ATELIER PARENT-ENFANT BOUG'EVEIL

TOUS-PETITS

Saison 2026-2027

Caroline
Éducatrice de Jeunes Enfants.
grainessens@gmail.com
Facebook : Graines et Sens
Instagram : Graines et Sens

Salle de danse MJC (1er étage)

75 € pour les 10 séances
+ 5 € pour les non villefranchois
ou à la séance 10 € (12 € non adhérent)

Mercredi et/ou Samedi
de 10h15 à 11h15
une fois par mois :

2026	**2027**
9&12 septembre	6&9 janvier
7&10 octobre	3&6 février
18&21 Novembre	17&20 mars
9&12 décembre	12&15 mai
	9&12 juin
	30 juin & 3 juillet



INSCRIPTIONS :



Boug'éveil 👣 Qu'est ce que c'est ?

Inspiré du concept de motricité libre d'Emmi Pikler, de la théorie de l'attachement et de la communication non violente, les ateliers Boug'éveil 👣 sont des espaces sécurisés et spécifiquement aménagés, où l'enfant peut explorer ce qui l'entoure : grimper, ramper, toucher..., développer ses compétences motrices et construire son estime de soi, sous le regard bienveillant et encourageant de son adulte accompagnateur.

Séance en duo 1 parent ou adulte accompagnateur & 1 enfant 0-4 ans

Les enfants sont sous la responsabilité des parents ou de leur adulte accompagnateur durant toute la durée de l'activité.

Si inscription annuelle : le choix du mercredi ou du samedi est valable pour toute l'année.

SIGNES ET SONS BABY CLUB

NEW

TOUS-PETITS

Saison 2026-2027

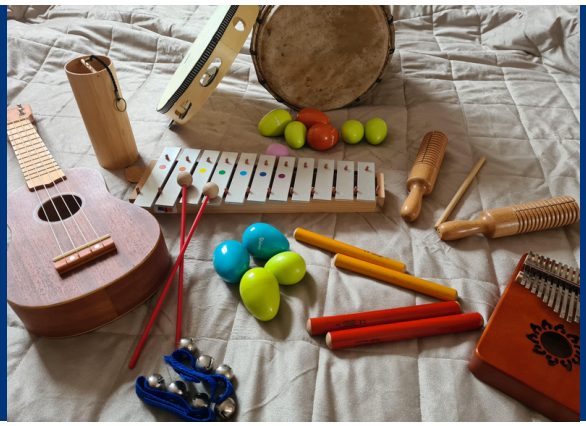
Ophélie GODIVEAU
Formée au "bébé signe" par Monica Companys

Salle de Danse MJC (1er étage)

à la séance 12 €
(15 € pour les non adhérents)

Mercredi
de 9h30 à 10h30
une fois par mois :

14 octobre 2026
4 novembre
2 décembre
13 janvier 2027
24 février
24 mars
21 avril
19 mai
16 juin



INSCRIPTIONS :

Un rendez-vous privilégié à partager entre parent et bébé de 0 à 3 ans, sans prérequis.

On y fait de la musique : on manipule des instruments et on chante de jolies comptines.
On y découvre aussi les signes de la langue des signes adaptés aux tout-petits. Des signes simples qui permettent à bébé de se faire comprendre avant l'arrivée des premiers mots !

Dans une ambiance joyeuse et détendue, on explore ensemble :

- la musique, pour éveiller les sens et stimuler l'écoute ;
- les signes, pour permettre à bébé de communiquer et réduire les frustrations (il pourra montrer avec ses mains "manger", "dodo", "encore"...) ;
- les comptines, pour accompagner en douceur le développement du langage.

Après chaque atelier, vous repartez avec plein d'idées pour enrichir la relation avec votre bébé au quotidien.

C'est aussi l'occasion d'échanger avec d'autres parents !

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

PILATES (JEUDI)

BIEN-ÊTRE

Saison 2026-2027

Léa
Educatrice sportive
Instructrice Pilates certifiée

Salle de danse MJC

Jeudi de 9h15 à 10h30
de 10h30 à 11h45

260 €
+ 5 € pour les non villefranchois



Cet atelier associe la méthode Pilates et le stretching afin de travailler le renforcement musculaire et la mobilité articulaire.

La méthode Pilates permet de renforcer les muscles profonds (ou posturaux) par des enchaînements d'exercices ciblés, réalisés au rythme de la respiration et dans l'écoute de ses sensations.
Les mouvements de stretching vont eux étirer les muscles et améliorer progressivement la souplesse.

Les séances hebdomadaires amènent à la détente corporelle, à un mieux-être général et une meilleure posture afin, entre autres, de prévenir et gérer les maux de dos.

