

ACTIVITÉS 2024-2025



MES HOMMAGES



LA COMPAGNIE DE LA CHAISE VIDE
PRÉSENTE UNE PIÈCE ORIGINALE DE
MICHEL GUESDON

**VENDREDI 20 JUIN À 20H30
AU FOYER DU RABÉ À LONGAGES**

SPECTACLE GRATUIT

LA MJC DU RABE PRÉSENTE SON SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE

EN HARMONIE

**DANSE
& GYM SPORTIVE**

**SAMEDI 28 JUIN
18H00**

Stade municipal de Longages

ENTRÉE GRATUITE - BUVETTE SUR PLACE
En partenariat avec la Mairie de Longages



2024 2025

ASSOCIATION **MJC DU RABÉ**

Secteurs enfants :

ALSH (accueil de loisirs sans hébergement) / ALAE (accueil de loisirs associé à l'école) / ateliers enfants : expression corporelle de 3 à 18 ans et plus, club de science 7/13 ans, éveil sportif 3/5 ans, gymnastique sportive, Théâtre, Chant.

Secteurs adultes :

Gym tonique, Hiit et TBC, Zumba, Chant, Théâtre, Pilates, Rose Pilates, Yoga.

Spectacle de danse et artistique mi-juin : « SPECTACLE DE THEATRE ET DANSE/CHANT »

Activité de l'association	L'association MJC DU RABÉ, association loi 1901 a pour but de favoriser l'autonomie, l'épanouissement et la créativité des personnes (enfants, ados, adultes). Elle contribue à la création et au maintien des liens sociaux au sein du territoire de Capens, Longages et Noé. Elle organise pour le public dans le cadre d'aménagements divers avec le concours de professionnels salariés ou bénévoles, des animations culturelles, sociales et sportives. Attentive à la population, l'association aide au développement local en agissant en partenariat avec les Collectivités locales du Territoire, la population, les associations, les écoles, la CAF et la SDJES31.
Adresse	<u>Siège social :</u> Au Foyer du Rabé Esplanade du Rabé 31410 LONGAGES <u>ALSH et MJC DU RABÉ :</u> 1 Rue des Ifs 31410 NOÉ
Permanence bureau	les mardis, vendredis 9 h à 11 h 30, mercredis et vacances 7 h 30 à 18 h 30 Fermé pour les vacances de Noël
Téléphone	05 61 87 20 04
Nom du Président	TONERIE Kévin
Courriel	accueil@mjcdurabe.fr
Site Facebook	Lien https://www.facebook.com/profile.php?id=100086760417918

ASSOCIATION MJC DU RABÉ

LONGAGES • NOÉ • CAPENS



SDJES 31



2024-2025



05 61 87 20 04

ENFANTS

- Accueil de Loisirs
- Sans Hébergement (ALSH)
- Associé à l'Ecole (ALAE)
- Longages - Noé - Capens

Ateliers

- Chant • Théâtre • Expression corporelle
- Club de Science **NEW**
- Eveil Multi-Sports
- Gymnastique Sportive

ADOS / ADULTES

Ateliers

- Pilates • Rose Pilates
- Gym Tonic • HIIT
- Zumba
- Yoga Ashtanga Vinyasa
- Chant
- Théâtre



ACCUEIL DE LOISIRS ASSOCIÉ À L'ÉCOLE

L'A.L.A.E. Capens • Longages • Noé

3-12 ANS

ADHESION
OBLIGATOIRE
25 €/an*

Tarifs 2024/2025

TARIFICATION MODULAIRE forfaitaire en fonction du quotient familial à consulter sur place
Gestionnaire : association MJC du Rabé

Accueil périscolaire
Lundi, mardi, mercredi matin,
jeudi et vendredi

	Longages	Capens	Noé
Matin	7 h 30 / 8 h 50	7 h 30 / 8 h 50	7 h 30 / 8 h 50
Midi	Horaires selon les Ecoles		
Soir	16 h 30 / 18 h 30	16 h 30 / 18 h 30	17 h 00 / 18 h 30
Mercredi	7 h 30 à 18 h 30 ou 1/2 journée à Noé		

Noé, Longages et Capens : Paiement de l'ALAE à l'association MJC du Rabé



L'A.L.A.E. est pour l'enfant :

- un lieu où il a plaisir à se retrouver et un temps où sont pris en compte ses rythmes de vie sur la journée scolaire (temps d'activités, temps calmes et temps libres). Il anime les temps du matin, midi, et soir et se déroulent sur site
- un lieu d'épanouissement par le jeu et la pratique d'activités diverses (culturelles, sportives, artistiques, scientifiques...) mais aussi de socialisation et d'apprentissage de la citoyenneté au travers de la vie en collectivité.

