

La Maison des Jeunes et de la Culture des Fleurs est une association 1901, d'éducation populaire, indépendante, ouverte à tous, démocratique, cogérée par les adhérents, les représentants des collectivités locales et le personnel. Elle est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle est signataire de la charte de qualité des centres de loisirs de la CAF. Elle contribue à l'équilibre social des individus et forme des générations de citoyens.

SES OBJECTIFS :

- l'accès aux loisirs
- l'accès à la culture
- l'accès aux sports
- Le débat d'idées
- la formation, l'insertion
- la participation des habitants
- le partenariat

SES IDÉES FORTES :

- « Informer les hommes pour vivre en société »
- « Faire débattre des conceptions sociales contradictoires »
- « Permettre la création, pour mieux s'insérer dans l'ordre social »
- « Former aux responsabilités, pour réduire les inégalités sociales »

Elle est présidée par Patrick GOUËL et dirigée par Olivier PELLURE

Horaires d'ouverture du secrétariat :
Mardi jeudi et vendredi : 9h • 12h et 14h • 19h
Mercredi : 8h30 • 12h et 13h30 • 19h
Samedi : 9h • 12h et 14h • 18h

Carte d'adhésion MJC obligatoire pour toute activité :
10 € pour les moins de 14 ans
15 € pour les plus de 14 ans

l'accueil des jeunes

Le Foyer, lieu de vie de la MJC

Convivialité - Tolérance - Solidarité - Sociabilité - Responsabilité

Le foyer fait partie intégrante de la MJC, il représente sa continuité, c'est un point de rencontre des diverses animations et activités. Le Foyer est un lieu d'accueil, ouvert à tous, ses installations (bar, salle TV, salle vidéo, billards, baby-foot, jeux vidéo...) offrent un éventail d'activités le plus varié possible. Le Foyer se veut être, aussi, un lieu propice à développer la citoyenneté de chacun, à travers toutes les démarches qui y sont entreprises. Le foyer sert aussi de tremplin vers des projets montés entre jeunes et animateurs (sorties, spectacles, séjours...)

Horaires d'ouverture du Foyer		Petites vacances scolaires :
Mardi :	14h • 19h	Lundi au vendredi :
Mercredi :	17h • 19h	8h00 • 12h
Jeudi :	14h • 19h	13h30 • 18h30
Vendredi :	14h • 23h	
Samedi :	14h • 23h	

Tarif de la carte jeune foyer :

PAR JEUNE
30 €
PAR AN

BIEN-ÊTRE

Yoga

Le Yoga est un ensemble de techniques basées sur des enchaînements corporels, les postures apportant force, souplesse, maîtrise et détente afin d'éviter les douleurs et problèmes physiques éventuels liés aux mauvais placements. Christine saura vous guider dans ce voyage du corps et de l'esprit, zen, soyons zen...

Heartfulness

C'est une méthode simple de relaxation et de méditation dont la pratique permet de se connecter aux ressources infinies du cœur. La méditation Heartfulness invite à l'introspection, au calme et à la détente et permet de stimuler les sens pour développer des facultés de concentration, d'intuition et de créativité laissant le plein potentiel de chacun s'exprimer.

Naturopathie

Nathalie, naturopathe diplômée vous accueille en groupe pour vous faire découvrir comment maintenir votre santé de manière naturelle par le biais d'ateliers sur des thèmes variés (gestion du stress, petits maux de l'hiver...). Elle pourra également vous recevoir en rdv individuel afin d'approfondir avec vous une prise en charge de soucis de santé particuliers ou un besoin de ré équilibre alimentaire...

A Fleurs de Peau

On oublie souvent que retrouver du temps pour soi est une étape primordiale vers la réparation de l'estime de soi. Cet atelier a pour objectif :

- De participer à la reconstitution de l'image de soi en favorisant un bien-être physique, sensoriel et émotionnel.
- De favoriser la reprise de confiance en soi, la diminution des tensions physiques et le stress, rompre l'isolement et développer les liens sociaux.

