

MJC Roguet Avant-programme 2024-2025



RAPPEL

La campagne d'inscription d'avant l'été est ouverte aux seul-es adhérent-es de la saison en cours, qui ne peuvent réserver leur place que sur la même activité. Des exceptions sont cependant prévues, notamment pour les enfants et les activités nouvelles. Renseignez-vous auprès de l'accueil !

Les nouveautés de la rentrée 2024

En Danse : un atelier de Krump en alternance le jeudi et le samedi avec Alicia Paturot, des séances de Trainings Danses (floorwork, acrodanse, contemporaine, ...) le samedi avec la Cie Amigara.

En Théâtre : un atelier de Clown le lundi à la Cartoucherie avec Ariane Gaillard, un atelier Dragshow le vendredi à Roguet avec la Maison Clinquante, un projet original intitulé « Théâtre Mémoire de Quartier » le vendredi à la Cartoucherie avec la Cie La Golondrina.

En Arts Plastiques : le retour des Pratiques Picturales le lundi avec Anthéa Lubat, un atelier Art in English pour les enfants le jeudi avec Swati Gupta.

En Chant & Musique : un atelier mensuel de MAO le samedi avec Théo Huynh, le retour du Saxo et de la Clarinette le mardi avec Sylvain Brochet, une activité Percussions du Monde pour les enfants le lundi avec David Zethelius.

En Détente Physique : de la Boxe Française pour les enfants et/ou les adultes le vendredi avec Antoine Hyerard.

En Détente Mentale : la méthode TRE proposée en atelier hebdomadaire sous l'appellation Libération stress & tensions.

Mais aussi des ateliers de Roguet qui se dédoublent à la Cartoucherie (Danse Orientale le mercredi, Danse Contemporaine le lundi, Chorale le mardi) ou à Polygone (Renforcement Musculaire le mercredi). Des ateliers Enfants qui s'élargissent à un public Adultes (Capoeira le lundi à la Cartoucherie, Danse Hip Hop le samedi à Roguet).

Enfin prudence à l'inscription pour certaines activités dont les jours et horaires, les lieux de pratique, les tranches d'âges ou les intervenant-es peuvent changer ! Ce symbole pour vous aider :



Mise à jour le 23 juin 2024

Ateliers de détente physique et mentale

	JOUR ET HORAIRE	NBRE PLACES	INTERVENANT-E	PUBLIC	TARIF
BIODANZA	Le lundi 13h45-15h45	25	Nuria Bueno	Adultes	397 € / an
CARDIO TRAINING	Le mercredi 19h-20h *	15	Laurent Simonnet	Tous publics + 15 ans	223 € / an
DETENTE PHYSIQUE SENIORS	Le mardi 9h45-10h45 (gym douce)	18	Caroline Garric	Adultes	223 € / an
	Le mardi 10h45-11h45 (pilates)	16	Caroline Garric		
	Le lundi 10h45-11h45 (pilates)	16	Carolina Mahecha		
FIT CARDIO BOXE	Le mercredi 19h30-20h30	25	Caroline Garric	Adultes	223 € / an
JUDO	Le jeudi 16h30-17h30	10	Laurent Simonnet	Enfants 5-7 ans	223 € / an
MOVEMENT FLOW	Le vendredi 19h15-21h15 (10 séances annuelles)	10	Barbara Suire	Adultes	166 € / an
PACK DETENTE Renforcement Musculaire + Stretching	Le mercredi 11h15-12h15 (en alternance)	12	Charlotte Boniakowski	Adultes	223 € / an
	Le jeudi 18h-20h (chaque semaine)	25	Carolina Mahecha		312 € / an
PILATES	Le lundi 18h10-19h10	15	Sarah Awaïye	Tous publics + 15 ans	223 € / an
	Le lundi 19h10-20h10	12	Sarah Awaïye		
	Le mercredi 10h15-11h15	12	Ch. Boniakowski		
	Le mercredi 12h30-13h30	15	Jessica Nadyka		
	Le mercredi 20h30-21h30	12	Caroline Garric		
	Le jeudi 12h30-13h30	15	Jessica Nadyka		
	Le jeudi 19h-20h **	15	Kehinde Awaïye		
Le vendredi 12h30-13h30	15	Jessica Nadyka			
QI GONG	Le lundi 20h10-21h40	15	Xavier Bouhier	Adultes	250 € / an
	Le mardi 12h30-13h30				223 € / an
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Le mercredi 18h-19h *	12	Manuela Lombardo	Adultes	223 € / an
	Le jeudi 18h-19h	10	Carolina Mahecha		
SOPHROLOGIE	Le lundi 19h10-20h10 ou 20h15-21h15	10	Gabrielle Mauxion	Adultes	234 € / an
STRETCHING	Le jeudi 19h-20h	10	Carolina Mahecha	Adultes	223 € / an
YOGA	Le lundi 10h-10h45	12	Barbara Suire	Adultes	223 € / an
	Le lundi 11h-12h15	12	Barbara Suire		242 € / an
	Le lundi 12h-13h30	20	Nuria Bueno		261 € / an
	Le lundi 19h15-20h30	25	Cécile Portier		242 € / an
	Le mardi 12h15-13h30	20	Yves Boiffier		242 € / an
	Le mardi 19h15-20h30	25	Yves Boiffier		242 € / an
	Le jeudi 19h10-20h25	12	Barbara Suire		242 € / an
YOGA PRE ET POST NATAL	Le jeudi 11h15-12h15 (post natal)	12	Cécile Portier	Adultes	270 € / an (pré + post)
	Le jeudi 12h30-13h30 (pré natal)				
YOGA SENIORS	Le vendredi 11h30-12h30	15	Liya Semenkova	Adultes	223 € / an