L'A.L.A.E. est une structure de loisirs habilitée et contrôlée par la SDJES 31.

Cette habilitation est soumise à certaines conditions :

- présence d'une équipe d'animation qualifiée (directeurs et animateurs) de l'association MJC du Rabé et du personnel municipal mis à disposition.

- respect d'un taux d'encadrement

- présence d'un Projet Pédagogique élaboré par l'équipe de chaque ALAE.

Cet accueil a une vocation sociale et éducative.

Les enfants de 3 à 12 ans y sont accueillis de façon régulière ou occasionnelle, dans les meilleures conditions de sécurité, d'hygiène et d'épanouissement.

Les mercredis, l'accueil se fait au centre de loisirs «L'île aux enfants», 1 rue des ifs 31410 Noé.

ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT L'ILE AUX ENFANTS

3-13
ANS

ADHESION
OBLIGATOIRE
25 €/an

Tarifs 2024/2025

TARIFICATION MODULAIRE forfaitaire en fonction du quotient familial à consulter sur place
Gestionnaire : association MJC du Rabé

La confirmation de l'inscription est obligatoire par mail ou coupon-réponse pour les jours de garde dont vous avez besoin. Les chèques vacances, participation C.E. et les CESU dématérialisés sont acceptés. Les frais sont à la charge des familles.



L'ALSH est un accueil de loisirs sans hébergement plus connu aussi sous le nom de centre de loisirs, ou centre aéré.

Il accueille les enfants qui sont déjà scolarisés et les jeunes pour des activités de loisirs éducatives :

- Pendant l'année scolaire : le mercredi,
- Pendant les congés des petites et grandes vacances scolaires.

Grâce à l'équipe et aux gestionnaires, les enfants peuvent profiter de différentes activités : activités manuelles, jeux d'intérieurs ou d'extérieurs, activités de détente ou de découvertes, activités culturelles, sportives, artistiques ou



scientifiques et techniques et découvrir des thématiques diverses et variées.

Nous sommes au 1, rue des ifs à Noé, dans un cadre d'accueil neuf et idéal.

Nous disposons aussi du restaurant scolaire, des salles de restauration, du gymnase, de la piscine, du terrain de foot, de la médiathèque, de la cour de l'école élémentaire, maternelle et du préau couvert.

Enfants, parents, équipe d'animation et directrices apprécient ces conditions de travail qui sont optimales tant au plan de l'espace que de la sécurité.



SDJES 31

Agréé par SDJES 31,
participation C.A.F.

LES ATELIERS ENFA

DES LE 16 SEPTEMBRE 2024

ADHESION
OBLIGATOIRE
12 € / an

EXPRESSION CORPORELLE

Initiation à divers styles de danse

ANOÉ - Centre de Loisirs

3-5 ans	vendredi	17 h 15 à 18 h 15
6-7 ans	vendredi	18 h 15 à 19 h 15
8-10 ans	lundi	17 h 15 à 18 h 15
11-13 ans	lundi	18 h 15 à 19 h 15
14/16 ans	vendredi	19 h 15 à 20 h 15
17 ans et +	vendredi	20 h 15 à 21 h 15

Professeur : Emilie Turbide-Simon



GYMNASTIQUE SPORTIVE

Intervenante : Alexandra Ribis

NOÉ - Gymnase

7 / 12 ans mercredi 14 h 00 à 15 h 00



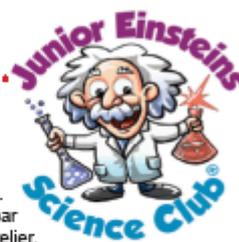
CLUB DE SCIENCE

A NOË - Centre de Loisirs

Le club de science est une excellente façon d'amener les enfants à découvrir la science de façon ludique. En dehors des heures d'école, Léo propose aux enfants de traiter un sujet scientifique à travers des manipulations et des expériences. Chaque semaine, le club de sciences abordera une notion différente. Les séances sont organisées de façon à privilégier les manipulations directes par les enfants car cela permet d'éveiller leur intérêt et leur curiosité. A la fin de l'atelier, les enfants pourront repartir avec leur création afin de prolonger l'expérience à la maison en discutant avec leur famille des activités du club de sciences... Le côté ludique sera donc privilégié.

