



L'adhésion à la MJC

Au-delà des obligations liées aux statuts des associations loi 1901 à but non lucratif, votre adhésion annuelle à la Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) témoigne de votre attachement à ses valeurs d'éducation populaire, tels le partage, le lien social, la pratique citoyenne et la solidarité. L'adhésion à la MJC est donc forte d'engagements individuels et collectifs.

Concernant les cotisations annuelles, en plus d'assurer les rémunérations des divers intervenants, elles couvrent une partie des frais de fonctionnement de la MJC.

ADHESIONS ANNUELLES A LA MJC

Pour participer à toute activité vous devez adhérer à l'association (validité de septembre à août).

L'adhésion vous permet d'être assuré, de vous présenter au conseil d'administration, proposer vos idées et participer à la vie et à la gestion de la MJC.

Enfant

C. C. Coeur de Garonne 12 € / Extérieur 17 €

Adulte

C. C. Coeur de Garonne 19 € / Extérieur 26 €

Famille

C. C. Coeur de Garonne 27 € / Extérieur 38 €

2, avenue
de Gascogne
31600 Lherm

horizon culturel
Lherm

Tél. : 05 61 56 02 32
www.mjclherm.fr

ACCUEIL DU PUBLIC

Mardi de 15h30 à 18h30

Mercredi de 9h à 12h et de 15h30 à 18h30

Jeudi de 15h30 à 18h30 - Vendredi de 15h30 à 18h

accueilmjclherm@orange.fr

au rez de chaussée de la salle des fêtes (voir plan)

ACCUEILS DE LOISIRS

Mercredis et vacances 09 86 61 93 74

Autres jours 05 61 56 37 56



Crédit Mutuel Muret
48, av. Jacques Douzans
31600 Muret
Tél. 05 34 42 64 50

Conception graphique : A l'évidence 06 83 67 97 33 -

CLUBS D'ACTIVITÉS
ACCUEIL ENFANTS
ACTIONS JEUNES
ANIMATION LOCALE

horizon culturel **MJC**
LHERM

2025/2026

CLUBS D'ACTIVITÉS

Photo obligatoire à l'inscription

SPORT / DETENTE

La MJC propose plusieurs sports, qui, pour la plupart, sont issus de la demande des adhérents ou de la population de notre territoire d'intervention. Ils s'adressent à un public le plus large possible.

FORFAIT FORME ET BIEN-ETRE

À partir de 16 ans

À la salle de danse

Avec Marie-Hélène BOUJU, Baptiste DUVAL, Nathalie FRANQUES.

Pour répondre au mieux à vos attentes, nous proposons pour les adultes, un forfait qui donne accès à l'ensemble des ateliers ci-dessous :

Lundi 18h > 19h
Lundi 19h > 20h
Lundi 20h > 21h
Lundi 21h > 21h30

Mardi 18h > 18h45
Mardi 18h45 > 19h30
Mardi 19h30 > 20h
Mardi 20h > 21h

Mercredi 9h30 > 10h30
Mercredi 19h > 20h

Jeudi 18h > 19h
Jeudi 19h > 20h
Jeudi 20h > 20h45
Jeudi 20h45 > 21h15

Vendredi 20h30 > 21h30

Renforcement musculaire général
Cardio-Abdos
Circuit training
Stretching

Cuisses-Abdos-Fessiers
Body barre
Stretching
Zumba

Pilates
Pilates
Gym adaptée
Gym tonique
Circuit training
Stretching

Pilates

Forfait accès à TOUS LES ATELIERS : 3CG 198 €, ext 216 €

Tapis de sol et serviette à fournir par vos soins.

Cardio abdos : développer son endurance tout en renforçant efficacement les muscles profonds, du gainage pour améliorer la posture et la stabilité du corps.

Circuit training : boostez votre métabolisme à travers ce circuit ludique alternant exercices de cardio et renforcement, brûlez un maximum de calories en un minimum de temps, retrouvez un corps sculpté et plus affiné.

