.

Cotisation année

170 €

adhésion 10 €

Mardi

17 h 15 - 18 h 15 - salle Maurice Béjart

Association N'Danza

06.84.30.74.31

assos.ndanza@gmail.com

à partir
de 16 ans

ROCK

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

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 13 ans

K-POP (KOREAN POP)

Que vous soyez fan de BTS, EXO, ou de nombreux autres groupes, cet atelier vous permettra de danser sur leurs hits les plus populaires.

Cotisation année 170 €
adhésion 10 €

Mardi

18 h 15 - 19 h 15 - reggaeton débutant - Salle M. Béjart

Association N'Danza
06.84.30.74.31
assos.ndanza@gmail.com

à partir
de 15 ans

SALSA

Cotisation année

1 cours	180 €
2 cours	275 €
3 cours	320 €
4 cours	350 €

adhésion 17 €

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 - Forum des Arts
19 h 30 - 20 h 30 - rueda de casino - Forum des Art
20 h 30 - 21 h 30 - avancé - Forum des Arts
21 h 30 - 22 h 30 - avancé + - Forum des Arts

Mercredi

19 h 00 - 20 h 00 - pratique dansante - Salle M. Béjart
20 h 00 - 21 h 30 - Atelier spectacle - Salle M. Béjart
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 16 ans

MOUVEMENT SENSORIEL - IMPROVISATION DANSÉE

Explorations de mouvements physiologiques, dan une lenteur sensorielle. Développerons ancrage, globalité et fluidité, pour laisser émerger une danse créative et régénérante.

Accessible à tou(te)s

Cotisation trimestre 80 €

Cotisation année 210 €

Vendredi

20 h 30 - 22 h 00 - salle Maurice Béjart

Association M.OBODO
06.59.89.79.52

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

1 cours	180 €
2 cours	275 €
3 cours	320 €
4 cours	350 €

adhésion 17 €

Vendredi

18 h 30 - 19 h 30	- débutant - salle M.Musashi
19 h 30 - 20 h 30	- intermédiaire - salle M.Musashi
20 h 30 - 21 h 30	- avancé - salle M.Musashi

Association Iroko

06.81.06.29.15
irokosalsa.com

TANGO

Tarifs année

praticas	70 €
praticas + 1 atelier	135 €
praticas + 2 ateliers	145 €
tarif réduit	125 €
mini adhésion stages	15 €

à partir
de 16 ans

Mardi

18 h 30 - 19 h 45	- débutant découverte du tango Salle Myamoto Musashi
19 h 30 - 21 h 00	- débutant +1 an >3 ans tango approfondissement des bases - Salle Myamoto Musashi
21 h 00 - 22 h 30	- intermédiaire + 3 ans de tango Salle Myamoto Musashi

Vendredi

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

Association Tanguendo Pau

06.76.39.16.19/06.73.96.83.23
mail : contact@tanguendo-pau.com
tanguendo-pau.com

18

Le Laü - saison 2024-2025

THÉÂTRE

à partir
de 16 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'État

Cotisation

1 trimestre	180 €
2ème et 3ème trimestre	150 €/trimestre
adhésion	10 €

Adulte

Lundi (+4 journée/an sur week-end ou jour férié) :

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

Jeudi (+4 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

MUSIQUE ET CHANT

Si elle apaise les mœurs,
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.

adulte

BATUCADA PERCUS BRÉSIL

Techniques de base et formation en vue
des spectacles de la compagnie

Cotisation année 270 €
adhésion 15 €

Tarif pour 1 ou 2 cours par semaine

adulte

ATELIER DE MUSIQUE

Atelier de musique destiné aux
personnes présentant un handicap
mental

Cotisation 6 à 14 € /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-kruitzer@outlook.fr

Mardi

19 h 00 - 20 h 30 - intermédiaire- -salle A.Césaire

20 h 30 - 22 h 00 - initiation - salle A.Césaire

Jeudi

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

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

Association Étoile Métisse

06.64.50.42.15

letoilemetisse@gmail.com

adulte

CHORALE RYTHMAPAU

Chœur 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 120 €

Tarif réduit 105 €

Mercredi

19 h 30 - 22 h 00 - salle Pablo Picasso

Association Rythmapau

rythmapau.jimdo.com

gaspariau.adrienne@bbox.fr

adulte

ENSEMBLE VOCAL KUMBAYA

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

Adhésion/cotisation année 90 €

Mercredi

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

Association Kumbaya

05.59.92.19.13/06.01.23.23.91 B.Delpech

09.79.36.44.13/06.87.00.67.63 C.Pere

à partir de :
6 ans ukulélé
8 ans guitare

GUITARE

Cours et ateliers guitare, ukulélé, basse

Harmonie, gammes, répertoire varié

Cours d'une heure

Cotisation année

cours collectif	480 €/an
cours collectif 6 à 16 ans	400 €/an
cours collectif demandeur emploi	400 €/an
1 trimestre unique	380 €/an
cours individuel 1h	630 €/an
adhésion 20 €	