7 / 13 ans Mercredi 18 h 30 / 19 h 30

Avec
Léo Suzanne



THÉÂTRE (INITIATION)

Intervenant : Michel Guesdon

A NOË - Centre de Loisirs

7 / 10 ans jeudi 17 h 30 à 18 h 30
11 ans et + jeudi 18 h 30 à 19 h 30



CHANT (INITIATION)

Intervenante : Audrey Miranda

A NOË - Centre de Loisirs

7 / 10 ans mardi 17 h 30 à 18 h 30
11 ans et + mardi 18 h 30 à 19 h 30



EVEIL MULTI-SPORTS

Intervenante : Alexandra Ribis

A NOË - Ecole Maternelle

3 / 5 ans mercredi 10 h 30 à 11 h 30



LES ATELIERS

GYM LONGAGES ADOS /

DES LE 16 SEPTEMBRE 2024

ADMISSION
OBLIGATOIRE
25€ / an

GYM TONIQUE, ABDOS, FESSIERS-HANCHES

Pour acquérir un corps ferme et musclé en brûlant des calories dans une ambiance détonante.

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

Intervenante : *Alexandra Ribis*

Lundi 18 h 30 / 19 h 30

Mercredi 18 h 30 / 19 h 30

Vendredi 18 h 30 / 19 h 30



CHANT ADOS/ADULTES

A NOÉ - Centre de Loisirs

Méthode qui permet de redécouvrir sa voix, d'harmoniser les relations voix/ corps, d'affiner son geste vocal parlé ou chanté, de développer une expression vocale confiante, efficace et créative. L'objectif de cet atelier est avant tout que chaque individu puisse s'exprimer à travers le chant sans mettre de côté la notion de plaisir.

11 ans et + Mardi 18 h 30 / 19 h 30

Avec *Audrey Miranda*



THEATRE ADOS/ADULTES

A NOÉ - Centre de Loisirs

7 / 10 ans jeudi 17 h 30 à 18 h 30

11 ans et + jeudi 18 h 30 à 19 h 30



ADULTES

1^{re}
SÉANCE
GRATUITE

Dossier à jour à l'inscription

ADULTES cours mixtes

METHODE PILATES

AU FOYER DU RABE à LONGAGES

Cours adaptés quel que soit l'âge pour les initiés ou non-initiés à la méthode Pilates. Très bénéfique pour tout public dont 3^e, 4^e âge et les futures mamans. Ils se font avec ou sans matériel : fit-ball, isotoner, foam roller.



Cette méthode permet de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen et du bassin, tend à un alignement parfait du corps, travaille la respiration qui est sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement et qui procure une sensation de bien-être énergisant et ainsi d'éliminer le stress. La posture est corrigée et améliorée, les muscles sont raffermis et tonifiés (notamment le transverse et le périnée), la souplesse

est aussi développée. Cette technique optimise la prise de conscience du bon fonctionnement de son corps, elle améliore la coordination et aide à prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

Avec **Patricia Barennes**

(maîtrise Staps, diplômée Matwork III L'Feat)

Lundi 9 h 00 / 10 h 00 fondamental / intermédiaire
17 h 30 / 18 h 30 fondamental / intermédiaire
19 h 30 / 20 h 30 fondamental / intermédiaire

Jeudi 18 h 30 / 19 h 30 intermédiaire / avancé

Vendredi 9 h 00 / 10 h 00 fondamental / intermédiaire

ZUMBA

A NOÉ - Centre de Loisirs

Lundi.....19 h 15 / 20 h 15

Avec **Emilie Turbide-Simon**

Pour les débutants

ou avancés, venez danser,

vous amuser sur des rythmes latinos :
merengue, salsa, cumbia, reggaeton, etc.