Gym body barre : tonifiez l'ensemble de vos muscles et améliorez votre posture par des exercices rythmés et effectués avec des barres lestées.

Gym adaptée : activité douce qui visent à renforcer les muscles, travailler l'équilibre et entretenir la mobilité en respectant le rythme et les capacités de chacun.

Gym tonique : activité dynamique et rythmée qui combine des exercices de cardio et de renforcement musculaire pour tonifier le corps en profondeur, améliorer l'endurance et se dépasser de façon intense et énergique.

Marche : pratique physique accessible et conviviale qui consiste à parcourir différents itinéraires à un rythme adapté pour entretenir sa forme tout en profitant des bienfaits du plein air et de l'énergie positive du groupe.

Renforcement musculaire général : sollicitation de l'ensemble du corps à travers différents exercices pour renforcer tous les groupes musculaires de manière harmonieuse.

Stretching : augmentez la souplesse générale de votre corps en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles, améliorez votre posture et évacuez le stress.

Zumba : un mélange de danse et de fitness accessible à tous.

GYMNASTIQUE ENFANTS

Au dojo - Avec Michel SIMONIS

1 atelier : 3CG 141 €, ext. 153 €

Baby-gym 1,5-3 ans : 3CG 102 €, ext. 111 €

Baby-gym 3-4 ans : 3CG 117 €, ext. 126 €

4-5 ans : 3CG 129 €, ext. 141 €

Prévoir claquettes + gourde

Baby gym 1,5-3 ans Mercredi 17h10 > 17h45

Baby gym 3-4 ans Mercredi 16h30 > 17h10

Accompagné d'un parent

La baby gym permet la pleine expression du besoin fonctionnel du petit enfant. C'est au travers d'un ensemble de situations stimulantes, attrayantes, ludiques et par l'originalité des conduites adaptatives exigées, qu'il va accéder progressivement à son autonomie et à son plein épanouissement.

4-5 ans Mercredi 15h > 15h45 ou 15h45 > 16h30

Découverte de l'activité au travers de parcours (dans le temps, l'espace et les 2 réunis), exploitation de l'espace gymnique (bouger, se déplacer sans tomber, coordonner gestes et mental).

6-7 ans Mercredi 14h > 15h

Appréhension et gestion du risque dans un espace normalisée, maîtrise des appuis, suspensions, déplacements et équilibres...

7-9 ans Mercredi 13h > 14h

Acquisition de la maîtrise du risque, d'une certaine aisance corporelle par affinement des habiletés motrices déjà acquises...

10 ans et + Mercredi 17h45 > 18h45

Oser réaliser (en sécurité et autonomie). Réaliser des actions inhabituelles et enchainements d'actions de plus en plus complexes. Développement de l'agilité, de l'équilibre, de la créativité, découverte d'habiletés motrices nouvelles...

GYM DOUCE

Mardi 10h > 11h

Jeudi 10h > 11h

Votre corps se renforce en douceur à travers des exercices variés et ludiques alliant équilibre, proprioception et coordination.

À la salle de danse - Avec Nathalie FRANQUES,

Forfait accès aux 2 ATELIERS : 3CG 150 €, ext 162 €

CIRQUE

7-10 ans Jeudi 17h15 > 18h30

11-16 ans Jeudi 18h30 > 19h45

Au dojo - Avec Philippe COPIN de l'association Les acrostiches

3CG 201 €, ext. 219 €

SOPHROLOGIE NOUVEAU

Cours collectifs adultes (dès 16 ans) Mardi 18h45 > 19h45

Un chemin doux, ludique et progressif pour retrouver équilibre et confiance. Explorez les 4 degrés de la sophrologie à travers des pratiques variées, accessibles et agréables :

1. Connexion au corps
2. Maîtrise de l'esprit
3. Harmonie corps-esprit
4. Renforcement des ressources personnelles

Avec des techniques simples : respiration, mouvements doux, relaxation, visualisation et des accessoires ludiques (balles, plumes, objets sensoriels...), vous repartirez des séances avec une boîte à outils bien-être pour gérer le stress, apaiser vos émotions, mieux dormir, prendre du recul et renforcer votre confiance.