AMAP Pau Tiron

L'Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne PAU TIRON s'attache à faire vivre des producteurs locaux et soutenir l'installation de nouveaux producteurs. La distribution hebdomadaire a lieu le lundi de 18h à 19h à la MJC des Fleurs.

Horaires :
Lundi : 9h30 • 10h30
10h45 • 11h45
Mardi : 17h45 • 18h45
18h45 • 19h45
Samedi : 10h30 • 11h30

Contact :
Marinette - 06 58 51 28 27

Horaires :
1er samedi du mois :
14h30 • 16h

Horaires :
Dernier samedi du mois :
10h • 11h30

Inscriptions sur le site :
pautiron.amap-bearn.fr



l'accueil de loisirs

Pour une animation éducative à partir de 6 ans

Notre accueil de loisirs se situe dans la complémentarité structurelle de l'école et de la famille. C'est le projet essentiel de notre MJC. Dans un contexte attrayant avec des horaires et des modalités d'accueil soucieux de respecter les rythmes de vie des enfants, il donne accès à un nombre varié d'activités. Activités périscolaires, manuelles, sportives, artistiques, ludiques, audiovisuelles, etc. Les horaires et les modalités d'accueil de notre accueil de loisirs ont été conçus dans le souci de respecter notre volonté de faire de ce lieu un endroit ouvert, où chacun, enfant, adulte, peut se rencontrer et construire ensemble un espace de vie, un lieu social autour de règles, de projets, d'animations globales pour un apprentissage réussi de la vie en groupe. Dans le but de proposer une continuité de service, nous organisons un service de ramassage en bus et à pied pour les enfants inscrits à notre Accueil de Loisirs et fréquentant les écoles Nandina Park, Lapuyade et les Fleurs. Ce ramassage démarrera le **mercredi 9 septembre** et concernera uniquement les enfants dont les parents auront fait la demande au secrétariat de la MJC. **Pour Nandina Park et Lapuyade :** navette en bus de l'école après la cantine jusqu'à la MJC des Fleurs. **Pour L'École des Fleurs :** Pédibus de l'école après la cantine jusqu'à la MJC des Fleurs.

Vacances scolaires de l'ALSH 2020/21

Toussaint :
Du lundi 19 au vendredi 30 octobre 2020
Noël :
Du lundi 21 au jeudi 31 décembre 2020
Hiver :
Du lundi 8 au vendredi 19 février 2021
Printemps :
Du lundi 12 au vendredi 23 avril 2021
Été :
Du 7 juillet au 13 août 2021

Tarif Carte MJC pour les enfants de moins de 14 ans 10 € par enfant

Tarifs annuels de l'ALSH
Avec attestation Temps Libre CAF :
90 € : 1 enfant
130 € : 2 enfants
150 € : + de 2 enfants
Sans attestation Temps Libre CAF :
100 € : 1 enfant
140 € : 2 enfants
160 € : + de 2 enfants
Accueil Cantine :
15 € : par an par enfant

HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ALSH

ATTENTION CHANGEMENT D'ORGANISATION !

Périscolaire :

- Mardi, jeudi et vendredi : 16h • 19h

Mercredi et vacances scolaires

(du lundi au vendredi) :

- **JOURNÉE CONTINUE**
Arrivée entre 8h30 et 9h30 avec accueil cantine
Départ entre 17h et 18h30

- **APRÈS- MIDI**
Arrivée entre 13h30 et 14h 30
Départ entre 17h et 18h30

Samedi

10h • 12h
Arrivée entre 13h30 et 14h30

© 2020 Kymzo - MJC des Fleurs



MJC des Fleurs
Pau Saragosse
2020-21

19 bis avenue de Buros
64000 PAU
Tél 05 59 02 73 27
Fax 05 59 30 65 05
mjcdesfleurs@cegetel.net
www.mjcdesfleurs.com

SPORTS

Gymnastique d'entretien

Une gym plus tonique, pour ceux qui sont plutôt du soir, à base d'étirements, d'enchaînements, abdos - fessiers, idéale pour garder la forme et la santé, proposée chaque semaine par Jacqueline. Prévoir un tapis de sol.