Jeudi

16 h 00 - 20 h 30 - salle Georges Brassens

Vendredi

13 h 30 - 20 h 30 - salle Georges Brassens

Horaire à définir avec l'animateur

Association Gombo

kwesvibes@gmail.com

à partir
de 16 ans

IMPROVISATION VOCALE

Moments de partage autour de la voix en toute simplicité. S'amuser, explorer, improviser avec sa voix dans un cadre ludique et bienveillant.

Accessible à tous, sans pré requis

Cotisation à la séance

à partir de 10 €
tarif réduit possible 7 €

Selon calendrier

Association M.OBODO

06.59.89.79.52

adulte

à partir
de 15 ans

PERCUSSIONS AFRO-CUBAINES

Percussions afro-cubaines traditionnelles,
folkloriques et populaires

Cotisation

année	280 €
1er trimestre	110 €
2ème et 3ème trimestre	85 €
adhésion	10 €

Lundi

18 h 30 - 20 h 00 - débutant- salle Claude Nougaro

Mardi

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

Mercredi

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

Association Kukakin

06.27.54.40.68

aurel107@hotmail.com

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

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 !

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 1^{er} 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

1^{ère} - 2^{ème} et 3^{ème} années

Jeudi

14 h 00 - 16 h 00 - confirmé/moyen - salle Georges Brassens

17 h 30 - 19 h 30 - confirmé au-delà 3^{ème} année -

salle Pablo Picasso

Association Art et Misia

adulte

ATELIER COUTURE

Initiation et perfectionnement couture.

Confection de vêtements et d'accessoires

Cotisation année

Lundi 60 €

Jeudi 120 €

adhésion 15 €

2^{ème} et 4^{ème} Lundi

09 h 00 - 12 h 00 - débutant/initié - salle P.Picassol

Jeudi

09 h 00 - 12 h 00 - débutant/initié - salle P.Picassol

Activité MJC

adulte

ATELIER CROCHET CRÉATIF

Initiation et création

Cotisation année 85 €

adhésion 15 €

Mardi

14 h 00 - 17 h 00 - - salle Georges BrassensI

Activité MJC

adulte

ATELIER DE CUISINE RUSSE LES 4 SAISONS

Adhésion/Cotisation année 45 €

Dimanche

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

Selon calendrier

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41

associationbearn-russie.hautetfort.com

à partir de
12 ans

ATELIER D'ÉCRITURE

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 - - salle G.Brassens - lecture à

voix haute 1er mardi du mois

2 fois par mois :

Mardi

14 h 00 - 17 h 00 - - salle Victor Hugo

Mercredi

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

Vendredi

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

14 h 00 - 17 h 00 - - salle Victor Hugo 2

Samedi

09 h 30 - 12 h 30 - -salle Johannes Gutenberg

Le rêve et la plume

06.09.43.23.85

christian.garrabos@gmail.com

adulte

ATELIER DES ARTS DÉCORATIFS

Peinture sur porcelaine, bois, verre et tissu

Cotisation

séance de 3h
adhésion 45 €

21 €

Vendredi

09 h 30 - 12 h 30 - salle Aimé Césaire
13 h 30 - 16 h 30 - salle Aimé Césaire

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41
associationbearn-russie.hautetfort.com
bearnrussie@laposte.net

à partir de 10 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 annuelle

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 16 ans

ATELIERS PHOTOGRAPHIQUES 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 annuelle