À la salle du Pigeonnier - Avec Laëtitia BORN

3CG 198 €, ext. 216 €

BASKET LOISIRS

6-14 ans Jeudi 18h30 > 19h30

Au gymnase - Avec Jean-Paul MAZZOLA

3CG 105 €, ext. 110 €

Adultes Jeudi 21h > 23h *

Au gymnase - Avec Yannick JEHANNO

3CG 50 €, ext. 55 €

BADMINTON

15 ans et + Lundi 20h > 21h30 - Vendredi 19h > 20h30 *

Au gymnase - Avec Christophe CAMPS

3CG 50 €, ext. 55 €

VOLLEY

A partir de 16 ans - Compétition Vendredi 20h30 > 24h *

Au gymnase - Avec Laurent CLAUD

3CG 50 €, ext. 55 €

RANDONNEE PEDESTRE

Voir programmes semestriels sur notre site internet *

Avec Bernard FONTANIÉ et Claude MENQUET

3CG 50 € et ext. 55 €. Pour un démarrage à partir de février, 3CG 25 €, ext. 27 €

MULTISPORTS

Découverte et pratique de 5 sports sur 6 séances chacun

Ultimate / Hockey / Kinball / Badminton / Rugby flag

7-10 ans Jeudi 17h15 > 18h15

Au gymnase - Avec Jean-Paul MAZZOLA

3CG 105 €, ext. 110 €

* Ateliers pratiqués en auto-gestion par les adhérents, sans intervenant professionnel. Cette formule semble correspondre aux besoins et permet aux adhérents d'être pleinement acteurs de leurs loisirs, un des objectifs de la MJC.

LES ATELIERS DANSE

À la salle de danse - Avec Marie-Hélène BOUJU
45 mn : 3CG 150 €, ext. 162 € - 1h : 3CG 201 €, ext. 219 €
1h30 : 3CG 288 €, ext. 312 €

EVEIL A LA DANSE

4-5 ans Mercredi 10h30 > 11h30

4-5 ans Vendredi 17h15 > 18h

L'objectif est d'amener à l'enfant toutes les sensations de la danse. En faisant des propositions pédagogiques sur les oppositions (glisser-frotter, presser-repousser, lent-vite, fort-doux...). Perception de la prise d'espace. Développer le sens de l'écoute musicale.

DANSE JAZZ

Initiation 6 ans Mercredi 13h > 14h

Reprendre la structure posée en éveil. Introduction de parcours plus précis et des durées d'exercices, de mouvements dansés plus élaborés etc.

7-8 ans Mercredi 15h > 16h

9-10 ans Mercredi 16h > 17h

11-14 ans Mercredi 17h30 > 19h

15-17 ans Vendredi 19h > 20h30

Adultes Mercredi 20h > 21h30

Les ateliers se déroulent comme suit : échauffement complet du corps (musculaire, articulaire...) en musique, avec pliés, dégagés, rond de jambes, jetés... Étirements / stretching. Déplacements, mini chorégraphie pour le travail des mouvements et pas. Variations/chorégraphies.

DANSE CLASSIQUE

7-9 ans Mercredi 14h > 15h

10-12 ans Vendredi 18h > 19h

LANGUES

ANGLAIS

4-6 ans Mardi 17h15 > 18h

3CG 150 €, ext. 162 €

7-10 ans Mardi 18h > 19h

Adultes Mardi 19h > 20h

3CG 201 €, ext. 219 €

À la MJC - Avec Brigitte CLANCHIN

Dès la grande section de maternelle, apprentissage des couleurs, de l'alphabet, des formes, ... à travers les chansons, les vidéos et les jeux pour amener vos enfants à former des phrases et répondre à des questions simples. Cours de remise à niveau et/ou apprentissage pour les adultes à travers des mises en situation.