* Attention, activité programmée au centre social Polygone, 18 rue Vincent Scotto

** Attention, activité programmée salle de la Cépière, rue Louison Bobet

Ateliers éducatifs et culturels

	JOUR ET HORAIRE	NBRE PLACES	INTERVENANT-E	PUBLIC	TARIF
ART IN ENGLISH	Le jeudi 17h30-18h45	10	Swati Gupta	Enfants 6-12 ans	250 € / an
CONVERSATION ANGLAISE Spoken English Language	Le mardi 19h15-20h30 (niveau Intermédiaire)	15	Nikky Caul	Tous publics + 15 ans Adultes	260 € / an
	Le mardi 20h30-22h (niveaux Intermédiaire + Avancé)	12			281 € / an
CONVERSATION ESPAGNOLE	Le mercredi 18h30-20h (tous niveaux)	10	Paula Matéos	Tous publics + 15 ans	281 € / an
ECRITURE CREATIVE	Le mardi 19h-21h *	12	Mélanie Kalsons Christelle Monnet	Adultes	316 € / an
	Le samedi 9h30-12h30 (9 séances annuelles)	15			186 € / an
LANGUE DES SIGNES	Le vendredi 19h15-20h45 (15 séances annuelles)	20	Miguel Pétris	Tous publics + 15 ans (ou enfants + 7 ans accompagnés d'un adulte)	161 € / an
ROBOTIQUE	Le mercredi 13h30-15h	10	Éric Gontier	Enfants 9-14 ans	316 € / an



* Attention, activité programmée à La Palette des Possibles, 9 avenue de Lombez

Ateliers de cirque

	JOUR ET HORAIRE	NBRE PLACES	INTERVENANT-E	PUBLIC	TARIF
EVEIL AU CIRQUE	Le mercredi 11h30-12h15 Le mercredi 15h30-16h15 Le mercredi 16h15-17h Le samedi 11h-11h45 Le samedi 11h45-12h30	8	Clotilde Mira	Enfants 4-6 ans Enfants 4-5 ans Enfants 5-6 ans Enfants 4-5 ans Enfants 5-7 ans	244 € / an
CIRQUE INITIATION	Le mercredi 13h30-14h30 Le mercredi 14h30-15h30 Le mercredi 17h-18h	10	Clotilde Mira	Enfants 8-10 ans Enfants 7-8 ans Enfants 6-7 ans	255 € / an

ON VA
DEAD
ÇA

GÉRER

60
ANS !

EN SEPTEMBRE LA MJC
ROGUET ST CYPRIEN
FÊTE SON 60^{ÈME}
ANNIVERSAIRE !