75 €

adhésion 15 €
Lundi 2^{ème} et 4^{ème}

19 h 30 - 22 h 00 - confirmé - salle Robert Doisneau

Mardi

19 h 30 - 21 h 30 - débutant - salle Robert Doisneau

Mercredi

19 h 30 - 21 h 30 - Intermédiaire - salle Robert Doisneau

Activité MJC

3 à 7 ans

CENTRE D'ART CRÉATIF TÉRÉMOK

Adhésion/Cotisation annuelle

180 €

Mercredi

16 h 00 - 17 h 00 - salle Louise Michel

Association Béarn Russie

06.19.22.81.41
associationbearn-russie.hautetfort.com

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

adulte

LOISIRS CRÉATIFS

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

Cotisation année

adhésion 15 €	60 €
---------------	------

Jeudi

14 h 00 - 17 h 00 - salle Pablo Picasso

Activité MJC

Patricia : 06.31.76.30.14- pat.58@live.fr

Geneviève : 06.17.25.14.12- gen.couillens64@hotmail.fr

adulte

CARTONNAGE CRÉATIF

adulte

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

Cotisation année

adhésion 15 €	110 €
---------------	-------

Mardi

13 h 30 - 17 h 00 - salle Aimé Césaire

Activité MJC

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

trimestre

adhésion 15 €	105 €	35 €
---------------	-------	------

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

PEINTURE AQUARELLE

Apprentissage de l'aquarelle

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

PHOTOGRAPHIE ARGENTIQUE

Labo photo argentique. Développement, tirage, prise de vue. Noir et blanc pas de couleur

Cotisation année 75 €
adhésion 15 €

Lundi 1^{er} et 3^{ème}

17 h 00 - 22 h 00 - salle Robert Doisneau

Jeudi

17 h 00 - 22 h 00 - salle Robert Doisneau

Activité MJC

pau-photo-argentique.jimdosite.com

adulte

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

adulte

à partir
de 6 ans

POTERIE

Apprentissage : tournage - modelage -
émaillage...

Travail libre

Cotisation année enfant 120 €

(fournitures comprises)

adhésion 10 €

Cotisation année adulte

(fournitures non comprises)

1 cours/semaine

2 cours le mardi

adhésion 15 €

180 €

320 €

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

Jedi

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 - 16 h 00 - salle Camille Claudel

Activité MJC

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 - débutant et initié - salle Gutenberg

15 h 00 - 18 h 00 - débutant et initié - salle Gutenberg

Mardi

09 h 00 - 12 h 00 - débutant et initié - salle Gutenberg

14 h 00 - 17 h 00 - débutant et initié - salle Gutenberg

Vendredi

10 h 00 - 13 h 00 - initiation - salle Gutenberg

14 h 00 - 17 h 00 - débutant et initié - salle Gutenberg

Activité MJC

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 !

ATELIER D'INFORMATIQUE ET JEUX VIDÉO

à partir
de 13 ans

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 :

2024 : 21/09-19/10-16/11-21/12

2025 : 18/01-15/02-15/03-19/04-17/05-19/07

Association Azerty Club

06.08.99.28.19

CLUB DE GO DE PAU

à partir
de 7 ans

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@gmail.com

pau.jeudego.org

JEU DE RÔLE

adulte

L'association a pour but d'encourager l'échange social, multigénérationnel et multiculture par le biais des jeux via le jeu de rôle

Cotisation année

35 €

tarif chercheurs emplois,
étudiants...

31 €

Vendredi

20 h 00 - 24 h 00 - salle Victor Hugo

Samedi

20 h 00 - 24 h 00 - salle Victor Hugo

Dimanche

13 h 00 - 19 h 00 - salle Victor Hugo

Association Guilde Alpha

www.guildealpha.com

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 !

adulte

ATELIER CONVERSATION RUSSE «SAMOVAR»

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

Cotisation trimestre 40 €
adhésion 45 €

Vendredi
17 h 30 - 18 h 30 - initié - salle Louise Michel

Association Béarn Russie
06.19.22.81.41
bearnrussie@laposte.net
associationbearn-russie.hautetfort.com

à partir de
6 ans

ARABE

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

Cotisation année 270 €
fournitures 20 €

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

BÉARNAIS

à partir
de 15 ans

Cotisation année 35 €
adhésion 15 €

Lundi
17 h 00 - 18 h 30 - débutant et niveau 1 - salle L.Michel
18 h 30 - 20 h 00 - débutant - salle L.Michel
Mardi
18 h 30 - 20 h 00 - débutant - salle L.Michel

Institut Béarnais et Gascon
06.22.11.67.43
ibg.secretariat@orange.fr
www.institut-bearnaïsgascon.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 8 ans

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Enseignement du français à un public dont la langue maternelle n'est pas le français

Cotisation trimestre 60 €
adhésion 10 €

Mercredi

17 h 30 - 18 h 30 - niveau 1 - salle Colette
18 h 30 - 19 h 30 - niveau 2 - 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