CRÉATION / EXPRESSION

ARTS PLASTIQUES

8-18 ans Lundi 17h30 > 18h45

Dessin, peinture, modelage.

À la Maison des associations - Avec Frédéric HANOT

3CG 252 €, ext. 267 €

Venez dessiner dans une ambiance calme et conviviale. La méthode d'enseignement est basée sur l'exercice des techniques de bases simplifiées. Les sujets sont conseillés ou laissés libres.

THEATRE

8-10 ans Lundi 17h15 > 18h30

11-13 ans Lundi 18h30 > 19h45

14-16 ans Mardi 17h30 > 18h45

Adultes Mardi 18h45 > 20h15

À la salle des fêtes - Avec Marco EUSTACHE de l'association Tohu bohu collectif

3CG 237 €, ext. 258 €

Création théâtrale collective fondée essentiellement sur l'improvisation où le sujet de la création s'inspire de la réalité, du vécu des participants. Il n'y a pas de spectateurs bien définis, chacun est à la fois comédien et spectateur du jeu de l'autre. Dans la démarche du Théâtre-Action le processus compte davantage que le résultat. L'important est que chacun puisse s'exprimer dans un contexte d'écoute et d'échanges avec les autres.

COUTURE

à partir de 16 ans

Débutants Mercredi 18h45 > 20h45

Confirmés Jeudi 18h45 > 20h45

À la salle des associations - Avec Marie-Anne DALDASSOS

3CG 252 €, ext. 267 €

Vous avez envie de découvrir les bases de la couture (coupe, montage, finitions retouches), de vous familiariser avec votre machine à coudre (ou celle de l'atelier) et les outils de base, d'apprendre à réparer, transformer, réutiliser dans un souci de durabilité, d'appréhender les différents types de textiles (naturels, synthétiques, artificiels...), de vous perfectionner au niveau de la coupe, du patronage, des techniques plus avancées... Alors venez nous rejoindre !

NOUVEAU

Inscriptions à partir du 26 août 2025.
Reprise des ateliers semaine du 15 septembre 2025

LES ATELIERS MUSIQUE

La MJC propose à partir de 6 ans (sauf mention contraire) l'apprentissage des instruments suivants :

- **Basse, guitare, guitare électrique**, avec Carlos HERRERA
- **Batterie**, avec Marie Yaëlle PENNARUN
- **Chant**, avec Ingrid PIGNOLO
- **Piano**, avec Carlos HERRERA

Diverses formules vous sont proposées pour l'apprentissage d'un instrument :

1. FORMATION MUSICALE

INSTRUMENT en individuel + SOLFÈGE

De 6 à 17 ans

Groupe 1 Mercredi 14h45 > 15h30

Groupe 2 Mercredi 16h15 > 17h

Forfait 20 min de piano + Solfège collectif : 3CG 450 €, ext. 492 €

Forfait 30 min d'instrument (hors chant) + solfège collectif : 3CG 525 €, ext. 570 €

2. MUSIQUE SANS SOLFÈGE

Cours individuel tout public à partir de 6 ans

Forfait de 30 mn d'instrument en individuel : 3CG 555 €, ext. 606 €

3. ATELIER GUITARE COLLECTIF

À partir de 7 ans Mercredi 15h30 > 16h

3CG 210 €, ext. 228 €

CHANT

VARIÉTÉ / LYRIQUE

À partir de 7 ans Le mercredi

30 mn individuel : 3CG 414 €, ext. 450 €

1h individuel : 3CG 825 €, ext. 897 €

CHORALE

Enfants/Ados de 8 à 15 ans Mercredi 15h15 > 16h15

À partir de 16 ans Mercredi 20h > 22h

À la Salle du Pigeonnier - Avec Ingrid PIGNOLO

Enfants/Ados : 3CG 117 €, ext. 123 €

À partir de 16 ans : 3CG 231 €, ext. 243 €

COTISATIONS ANNUELLES CLUBS D'ACTIVITÉS

Les clubs d'activités fonctionnent durant 30 semaines de septembre à juin.

