

Samedi sans écran

Un samedi par mois, lieu itinérant.
Auberge espagnole et jeux de société.
N'oubliez pas vos jeux et votre vaisselle.
Entrée libre et gratuite.

Jennifer: 06 67 60 44 71 Marie-Flore: 06 58 29 89 00

TOUT
PUBLIC

Mercredis loisirs

Tous les mercredis en période scolaire, de 14h à 16h, Espace Pierre Bernard et Salle Polyvalente.

Au programme, en alternance :

- Expérience scientifique — avec Henri et Jennifer
- Multisport — avec Hugues
- Échecs — avec Denis et Norbert
- Yoga Arc en ciel — avec Marta

5-11
ANS

Adhésion MJC + 3€/mercredi (ou 40€ à l'année)

Vacances scolaires

Pendant les vacances scolaires, la MJC propose des activités pour les enfants et les familles. Les programmes sont élaborés au fur et à mesure. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des envies, idées ou si vous souhaitez proposer une activité.

5-11
ANS

12-17
ANS

Fête de la Pomme

Week-end du 9 au 11 octobre, à la salle des fêtes d'Assac.

Soirée Cinéma, Bal avec Bernard Gaches, Atelier composition florale avec Dina
Atelier aquarelle, balade botanique, animation CPIE, Musique avec le groupe Mescladis Groovin

TOUT
PUBLIC

Inscriptions

L'adhésion est obligatoire pour les activités MJC.
L'inscription et le paiement se font pendant les activités au cours du premier mois.
La cotisation annuelle et l'adhésion MJC se règlent en même temps. Possibilité de paiement échelonné.

Adhésion individuelle : 10€

Adhésion pour bénéficiaire du RSA : 5€

Adhésion famille : 20€

Contact

MJC Trébas-Curvalle
Mairie, 81340 Trébas
Tel : 05 63 55 93 53

E-mail : mjctrebascurvalle@mailo.com

Site internet : www.mjctrebascurvalle.fr

Retrouvez toute notre actualité sur notre site internet et notre page Facebook.

Événements

Comme chaque année, retrouvez nos événements, devenus emblématiques de la MJC : Bourse aux minéraux, vide-grenier, Marché de Noël, stages pour petits et grands, etc.

Gr Dis

Groupe de discussion et de partage culturel, auto-animé à sa manière par chaque membre d'une semaine à l'autre : débats – jeu ou exercice d'expression écrite ou orale – lecture collective – présentation d'œuvres personnelles ou non...

Le lundi de 19h à 20h30 à la salle de la MJC (espace Pierre Bernard)
Pablo (tel : 07 81 26 28 77)

TOUT
PUBLIC

mjc
TREBAS
CURVALLE

SAISON
2026-2027

Chant

Chorale - salle d'animation de la Maison de Retraite de Trébas tous les mardis.
A partir du 14 septembre - Cours d'essai gratuit

. Chorale intergénérationnelle
De 17h30 à 18h15 → adhésion + 100€/an

à partir
de 7 ans

. Technique vocale
De 18h30 à 19h
→ adhésion + 50€ les 10 ateliers

adultes

. Groupe vocal
De 19h à 20h15 → Adhésion + 150€/an

adultes

. Cours de chant individuels à la demande.

Léa : 06 76 45 57 41

Yoga

Jeudi de 9h30 à 11h00
Vendredi de 9h30 à 11h00
Au dojo de Trébas.

adultes

Adhésion MJC + 100€/trimestre ou 10€/séance
Angélique : 07 64 23 71 66

Yoga dynamique

A partir du 7 septembre - cours d'essai gratuit.

à partir
de 15
ans

Lundi: 9H - 10H20 au dojo de Trebas
Jeudi: 18H40 - 20H sous l'école de Villeneuve

Adhésion MJC + 250€/an - 90€/trimestre ou 10€/séance
Possibilité de payer en plusieurs fois
Marta : 06 40 74 74 29

Aikido

Enfants à partir de 6 ans
Samedi de 10H à 11H30
Adultes
Jeudi 19h à 20h30

à partir
de 6 ans

Adhésion MJC + licence 28€ + 120€/an enfants
et licence 38€ + 150€/an adultes.
Jean-Paul : 06 88 33 88 85

Parenthèse Sophro

Sophrologie sur chaise avec Cecile Masson à la salle de la MJC - espace Pierre Bernard

NOUVEAU

Enfants: mardi 17H30 → 18H30
Adultes: mardi 18H45 → 19H45

à partir
de 6 ans

Adhésion MJC + 90€/trimestre ou 10€/séance
Cécile: 06 70 94 80 59

Ping-Pong

NOUVEAU

Cours adultes et enfants
Lundi de 17H30 à 19H
Adhésion MJC + 50€ à l'année
Ben: 06 61 68 91 20 - Hugues: 06 60 22 82 80

TOUT
PUBLIC

Théâtre

Ados et adultes
Le mercredi de 19h à 20h30, Sous l'école de Villeneuve
Adhésion MJC+130€/an
A partir du 23 septembre - Deux premiers cours gratuits
Anna : 06 52 31 08 95

à partir
de 14
ans

Easy English

Ateliers d'anglais gratuits pour encourager l'expression. Le mercredi de 18h à 18h50, sous l'école de Villeneuve
Anna : 06 52 31 08 95

à partir
de 14
ans

Pratique artistique

Atelier mensuel pour public adulte, d'oct. à juin.
Le samedi de 10h-12h30 - reprise mi-octobre 2026

Adhésion MJC + 130€/an
Marie-Pierre : 06 27 22 96 68

adultes

Gym tonique

Le lundi de 18h45 à 19h45 au dojo de Trébas.
Adhésion MJC+ 100€/an. Sandra : 06 87 62 15 16

adultes

Balades à pied

adultes

Une fois par mois, le mercredi.
Programme détaillé sur le site internet et la page Facebook.
Seule l'adhésion MJC est demandée.
Irène : 07 60 01 49 59 et Daniel : 06 12 90 09 66

Marche nordique

Groupe 1 : jeudi à 14h
Groupe 2 : lundi à 14h
Seule l'adhésion à la MJC est demandée.

adultes

Sylvie : 06 72 53 76 79

Spéléologie

Dates des sorties se déterminant selon la disponibilité des participants.
Équipement d'initiation prêté.

à partir
de 18
ans

Seule l'adhésion MJC est demandée.
Daniel : 06 12 90 09 66

Biodanza

Espace de pleine expression de sa vitalité, créativité, émotivité, en mouvements sur des musiques variées.
Pas besoin de savoir danser - seulement l'envie de bouger.
Le 2ème dimanche du mois de 16h à 18h à Trébas.

Adhésion MJC + 10€/séance
Sur inscription: Matthieu : 06 37 86 19 84

adultes

Ateliers Créatifs Enfants

Tous les jeudis en période scolaire, de 17h30 à 18h45. à partir du jeudi 17 septembre.

Collage, land-art, fabrication de livres, initiation aux arts plastiques... chaque séance est l'occasion de laisser libre cours à l'imagination.

NOUVEAU

Adhésion MJC + 4€/séance - 40€/trimestre
Marie-Flore : 06 58 29 89 00

4 - 17
ans