Ateliers de pratique artistique

Arts plastiques

	JOUR ET HORAIRE	NBRE PLACES	INTERVENANT-E	PUBLIC	TARIF
AQUARELLE	Le lundi 9h45-12h15 Le jeudi 10h-12h30 (25 séances annuelles)	10	Nathalie Paradis	Adultes	354 € / an
ART IN ENGLISH	Le jeudi 17h30-18h45	10	Swati Gupta	Enfants 6-12 ans	250 € / an
ART RECUP	Le mercredi 16h15-17h45	10	Stéphanie Mahieu et Tony Braure	Enfants 6-12 ans	281 € / an
BANDE DESSINEE	Le lundi 16h30-17h30 Le lundi 17h30-19h	12	Elias Farès	Enfants 7-11 ans Jeunes + 12 ans et adultes	234 € / an 281 € / an
CREATION GRAPHIQUE	Le mercredi 20h-21h30	10	Adèle Delapré-Cosset	Tous publics + 15 ans	281 € / an
COUTURE	Le mercredi 18h-20h Le vendredi 16h45-18h Le vendredi 18h15-20h15	10 7 10	Elodie Jost	Tous publics + 15 ans Enfants 8-14 ans Tous publics + 15 ans	353 € / an 260 € / an 353 € / an
DESSIN & CROQUIS	Le lundi 19h-20h45 Le jeudi 19h-20h45	10	Laurent Claret	Tous publics + 15 ans	316 € / an
LES P'TITS PINCEAUX	Le mercredi 11h-12h15 Le mercredi 14h-15h15 Le mercredi 15h15-16h15 Le samedi 9h45-10h45 Le samedi 11h-12h15	10 10 10 8 10	Stéphanie Mahieu Stéphanie Mahieu Stéphanie Mahieu Anthéa Lubat Anthéa Lubat	Enfants 6-10 ans Enfants 6-10 ans Enfants 4-5 ans Enfants 6-8 ans Enfants 8-12 ans	250 € / an 250 € / an 234 € / an 234 € / an 250 € / an
TERRE	Le mardi 14h-17h Le mardi 18h-21h	10	Hélène Jous	Adultes	471 € / an



Théâtre

	JOUR ET HORAIRE	NBRE PLACES	INTERVENANT-E	PUBLIC	TARIF
THEATRE CREATION ENFANTS	Le mercredi 14h30-16h * (+ heures création) Le mercredi 16h15-17h45 *	12 12	Justine Bergogne	Enfants 10-12 ans Enfants 8-10 ans	307 € / an 260 € / an
THEATRE CREATION JEUNES	Le mercredi 13h30-15h30 (+ heures création) Le mercredi 18h30-20h30 (+ heures création)	12 10	Nicole Dupuy Nora Jonquet	Ados 13-15 ans Ados 15-20 ans	350 € / an 360 € / an
THEATRE CREATION ADULTES	Le mardi 19h-21h *** Le mardi 20h30-22h30 (+ heures création) Le vendredi 19h45-22h45 (15 séances annuelles)	12 15 15	Isabel Fernandez B Max Henry Mathilde Guy	Adultes	307 € / an 438 € / an 260 € / an
THEATRE CREATION Ecritures contemporaines	Le jeudi 20h30-22h30 (15 séances annuelles) + le dimanche 14h-18h (7 séances annuelles)	10	Nathalie Andrès	Adultes	307 € / an
THEATRE CYCLE DECOUVERTE	Le jeudi 16h45-17h45	10	Justine Bergogne	Enfants 6-8 ans	239 € / an
THEATRE IMPRO	Le mercredi 15h-16h30 Le mercredi 16h30-18h Le mercredi 20h-22h **	15	Frédéric Fourcade	Enfants 10-13 ans Ados 14-17 ans Adultes	260 € / an 307 € / an
THEATRE SENIORS	Le mardi 15h-16h30 Le vendredi 10h-11h30	10 10	Mathilde Guy Nicole Dupuy	Adultes	223 € / an