Cotisation année 190 €
adhésion 10 €

Mardi

18 h 30 - 19 h 30 - débutant - salle G.Brassens
19 h 30 - 20 h 30 - intermédiaire - salle G.Brassens

Association Lusophonie
06.78.97.10.37
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 RETRAITÉS DU COLLÈGE 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

adhésion 42 €/an

Amnesty international

06.84.42.69.41/06.75.24.83.90

www.amnesty.fr

pau@amnestyfrance.fr

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

Fête du Tibet : 6 octobre 2024

Association Paloise pour l'Art et la Culture du Tibet

06.59.32.70.79/06.81.13.97.90

info@apactpau.fr

apact.net

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

CIE LA BOITE A IDEES

Soirées de théâtre d'improvisation

Calendrier :

2025 : 05/04

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

ECHANGE SERVICE ASSOCIATIF

Échange de service ou compétence à but non lucratif entre adhérents favorisant l'intégration, la découverte et la valorisation de chaque membre dans un collectif

Jeudi

15 h 00 - 18 h 00 - salle Colette

E.S.A.

07.44.91.72.27

Esa64pau@gmail.com

echangeserviceassociatif.wordpress.com

GAPO

Groupe Archéologique des Pyrénées-Atlantiques

GAPO

06.81.89.29.72

www.gapo.fr

GOPA

Étude 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

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

Échanges 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 BÉARN

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 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

2^{ème} mardi du mois

18 h 00 - 20 h 30 - salle Victor Hugo

La libre pensée

jmdeparis@orange.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 PIEDS BOTS

Prêt de matériels orthopédiques, matériels indispensables pour les enfants nés avec les pieds bots, toutes personnes (adultes, adolescents). Accompagnements, assistances et aides pour les personnes nées avec les pieds bots, ventes de vêtements. Favoriser les liens entre les associations.

Les Pieds bots

07.83.33.47.23

lespiedsbots@gmail.com

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>

LUMIÈRE NOIRE

Préparation concours et expositions

MARIPOSA

Danse sévillane pour les enfants à partir de 6 ans et les adultes

Cours mensuels : 22/09 - 20/10 - 15/12 - 12/01 - 16/02 - 16/03 - 13/04 - 18/05 - 29/06

Mariposa

07.68.74.68.07

mariposadanse@gmail.com

MGEN

Atelier langues espagnol/anglais

Activité Stretching

MOUVMAN KILTIREL 97'KA

Expression culturelle et artistique au travers de la musique, de chants et de danses.

MRAP

Mouvement contre le racisme et pour l'amitié des peuples

2^{ème} mercredi du mois

18 h 00 - 19 h 30 - salle Pablo Picasso

Mrap

05.59.81.25.18

dan.bordenave@yahoo.fr

MUSIQUE EN SCÈNE

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

Musique en Scène

musiqueenscene@pau.fr

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

PAU CHARITY

Aide aux personnes fragiles, démunies
et en situation de précarité et/ou de
handicap

Pau Charity

paucharity64@gmail.com

PÉTALES FRANCE

Groupe de soutien à la parentalité (adop-
tive, biologique, famille d'accueil)

Pétales France

www.petalesfrance.fr

sophieprep@petalesfrance.fr

SECTION DES RETRAITÉS DE LA GENDARMERIE PAU BEARN

SÉPANSO 64

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

Une soirée thématique mensuelle

SEPANSO 64

contact@sepanso64.org

SOCIÉTÉ D'ÉGYPTOLOGIE DE PAU

SOLIDARITÉ ET CITOYENNETÉ

Apprentissage du code de la route

STOP LINKY PAU BÉARN

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 /

stoplinkyapaubearn@gmail.com

UNION NATIONALE DES RETRAITÉS DE LA POLICE

UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE D'AQUITAINE

Activités de stretching et de gym/pilates
réservés aux adhérents de l'utla

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 scolaires:

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 2024

Du sam. 19 octobre au dim. 3 novembre

Vacances de Noël 2024

Du sam. 21 décembre au dim. 5 janvier

Vacances d'hiver 2025

Du sam. 22 février au dim. 9 mars

Vacances de printemps 2025

Du sam. 19 avril au dim. 4 mai

Vacances d'été 2025

À partir du sam 5 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

quartiers2030

SECRETARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DE LA VILLE
Liberté
Égalité
Fraternité



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



VOTRE
PARTENAIRE