Deux tarifications sont proposées, une pour les habitants de la C. C. Coeur de Garonne (3CG) et une autre pour ceux des communes extérieures.

RÉDUCTIONS POUR LES CLUBS D'ACTIVITÉS

Nous appliquons une réduction de **6% pour 2 activités et plus.**

Réduction de 90 € pour les bénéficiaires de minima sociaux sur justificatif (voir modalités à l'accueil).

Ces deux réductions ne s'appliquent que pour des inscriptions faites pour la saison entière (30 séances) et lorsque les inscriptions sont faites en même temps.

Ces deux réductions ne s'appliquent pas pour les clubs de badminton, basket, volley, randonnée, multisports.

ACTION JEUNES

11-17 ANS

Sur les différents temps d'accueil de l'Action Jeunes, les animateurs travaillent sur diverses actions. L'équipe d'animation amène les jeunes à être acteurs de leurs loisirs en les impliquant dans la réflexion, la conception et la réalisation des projets. Nous tenons à favoriser l'autonomie et la responsabilité, tout en assurant le respect d'autrui.

ACCUEIL ESPACE JEUNES

A la maison des associations (face à la pharmacie)

Pendant les périodes scolaires

Les mercredis 13h30 > 18h30

Possibilité de récupérer les jeunes au collège de Lherm à 13h30.

Le vendredi de 16h à 18h30

Le samedi de 14h à 18h

Pendant les vacances scolaires

Du lundi au vendredi 7h30 > 18h30

Vous pouvez consulter les programmes d'activités sur le site de la MJC

Accompagnement à la scolarité

Le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité est un dispositif d'aide à la scolarité en direction des enfants de l'élémentaire jusqu'au lycée. Mis en oeuvre en partenariat avec l'école élémentaire René Cassin et le collège Flora Tristan notamment, le CLAS vise au renforcement de l'égalité des chances des enfants et des jeunes et concourt à la prévention des difficultés en lien avec leur scolarité. Centrées sur l'enfant, les actions doivent susciter son adhésion et celle de sa famille, faciliter les relations entre les familles et l'école, accompagner et aider les parents dans le suivi et la compréhension de la scolarité de leur(s) enfant(s). Inscription sur rendez-vous.

Pour les élémentaires Mardi et jeudi 17h > 18h30

Pour les collégiens Mardi et Jeudi 17h > 18h30

ANIMATION LOCALE ET CULTURELLE

Des événements culturels et ludiques vous seront proposés tout au long de la saison 2025-2026. Ces manifestations permettent des découvertes, des rencontres et sont propices à des moments de partage intergénérationnels. Les premières dates* à retenir sont :

27 septembre > Pop Culture Lherm show

Octobre > Concert

12 décembre > Marché de Noël

Janvier > Théâtre stand up

Vous pouvez retrouver les informations concernant ces programmations sur le site www.mjclherm.fr

* Sous réserve de modification

ACCUEILS

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE - ALAE

Ecoles maternelles et élémentaires de Lherm et S^{te} Foy de Peyrolières

Nous accueillons les enfants durant le temps scolaire,

avant la classe le matin, durant la pause méridienne, le soir après la classe.

Nous accueillons également les enfants à Lherm

le mercredi de 7h30 à 18h30

et à S^{te} Foy **le mercredi de 12h30 à 18h30**

La définition par l'équipe d'un projet pédagogique permet de proposer durant ces temps, des activités sportives, de découverte, d'éveil, de loisirs, d'initiation, de création...

Les tarifs sont calculés en fonction du Quotient Familial. Vous pouvez les consulter sur le site de la MJC ou des mairies.