* Attention, activité programmée salle des 4 Vents à la Cartoucherie, allée de l'EFT

** Attention, activité programmée au centre social Polygone, 18 rue Vincent Scotto

*** Attention, activités programmées salle Forum, Halles de la Cartoucherie

Danse

	JOUR ET HORAIRE	NBRE PLACES	INTERVENANT-E	PUBLIC	TARIF
AFRICAIN	Le mercredi 18h30-19h30	20	Valérie Lacarriere	Tous publics + 15 ans	223 € / an
AFRO & DANCEHALL	Le lundi 20h30-21h30	20	Rufai Souf	Tous publics + 15 ans	223 € / an
CAPOEIRA	Le lundi 20h-21h30 **	20	Viviane Santos	Tous publics + 15 ans	260 € / an
	Le mardi 16h45-17h45	15	Buntheun Pol	Enfants 5-10 ans	223 € / an
CLASSIQUE	Le vendredi 16h45-17h45 (cycle découverte)	12	Salomé Dupin	Enfants 6-7 ans	223 € / an
	Le vendredi 17h45-18h45	14		Enfants 8-10 ans	
	Le vendredi 18h45-19h45	14		Enfants 10-12 ans	
CONTEMPORAINE	Le mercredi 15h30-16h30 (cycle découverte)	12	Liya Semenkova	Enfants 6-7 ans	223 € / an
	Le mercredi 16h30-17h30	12	Liya Semenkova	Enfant 7-8 ans	223 € / an
	Le mercredi 17h30-18h30	12	Liya Semenkova	Enfants 9-12 ans	223 € / an
	Le lundi 18h45-20h **	20	Manuela Lombardo	Adultes	260 € / an
	Le jeudi 20h-21h30	20	Géraldine Borghi	Adultes	260 € / an
DANSES DU MONDE	Le lundi 16h30-17h15	12	Sarah Jean	Enfants 3-10 ans	223 € / an
	Le lundi 17h15-18h				
EVEIL A LA DANSE	Le mardi 16h30-17h15	12	Manuela Lombardo	Enfants 4-5 ans	223 € / an
	Le mercredi 9h30-10h30 (atelier parents-enfants)	6	?	Enfants 2-4 ans	316 € / an
	Le vendredi 16h30-17h15	10	Liya Semenkova	Enfants 4-5 ans	223 € / an
	Le samedi 10h15-11h	12	Marie Dessolin	Enfants 4-6 ans	223 € / an
FLOOR PROGRESSION EX-BARRE AU SOL	Le lundi 12h30-13h30	12	Barbara Suire	Adultes	223 € / an
HIP HOP	Le lundi 16h45-17h45	15	Rufai Souf	Enfants 8-12 ans	223 € / an
	Le samedi 14h30-15h30			Adultes	
IMPROVISATION & ECRITURE CHOREGRAPHIQUE	Le samedi + dimanche 11h-16h30 soit 10h (4 sessions WE par an)	15	Maryne Bernard	Tous publics + 15 ans	70 € / session
KPOP	Le samedi 15h30-17h	25	Alex Sephan	Ados 11-15 ans	260 € / an
	Le samedi 17h-18h30			Tous publics + 15 ans	
MODERN JAZZ Cycle découverte	Le samedi 9h30-10h15	12	Marie Dessolin	Enfants 6-8 ans	223 € / an
ORIENTALE	Le mercredi 18h45-20h **	25	Ibtissem Ben Naïm	Tous publics + 15 ans	260 € / an
	Le mercredi 20h30-22h				
REGGAETON & GIRLY	Le samedi 11h30-13h	20	Angèle Valéry	Tous publics + 15 ans	260 € / an
SALSA LADY STYLE	Le lundi 18h10-19h10	14	Valérie Lacarriere	Tous publics + 15 ans	223 € / an
SALSA SUELTA	Le lundi 12h30-13h30 *	14	Valérie Lacarriere	Adultes	223 € / an
	Le mercredi 20h-21h **	14			
SALSAFRO FUSION	Le mardi 20h45-21h45	14	Valérie Lacarriere	Adultes	223 € / an
TRIBAL FUSION	Le mardi 18h-19h	20	Jessica Nadyka	Tous publics + 15 ans	223 € / an