Gymnastique féminine

Une gym douce, mais dynamique, emmenée par David, pour réveiller et renforcer toutes les parties du corps, dans une ambiance sympathique et chaleureuse. Au programme : travail des articulations, tonification musculaire, étirements, coordination et mémorisation...

Pilates (avec N'Danza)

La méthode PILATES est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques visant au renforcement des muscles profonds responsables de la posture et du bon équilibre du corps.

Stretching postural (avec N'Danza)

Méthode douce alliant tonification, étirements et relâchement musculaire pour une sensation immédiate de bien-être. Principe : à partir d'une posture, on crée un étirement qui engage des muscles profonds & posturaux, principalement ceux du dos. Ceux-ci sont en permanence sollicités pour stabiliser la colonne vertébrale lorsque l'on bouge. On améliore ainsi sa posture et on retrouve une mobilité articulaire. Le corps est plus souple et tous les muscles sont tonifiés en profondeur grâce aux exercices de stretching toniques. On tonifie et on affine sa silhouette.

Gym souplesse (avec Siembra)

Cette gymnastique permet d'étirer les muscles, de relâcher les tensions du corps et d'entretenir sa mobilité articulaire. Essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer !

Musculation

Sous l'égide de Charlie, à votre écoute pour vous réaliser un programme personnalisé pour vos entraînements, la salle de musculation est ouverte toute l'année.

Gym Cardio / Insanity

Charly propose des cours de gymnastique intensive basée sur l'endurance et l'effort de haute intensité

Aquagym (à partir d'octobre)

Un créneau d'une heure est mis à la disposition des adhérents durant laquelle Karl, professeur d'aquagym dispense ses cours.

Aquabike

Activité aquatique pratiquée sur un vélo immergé. Pédaler dans l'eau permet de drainer en tonifiant les jambes et le tronc avec un travail cardio-vasculaire. Possibilité d'accéder au Sauna et au Hammam

Boxe Educative Kick-Boxing

Éric et Kalek, boxeurs aux multiples titres, enseignent la boxe pieds/poings (kick-boxing, boxe française, boxe américaine). Plus qu'un sport, c'est un véritable art de vivre, ouvert à tous, filles et garçons à partir de 16 ans. Au gymnase de l'école des fleurs.

Capoeira (avec Emotion do Brasil)

De 6 à 77 ans. La Capoeira c'est l'expression d'une culture. Reflet de la liberté et du courage elle est une véritable institution au Brésil au même titre que la samba et le football. A la fois danse, lutte et jeu, c'est un formidable moyen d'expression tant pour sa richesse culturelle que pour sa rigueur physique.

Volleyball

Depuis plus de 40 ans, la section volleyball de la MJC des Fleurs participe à la vie du quartier en se développant auprès des jeunes et des adultes. Notre objectif est de favoriser l'accès de publics issus de quartier urbains sensibles, aux pratiques d'activités sportives, culturelles et de loisirs, régulières et encadrées. Ancrées et articulées autour des politiques éducatives, nos actions dépassent le cadre du résultat sportif et sont révélatrices du rôle d'insertion sociale que nous tenons quotidiennement. Grâce à nos relations avec les écoles et collèges du quartier et le travail fait auprès des parents pour les accompagner dans l'éducation de leurs enfants, nous souhaitons mettre l'accent sur l'aspect éducatif, formateur et pédagogique auprès des plus jeunes et de leur entourage. La MJC considère la pratique sportive comme un moyen d'ancrage dans la société, un outil pour accrocher les jeunes, pour leur donner des repères.

Cheerleading

(avec Snake Cheer All Star)

Le cheerleading est un sport d'équipe originaire des États Unis. Cette discipline mixte est composée de pyramides humaines, sauts, portés, tumbling et danse. Ouvert dès l'âge de 6 ans. Rens. snakecheerallstar@gmail.com

Montagne

Emmenés par l'inénarrable Jean Charles et des bénévoles, nos joyeux montagnards arpentent nos belles Pyrénées en toutes saisons. **Balades - Randonnées** : d'octobre aux premières neiges, et après la saison de ski jusqu'à fin juin.