YOGA ASHTANGA VINYASA

le yoga de l'aboutissement

L'Ashtanga Vinyasa Yoga est considéré comme le yoga le plus complet car il regroupe en une pratique les autres yogas traditionnels.



L'Ashtanga Yoga réunit les 8 grands principes suivants : la maîtrise des sens, la concentration, la méditation, un état de conscience extatique, Yama qui signifie toutes les valeurs qui régissent notre rapport à l'autre, Niyama qui met en mouvement tout ce qui améliore notre rapport à nous-même, la pratique physique maîtrisée et le travail sur la respiration. La particularité de cette discipline, qui est un condensé de plusieurs autres yogas, réside dans l'énergie qu'elle génère, en particulier grâce à ses mouvements toniques de liaison entre chaque posture de yoga appelé Vinyasa. Cette méthode unit force, souplesse, concentration et centrage corporel au service d'un bien-être à la fois physique et moral.

A NOÉ - Centre de Loisirs

Lundi.....20 h 15 / 21 h 15

Emilie Turbide-Simon

(CQP et instructeurs zumba et yoga)

HIIT

Mercredi.....19 h 30 / 20 h 15

AU FOYER DU RABE à LONGAGES

Intervenante : **Alexandra Ribis**

Cette méthode vous permet de vous entraîner en fractionné à haute intensité. Vous améliorez votre souffle et votre renforcement efficace du corps et de perdre des calories.



Les cours de Gym / HIIT / Zumba / Pilates / Yoga-Ashtanga-Vinyasa

Rose Pilates sont assurés pendant une semaine aux vacances de Toussaint, février et Pâques

LES ATELIERS ADULTES

AU FOYER DU RABÉ à LONGAGES

8 personnes maximum

SUR RENDEZ-VOUS

FORFAIT DE 10 SÉANCES

Avec Patricia Barennès

C'est une gym qui répond en douceur et en beauté aux besoins des femmes concernées par le cancer du sein. Le Rose Pilates, destiné aux femmes opérées met en jeu progressivement les secteurs déficitaires, les gestes difficiles, les postures difficiles tout en stimulant l'ensemble du corps pour une reconstruction en beauté.

Certificat médical obligatoire à l'inscription

DES LE 16 SEPTEMBRE 2024



1^{re} SÉANCE GRATUITE

ADHESION OBLIGATOIRE 25€/an

TARIFS ANNUELS DES ATELIERS 2024/2025

ACTIVITÉS	ADULTES + de 18 ans	ADOS 14 à 17 ans / demandeur d'emploi / + de 65 ans	ENFANTS 3 à 13 ans
⚠️ * RAJOUTER L'Adhésion ANNUELLE OBLIGATOIRE : 25€ (Sept à Juin)			
GYM TONIC	200 € *	155 € *	
HITT	200 € *	165 € *	
ZUMBA	200 € *	165 € *	
YOGA	200 € *	185 € *	
PILATES	215 € *	185 € *	
ROSE PILATES sur RDV séances	210€ *		
CHANT dès 7 ans		200 € *	
THÉÂTRE dès 9 ans		200 € *	
Expression CORPORELLE	215 € *	200 € *	
CLUB DE SCIENCE 7/13 ans			200 € *
GYMNASTIQUE Sportive dès 7 ans			200 € *
EVEIL MULTI-SPORT			200 € *
FORFAIT ACTI-MULTI <small>(*prix pour 2 ateliers pour 1 adhérent)</small>	350 € *		
FORFAIT FAMILY	2ème membre adhérent de la même famille = - 10% 3ème membre adhérent de la même famille = - 15% <small>(En réduction l'option sur l'atelier le moins cher)</small>		
FORFAIT CARTE - 10 SÉANCES	85 € * <small>Valable 1 an pour 1 atelier ADO/ADULTE hors ateliers artistiques</small>		

MID - 2024 - Imprimerie Cozzan 31800Muret

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION : 05 61 87 20 04

ACCUEIL DU PUBLIC

● **PERMANENCES AU CENTRE DE LOISIRS :**

rue des Ifs - 31410 NOÉ - Mardi et vendredi 9 h - 11 h 30 - Mercredi 7 h 30 - 18 h 30

● **PAR COURRIER :**

Association MJC du Babé, Esplanade du Babé 31410 LONGAGES



75%