* Attention, activité programmée salle des 4 Vents à la Cartoucherie, allée de l'EFT

** Attention, activités programmées salle Forum, Halles de la Cartoucherie

TARIFS COURS INSTRUMENTS MUSIQUE (individuels et collectifs)

1 élève 30 mn	1 élève 45 mn	2 élèves 30 mn	3 élèves 30 mn	2 élèves 40 mn	2 élèves 45 mn	4 élèves 45 mn	3 élèves 60 mn	6 élèves 60 mn
579 €	868 €	316 €	234 €	445 €	498 €	265 €	445 €	234 €
17.54 € / séance	26.30 € / séance	9.60 € / séance	7.09 € / séance	13.48 € / séance	15.09 € / séance	8.03 € / séance	13.48 € / séance	7.09 € / séance

Rappel : pas de séance d'essai pour les cours individuels d'instruments de musique !

Chant & Musique

	JOUR ET HORAIRE	NBRE PLACES	INTERVENANT -E	PUBLIC	TARIF
ACCORDEON & SYNTHETISEUR	Le lundi entre 15h et 21h ou le jeudi entre 15h et 21h (cours individuels 30 mn ou collectif 2 élèves 45 mn)	23	Nathalie Masson	Tous publics + 7 ans	Voir tableau
BATTERIE	Le mardi entre 17h et 20h30 (cours collectifs 2 élèves 30 mn)	16	Jean-Michel Fabrégas	Tous publics + 8 ans	316 € / an
BATUCADA Percussions brésiliennes	Le samedi 10h-12h (15 séances annuelles, sous réserve)	25	Pascal Loubet Tuze	Tous publics + 15 ans	200 € / an
CAJON	Le lundi 18h30-20h30 (niveau Intermédiaire, cours collectifs 4 élèves minimum, 15 séances annuelles) Le vendredi 20h-22h (niveau Débutant, cours collectifs 8 élèves minimum)	6 10	Sonia Bouré	Tous publics + 15 ans	316 € / an
CHANT & TECHNIQUE VOCALE	Le jeudi 18h15-19h15 Le jeudi 19h15-20h15 Le jeudi 20h15-21h15	6	Christine Lauxire	Adultes	234 € / an
CHANT & VOIX JEUNES	Le vendredi 17h30-18h30	6	Patrick Rameau	Jeunes + 12 ans	234 € / an
CHORALE	Le mardi 19h-20h30	40	Olivier Méricq	Adultes	68 € / an
CORPS & VOIX Ecriture chansons - Improvisation vocale - Chant polyphonique	Le mardi 18h30-19h30 * Le mercredi 20h-21h30 * (15 séances annuelles) Le jeudi 19h-21h *	6	Sergio Munoz	Adultes	234 € / an 223 € / an 438 € / an
ENREGISTREMENT MIXAGE AUDIO	Le lundi 18h-19h30 (15 séances annuelles)	4	Adrien Halfon	Tous publics + 16 ans	223 € / an
ENSEMBLE MULTI INSTRUMENTS	Le samedi 16h-19h (6 séances annuelles)	8	Nathalie Masson et Elzbiéta Isnard	Tous publics + 15 ans	281 € / an (-50% si inscription instrument de musique)
EVEIL MUSICAL	Le mercredi 10h30-11h30 (atelier parents-enfants) Le mercredi 14h-15h (découverte instruments) Le mercredi 15h-15h45 Le mercredi 15h45-16h30 Le jeudi 16h30-17h15 Le jeudi 17h15-18h	6	Sylvain Brochet Rafael Lima Rafael Lima	Enfants 0-3 ans Enfants 6-7 ans Enfants 4-6 ans	316 € / an 234 € / an 234 € / an
GROUPE DE GUITARES	Le lundi 20h30-21h30	6	Patrick Rameau	Tous publics + 15 ans	316 € / an
GROUPE DE MUSIQUE	Le mardi 20h30-22h Le vendredi 18h30-20h	10	Patrick Rameau	Adultes Jeunes + 13 ans	281 € / an (-50% si inscription instrument de musique) 99 € / an
GUITARE ACOUSTIQUE	Le lundi entre 16h30 et 20h30 ou le mardi entre 16h30 et 20h ou le mercredi entre 13h et 20h30 (cours individuels ou collectifs)	60	Patrick Rameau	Tous publics + 6 ans	Voir tableau
PIANO	Le mercredi entre 12h et 20h ou le vendredi entre 12h et 19h (cours individuels 30 mn ou collectif 3 élèves 1h)	27	Elzbiéta Isnard	Tous publics + 7 ans	Voir tableau
SLAM & POESIE	Le jeudi 19h15-21h15	10	Sonia Bouré	Adultes	316 € / an
VIOLON	Le mercredi entre 16h45 et 20h45 (cours individuels 30 mn)	8	Chrystelle Gavrillov	Tous publics + 5 ans	Voir tableau