Ski de fond et Raquettes : pendant la période hivernale.

DANSES

Danse Hip Hop

Précurseur dans le mouvement hip-hop palois, notre MJC propose des cours de danse pour tous, organisés en fonction de l'âge et du niveau, l'occasion de venir chaque semaine apprendre auprès de Cigalie les pas des différents styles de danse hip-hop et avant tout pour le plaisir de bouger.

Breakdance

Rodolphe vous initiera à ce style de danse développé à New York dans les années 1970, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol. Le danseur effectue des figures au sol qui mettent en avant soit sa vitesse d'exécution, soit sa force physique, soit sa créativité à enchaîner de manière originale plusieurs figures. À partir de 8 ans.

Danse Flamenco

Yürentz Bermúdez, danseur professionnel, chorégraphe et enseignant propose des cours hebdomadaires techniques et sévillanes. Son enseignement est axé sur un programme pédagogique pour tous les niveaux de l'enfant à l'adulte. Infos et tarifs : Facebook seccionflamencayb et au 06 25 68 13 10

Salsa-Kizumba Batchata (avec Siembra)

L'association SIEMBRA, dévouée au développement et à la promotion de la culture latino – américaine, propose des cours tous âges et tous niveaux, emmenés par une équipe de professeurs dynamiques et pédagogiques, avec un vaste choix dans les horaires de cours et aussi l'organisation tout au long de l'année de stages et de soirées. De quoi laisser entrer un peu de soleil latino dans nos vies !

Renseignements :
www.mjcfleursvolley.com
contact@mjcfleursvolley.com

Horaires :
Petites (6 • 10 ans) :
Mercredi : 18h • 19h30 Salle A
Samedi : 9h30 • 11h30 Gymnase
Junior (11 • 15 ans) :
Lundi : 18h • 19h30 Gymnase
Samedi : 11h30 • 14h Gymnase
Séniors :
Lundi : 19h30 • 21h Gymnase
Jeudi : 18h30 • 20h30 Gymnase

Horaires :
Les vendredi : 8h • 17h

Cours d'essai GRATUIT

Horaires
Petits (6-11 ans) :
Jeudi : 17h30 • 18h30
Samedi : 15h • 16h
Moyens (11-15 ans) :
Jeudi : 18h30 • 19h30
Samedi : 14h • 15h
Grands (+16 ans) :
Jeudi : 19h30 • 20h30
Samedi : 13h • 14h

Horaires
Lundi : **Débutants** 17h30 • 18h30
Avancés 18h30 • 20h
Vendredi **Adultes** : 19h • 20h30
(1 cours par semaine 105 €/an)

Horaires
Débutant 1 : Lundi : 19h • 20h30
Débutant 2 : Lundi : 20h30 • 22h
TeCh 1 : Mardi : 19h • 20h
Inter 1 : Mardi : 20h • 21h30
Enfants débutants : Mer. : 16h • 17h
Enfants pratiquants : Mer. : 17h • 18h
TeCh 2 : Mercredi : 19h • 20h
Inter 2 : Mercredi : 20h • 21h30
Flamenco : Jeudi : 18h30 • 19h30
Avancé : Jeudi : 19h30 • 21h
Sévillane : Vendredi : 18h30 • 19h30
Initiation : Vendredi : 19h30 • 21h

Horaires : se renseigner à la MJC et sur www.siembra.fr ou 05 59 02 39 06 / 06 12 73 63 40

Danse Rock • Lindy Hop • Balboa

L'association BOOGIE CLUB, emmenée par Pierre, aborde la danse rock dans ses multiples variantes, du Lindy Hop au rock acrobatique. Danse passionnée et passionnante, pleine d'énergie et très positive, un bon moyen de se laisser gagner par la fièvre du boogie.