ALSH 3/11 ANS

Au delà de la notion de service, l'accueil de loisirs a pour rôle de développer des actions pour une meilleure implication et intégration des futurs adolescents, amener les enfants vers une dynamique de projet et de les accompagner « un bout de chemin » dans la construction de leur vie d'adulte. L'accueil de loisirs est un lieu d'éducation complémentaire à l'institution scolaire et à la famille.

L'accueil de loisirs se situe 29 place de l'église à Lherm et 67 rue Jean-Baptiste Clément à S^{te} Foy de Peyrolières.

Ils sont ouverts **les vacances de 7h30 à 18h30**

Formules d'accueil avec ou sans repas, à la 1/2 journée ou à la journée.

Fermeture du 22 au 27 décembre 2025 et le 2 janvier 2026 (excepté S^{te} Foy fermé du 22 décembre au 2 janvier) et du 3 au 22 août 2026 inclus. Vous pouvez consulter les programmes d'activités sur le site de la MJC.



DE LOISIRS

MODALITÉS D'INSCRIPTION ALSH et ALAE des mercredis à Lherm et S^{te} Foy de Peyrolières

Inscription via le Portail famille minimum 7 jours ouvrés pleins avant la date souhaitée. Vos demandes devront être validées par nos services. Un mail confirmant le traitement de votre requête vous sera envoyé.

Dossier unique 2025/2026 rempli et signé.

Photocopie des pages de vaccinations du carnet de santé.

Pour l'ALAE et l'ALSH des vacances d'automne 2025, de Noël 2025 et d'hiver 2026, fournir l'attestation de quotient familial CAF de janvier 2025 ou de la MSA datant de moins de 6 mois.

Pour l'ALSH de printemps et d'été 2026, fournir l'attestation de quotient familial CAF de janvier 2025 ET janvier 2026 ou de la MSA datant de moins de 6 mois.

Règlement des réservations à l'inscription.

Tarifs de l'ALSH et de l'ALAE des mercredis

Quotient familial mini	Quotient familial maxi	Journée avec repas	1/2 journée avec repas	1/2 journée sans repas
------------------------	------------------------	--------------------	------------------------	------------------------

Communauté de Communes 3CG

0	400	12,24 €	9,03 €	5,03 €
401	600	12,83 €	9,58 €	5,58 €
601	800	13,11 €	10,13 €	6,13 €
801	1 000	13,89 €	10,69 €	6,69 €
1 001	1 200	14,67 €	11,24 €	7,24 €
1 201	1 400	15,45 €	11,78 €	7,78 €
1 401	1 600	16,24 €	12,34 €	8,34 €
à partir de 1 601		17,02 €	12,89 €	8,89 €

Autres Communes

0	400	13,96 €	12,70 €	8,70 €
401	600	15,48 €	13,59 €	9,59 €
601	800	16,99 €	14,49 €	10,49 €
801	1 000	18,51 €	15,38 €	11,38 €
1 001	1 200	20,03 €	16,29 €	12,29 €
1 201	1 400	21,55 €	17,17 €	13,17 €
1 401	1 600	23,07 €	18,08 €	14,08 €
à partir de 1 601		24,59 €	18,96 €	14,96 €

Réductions ALSH

1. Bénéficiaires CAF pour les périodes des vacances :

zone 1 (Lherm)

QF < 400 : 7 € / jour - 401 < QF < 600 : 6 € / jour

601 < QF < 800 : 5 € / jour

zone 2 (S^{te} Foy Peyrolières)

QF < 400 : 5 € / jour - 401 < QF < 600 : 4 € / jour

601 < QF < 800 : 3 € / jour

2. 10% à partir du 2^{ème} enfant sur durée et inscription identique, journée complète exclusivement. La réduction ne s'applique pas sur le montant du repas.
3. Pour les enfants bénéficiant de l'AEEH, merci de vous rapprocher de la MJC.