

## Samedi sans écran

Un samedi par mois, de septembre à mai.  
Démarrage dès 16h par un goûter partagé (auberge espagnole) et des jeux pour petits et grands.  
Animations ponctuelles.

Poursuite dès 18h30 par un apéro/dîatoire (auberge espagnole) et jeux de société.  
N'oubliez pas vos jeux et votre vaisselle.

Démarrage le 16 septembre, sous l'école de Villeneuve.  
Entrée libre et gratuite.  
Clémence : 07 86 99 67 97  
Anna : 06 52 31 08 95  
Jennifer : 06 67 60 44 71

## Journées du Patrimoine

Samedi 17 septembre, visite commentée du village de Villeneuve-sur-Tarn. Rdv à 10h devant l'église.  
Participation libre et gratuite.  
Clémence : 07 86 99 67 97

## Fête de la Pomme

Week-end du 14 et 15 octobre 2023, à la salle des fêtes d'Assac et ses alentours.  
Nombreuses animations, producteurs locaux, restauration sur place et apéro-concert.

## Bourse aux minéraux

Week-end du 13 et 14 juillet 2024, à Villeneuve-sur-Tarn.  
En partenariat avec le Groupement d'Étude Tarnais des Anciennes Mines.

## Vide-grenier de Trébas

Dimanche 18 août 2024, en partenariat avec le Trébas Football Club.  
Dominique : 06 73 05 26 44

## Portes ouvertes

SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2023  
de 14h à 17h  
à l'ancien camping de  
Villeneuve-sur-Tarn

Venez rencontrer les  
intervenants et tester  
les activités de votre choix.  
Goûter - pot de rentrée offert !

## Contact

MJC Trébas-Curvalle - Mairie, 81340 Trébas  
Tel : 05 63 55 93 53  
Mail : mjctrebascurvalle@mailo.com  
Site internet : www.mjctrebascurvalle.fr

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

## Inscriptions

L'adhésion est obligatoire pour toutes les activités MJC ainsi que pour celles des associations associées citées dans ce programme et qui sont hébergées dans le préfabriqué de la MJC (dojo de Trébas).

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

Adhésion individuelle : 10€  
Adhésion pour bénéficiaire du RSA : 5€  
Adhésion famille : 20€

# MJC

Trébas-Curvalle

## Programme 2023-2024



# Théâtre

## Ados et adultes

Le mercredi de 19h à 20h30  
Au préau, sous l'école de Villeneuve

Adhésion MJC+130€/an  
Deux premiers cours gratuits  
Anna : 06 52 31 08 95



# Pratique artistique

Un samedi par mois, 10h-12h30, sur 9 séances, à la Mairie de Trébas.

Adhésion MJC+125€/an  
Marie-Pierre : 06 12 90 09 66

# Easy English

Ateliers d'anglais gratuit pour encourager l'expression orale en anglais de manière ludique.  
Le mercredi de 18h à 18h50.  
Au préau, sous l'école de Villeneuve

Seule l'adhésion MJC est demandée.  
Anna : 06 52 31 08 95

# Spéléologie

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

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

# Gym tonique

Le lundi de 18h45 à 19h45 au dojo de Trébas.

Adhésion MJC+ 90€/an.  
Sandra : 05 65 97 53 16

# Les mercredis récréatifs

## Enfants à partir de 3 ans

L'association Ojaf propose des activités manuelles, et créatives pour les enfants.

Le mercredi de 14h à 17h  
Participation bénévole des parents souhaitée.  
5€ l'année + 10€/mois  
Jennifer : 06 67 60 44 71 - ojaf.contact@gmail.com

# Balades à pied

Un dimanche par mois  
Programme détaillé sur le site internet  
Première rando le 11 octobre à Viane.  
Merci de vous inscrire, les rdv sont confirmés aux personnes inscrites.

Seule l'adhésion MJC est demandée.  
Irène : 07 60 01 49 59



# Marche nordique

Tous niveaux. Rdv et lieux confirmés par mail. Toute l'année, le lundi matin ou après-midi selon la saison.

Seule l'adhésion MJC est demandée.  
Sylvie : 05 63 55 15 19

# Ateliers argile

L'association Lubelline et l'Atelier l'Arbre Rouge proposent des ateliers argile, le samedi matin de 10h à 12h. Tout public.

Adhésion MJC + 50€/enfant ou 60€/adulte par trimestre (supplément pour les cuissons éventuelles).

# Badminton

En alternance le samedi et le vendredi soir, de 20h à 22h, à la salle des fêtes d'Assac.  
Apportez votre équipement.

Seule l'adhésion MJC est demandée.  
Benoît : 07 89 43 60 25

# Qi Gong et Taiji Quan

## Adultes :

Qi Gong - Lundi de 10h00 à 11h30, dès le 18/09  
Qi Gong - Mardi de 18h à 19h  
Taiji Quan - Mardi de 19h à 20h

## Enfants :

Qi Gong - Mercredi de 15h à 16h  
Au dojo de Trébas.

Adhésion MJC + 180€/an ou 70€/trimestre.  
Séance d'essai gratuite.  
Nathalie : 06 49 98 62 75 - lesmainsnuages@gmail.com

# Aïkido

Tout public, à partir de 6 ans  
Le samedi matin de 9h45 à 11h45  
Au dojo de Trébas.

Adhésion MJC + licence 26€ + 120€/an enfants et licence 36€ + 140€/an adultes.  
Jean-Paul : 06 88 33 88 85

# Yoga

Mardi de 10h30 à 12h  
Mercredi de 9h30 à 11h  
Au dojo de Trébas.  
De septembre à décembre et d'avril à juin.  
Démarrage le 19 septembre

Adhésion MJC + cotisation association Shanti Nilayam au trimestre : 60 €.  
Séance d'essai gratuite.  
Myriam : 07 81 29 28 21



# Spécial enfants

Pendant les vacances scolaires, la MJC proposera des activités enfants : stages de théâtre, ateliers créatifs, etc.  
Programmes à venir.