Danse Bollywood (avec Payal)

Le mouvement de base de cette danse est votre sourire ! Ces cours sont également un excellent moyen d'améliorer votre forme physique. Ils s'adressent à tout âge, tout public et tout niveau. Payal transmet sa passion avec beaucoup de générosité. Un cours très riche techniquement et humainement, très agréable à suivre et rythmé où l'on apprend beaucoup tout en se faisant plaisir.

Danse Polynésienne

Danse tahitienne ('Ori Tahiti) et Hawaïenne (Hula), ces danses dans leur version féminine allient diverses techniques permettant d'améliorer sa souplesse, son équilibre, sa coordination et sa résistance à l'effort. Un bon moyen de se bouger en conciliant tous les bienfaits du sport et plaisir de ces danses sur des musiques traditionnelles ou modernes.

Tango Argentin

Aux côtés de Miguel, venez découvrir et pratiquer le tango de Buenos Aires, danse sensuelle et émouvante. Seul ou en couple, quel que soit votre niveau, vous pourrez vous adonner au plaisir langoureux de la plus célèbre des danses sud-américaines.

Kids Dance (Reggaeton) N'Danza

La danse est activité structurante et ludique. L'enfant apprend la conscience du corps et à apprivoiser l'espace pour s'y mouvoir avec aisance. Le reggaeton est une danse et un style musical urbain enrichi de mouvements féminins. Au programme : ondulation, coordination, mouvements saccadés et rapides dans une discipline résolument énergique sur des sonorités latino, hip-hop et jamaïcain (ragga, dancehall).

Danses Orientales avec Belly's Pop

La Danse Orientale est une pratique artistique et sportive douce accessible à tous, mais aussi un art millénaire d'une grande richesse culturelle. Belly's Pop propose des cours pour tous âges et tous niveaux dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Toujours novatrice dans son domaine, Belly's Pop a su casser les codes pour proposer sa vision moderne de la pratique des Danses Orientales. Par ses techniques d'apprentissage et son enseignement personnalisé mises au point depuis de nombreuses années, Belly's Pop vous permettra de vous épanouir dans votre pratique, que souhaitiez vous perfectionner ou simplement passer un moment convivial. N'hésitez plus, rejoignez Belly's Pop et laissez vous porter par votre nouvelle Aventure Orientale!

Danse Classique & Jazz

Tous les mercredis petits (et grands) sortent tutus et ballerines pour s'exercer aux différents mouvements de la danse classique et de la danse jazz, sous la houlette de Jacqueline.

Claquettes américaines (Casa des Arts-la swingin'Cie)

Rock 1 : Lundi 20h15 • 21h15
Rock 2 : Lundi 21h15 • 22h15
Rock 3 : Mercredi. 20h15 • 21h15
Lindy Hop 1 : Merc. 19h15 • 20h15
Lindy Hop 2 : Merc. 21h15 • 22h15
Lindy Hop 3 : Mardi 20h15 • 21h15
Balboa : Mardi 21h15 • 22h15

Horaires :
Mercredi : 14h • 15h & 15h • 16h
Samedi : 10h • 11h - 11h • 12h & 16h • 17h

Horaires :
Mercredi :
Débutants 18h30 • 20h
Intermédiaires 20h • 21h30
Vendredi :
Enfants 17h • 18h
Adultes 20h • 21h (5€ scéance)

Horaires
Lundi 12h • 13h
Jeudi 20h • 22h

Horaires
Mercredi 17h30 • 18h30

Horaires
Mercredi :
de 4 à 6 ans 14h30 • 15h30
de 7 à 11 ans 15h30 • 16h30
Adolescents 18h • 19h

Jeudi :
Adultes débutants 18h30 • 20h
Adultes avancés 20h • 21h30

Horaires
Éveil Classique & Jazz (4-5 ans) :
Mercredi : 14h • 15h
Découverte Classique & Jazz
Mercredi : 6-7 et 8 ans : 15h • 16h
9 à 11 ans : 16h • 17h
12 à 14 ans : 17h • 18h
15 ans et + : 18h • 19h

Horaires :
Lundi :
Cours d'une heure 18h • 21h
Infos et tarifs sur Facebook : Shuffle Step

MUSIQUE

Guitare

Par petits groupes de niveaux et d'âge. Cours de Ukulélé : adultes et enfants débutants. Les instruments de musique ne sont pas fournis. Pour tout autre renseignement, demander Serge.