* Attention, activité programmée aux Sentiers de la Voix, 13 rue Paul Decamps 31300 Toulouse



Quelles réductions ?

Pour chaque atelier seul le plein tarif est indiqué. Si vous êtes éligible à une réduction, vous pouvez la calculer en appliquant le barème indiqué ci-dessous :

<i>Vous êtes ...</i>	<i>Vous avez droit à ...</i>	<i>Conditions & justificatifs</i>
Agé(e) de 18 à 25 ans et étudiant(e)	30% de réduction	<ul style="list-style-type: none">• A l'exception des cours individuels de musique et certains ateliers à bas tarifs• Sur présentation d'une carte d'étudiant-e
Agé(e) de 18 à 25 ans et non imposable	30% de réduction	<ul style="list-style-type: none">• A l'exception des cours individuels de musique et certains ateliers à bas tarifs• Sur présentation d'un justificatif de non-imposition
Allocataire de la CAF (ou pouvant justifier de votre revenu selon les barèmes de la CAF)	Réduction selon votre Quotient Familial : 20% si QF<1000, 30% si QF<650, 40% si QF<400	<ul style="list-style-type: none">• Sur la cotisation de l'activité de votre enfant et/ou de vous même• A l'exception des cours individuels de musique et certains ateliers à bas tarifs• Sur présentation d'un justificatif CAF ou de éléments demandés par la CAF
Bénéficiaire d'un minima social (hors prime d'activité)	50% de réduction	<ul style="list-style-type: none">• A l'exception des cours individuels de musique et certains ateliers à bas tarifs• Sur présentation d'un justificatif de votre situation

Attention, aucune de ces réductions n'est cumulable ! Pour chaque inscription est appliqué un taux unique, celui le plus favorable à l'adhérent-e.

Calendrier des inscriptions



A partir du lundi 17 juin et jusqu'au vendredi 5 juillet, inscriptions ouvertes :

- aux adhérent-es 2023-2024 qui souhaitent se réinscrire en 2024-2025
- seulement sur les mêmes activités et mêmes créneaux (sauf exceptions, notamment pour les enfants si changement de groupe d'âge)

Comment faire ? Se connecter sur son compte, mettre à jour le formulaire, réserver sa place dans l'activité et le créneau souhaités, régler la cotisation. Paiement en ligne ou sur place à la MJC. Possibilité de faire valoir votre droit à une éventuelle réduction seulement à l'accueil de la MJC.

A partir du samedi 31 aout, inscriptions ouvertes :

- à tous les publics
- pour toutes les activités
- dans la limite des places disponibles après réinscriptions des adhérent-es 2023-2024

Comment faire ? Créer ou actualiser son compte sur www.mjcroguet.fr et renseigner le formulaire (possible dès le 17 juin), réserver sa place dans l'activité et le créneau de son choix, régler la cotisation (seulement le 31 aout / réservations possibles dès 0h). Paiement en ligne ou à la MJC aux jours et horaires d'accueil du public

Démarrage des ateliers la semaine du 16 septembre pour les jeunes et du 23 septembre pour les adultes sauf indication contraire / Tarifs adhésion inchangés (20 ou 13 €)