Chant Africain

Avec les associations des Mourides de Pau et Thiantgui 64 pour promouvoir le dialogue interculturel et la culture sénégalaise et Mourides.

Chorale Hommes Apaul'hom

Ce chœur d'hommes comprend une vingtaine de choristes de la région paloise. Son objectif est de faire découvrir le riche répertoire de la musique vocale pour chœur d'hommes.

Arpèges Fleuris

Composée d'une trentaine de participants de tous horizons, sous la direction d'un chef de chœur, la chorale de la MJC des Fleurs vous invite à vous exprimer au travers d'un répertoire riche et varié.

Chorale Gospel Évidence

Vous voulez chanter et vous aimez le Gospel, alors venez rejoindre la chorale Gospel Évidence. Ouvert à tous quelque soit le niveau, il n'y a pas de casting et de niveau vocal et musical demandé. Votre motivation suffit. Programme de chants negro spiritual et gospel traditionnels et modernes.

Atelier Chant Espagnol

L'atelier de Marie dure entre 3 et 4h, un à deux dimanches par mois, quel que soit votre âge et niveau. Exercices de vocalises, de posture, de présence scénique, de relaxation..., pour ensuite CHANTER en espagnol (sevillana, tangos, rumbas, boléros fandangos de Huelva, America Latina...) accompagnés à la guitare par Serge.

LIEN SOCIAL

Le Foyer : lieu de vie de la MJC

C'est le lieu de rencontre pour tous les habitants, familles et techniciens d'animations et activités. Lieu d'accueil, ouvert à tous, ses installations offrent un éventail d'activités variées : Salles de réunion, multimédia, tv, cinéma, jeux vidéo, des billards, des baby-foot, bar sans alcool...

Un accompagnement vers l'emploi

Au travers de l'intervention du Médiateur Emploi, nous avons construit un projet autour de l'accompagnement des publics de notre territoire vers l'insertion professionnelle et sociale. Ce projet englobe également des liens étroits mis en place avec le quartier l'Ousse des Bois et du Hameau afin de travailler la transversalité de nos pratiques et de nos réseaux. Le partenariat et la co-construction de projets ne s'arrêtent pas là. En effet, nous travaillons en lien étroits sur plusieurs actions avec notamment le Pôle Emploi, la Mission Locale, A.C.O.R, l'A.D.I.E., la S.C.I.C., le GRETA, ESC, etc... De plus nous avons créé un dispositif innovant de mise en réseau des demandeurs d'emploi : le Job Social Club

Ateliers numériques

Afin de lutter contre la fracture numérique, de permettre à tous de ne pas être déconnectés avec la société et l'avancée des nouvelles technologies. Offrir la possibilité de communiquer, de faire ses démarches administratives, de traiter ses photos grâce aux outils informatiques. La MJC propose des ateliers par niveau à destination des habitants.

Horaires
Enfant de 10 à 12 ans
Mercredi : 13h45 • 14h30
16h30 • 17h15

Horaires :
se renseigner à la MJC

Horaires :
Lundi : 20h • 22h
Reprise le 23 septembre

Horaires
Mardi : 14h • 17h

Horaires :
Mardi : 19h30 • 21h Salle 1
Contact :
06 13 80 77 56

Horaires :
1 Dimanche sur 2:
14h • 17h Salle 1

Ouvert tous les jours de
9h à 12h et de 13h30 à 19h30
fermé le dimanche

Renseignements
MJC des Fleurs
05 59 22 73 27

Horaires
Jeudi : 14h30 • 16h