Prévoir une tenue confortable, une gourde et votre tapis.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

PILATES (SAMEDI)

BIEN-ÊTRE

Saison 2026-2027

Valentin SERIEYE
Professeur diplômé d'État

Samedi de 9h30 à 10h30
de 10h30 à 11h30
de 11h30 à 12h30

Salle Raymond Castanet

215 €
+ 5 € pour les non villefranchois



Le Pilates est une discipline basée sur le contrôle du mouvement, la respiration et la conscience corporelle. Il alterne des phases de stabilité et de mobilité, de tonicité et de relâchement, avec un travail précis de posture, d'alignement et de coordination.

Les séances s'appuient sur les fondamentaux de la méthode : la respiration, le centrage, le contrôle, la fluidité du mouvement et le renforcement des muscles profonds.
Le travail proposé cherche à développer la mobilité, la stabilité, l'équilibre et la qualité gestuelle, tout en respectant les capacités de chacun.

Les cours s'adressent à un public adulte, avec des adaptations possibles selon les niveaux, les besoins physiques ou les éventuelles limitations de certains participants, afin de permettre à chacun d'évoluer à son rythme dans une pratique accessible et progressive.

Prévoir une tenue de sport souple et confortable, un tapis, une serviette, une gourde.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

TERRE ' HAPPY VOCALE

NEW

BIEN-ÊTRE

Saison 2026-2027

Laëtitia GIRAUDO
Facebook Sing with soul coach vocal
Instagram Sing.withsoul

VENDREDI 17H30 à 18H30

Salle de Danse MJC

260 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Un moment pour soir, pour respirer,

se déposer et se reconnecter

à l'essentiel

Le Cœur du Projet : Terre'Happy Vocale

L'objectif est d'offrir un espace sécurisant et bienveillant pour habiter son corps et libérer sa voix. Ce n'est pas un cours de technique vocale, mais un voyage sensoriel et corporel.

L'Ancrage & le Corps : Travail au sol (tapis de yoga), respiration coordonnée, prise de conscience des sensations physiques pour retrouver une stabilité face au stress.

La Voix Libérée : Utilisation du son (murmures, vibrations, sons soutenus) non pas pour "bien chanter", mais pour s'exprimer pleinement, sans bégayer ni trembler.

La Confiance en Soi : Apprendre à s'assumer, à garder sa voix et ses moyens face au regard des autres, au trac ou aux agressions du quotidien.

Le Public : Un atelier universel qui s'adresse aussi bien aux **grands timides** qui n'osent pas prendre leur place qu'**aux professionnels exposés** (entrepreneurs, enseignants) qui ont besoin de maîtriser leur impact sans s'épuiser.

YOGA HATHA ET YOGA DOUX

BIEN-ÊTRE

Saison 2026-2027

Olivia JEURISSEN
yoga.oliviajeurissen.me

Salle de danse MJC

Lundi de 18h00 à 19h15 : hatha doux
de 19h30 à 20h45 : hatha

260 €
+ 5 € pour les non villefranchois

Egalement des ateliers ponctuels le Samedi 14h-16h, voir dates et thèmes sur notre site internet.



Les bienfaits du yoga ne sont plus à démontrer…
YOGA signifie littéralement RELIER : par la respiration, les postures, le retour des sens vers l'intérieur, prenez le chemin de votre Unité.
Essayez…, le yoga change la vie, vous verrez !

La proposition ?
Sourire et partager la joie,
Être curieux et sentir la vie en soi,
S'ouvrir et s'épanouir à la fois.
Le yoga c'est pour tous…
sympa.
Détente et relaxation,
pranayama (respiration),
Yoga du son et Asana (postures),
voici le vaste panorama.
Bienvenue à ce rendez-vous-là.

Je vous invite à consulter mon site pour davantage d'informations : yoga.oliviajeurissen.me

Prévoir : tenue souple, gourde, tapis, zafu (coussin de yoga).

Souhaitez vous prendre un nouvel air, un temps de pause ?
Le yoga doux est là pour vous ! Avec des postures simples, tout en douceur, retrouvez naturellement un souffle de qualité, permettant de ressentir un mieux-être physique et émotionnel certain. Le développement de la conscience de son corps dans le mouvement offre plus d'ancrage, de sécurité intérieure. Il ouvre à une meilleure confiance en soi.
Une présence consciente à la respiration apprend à revenir en soi-même, et laisser le lâcher-prise opérer.
Dans une atmosphère profondément bienveillante, venez vous offrir le soin de vous-même, vous accueillir et vous aimer davantage.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

YOGA SUR CHAISE

NEW

BIEN-ÊTRE

Saison 2026-2027

Amandine HO

Salle Atelier MJC
(1er étage)

MERCREDI 19H00 à 20H00
VENDREDI 10H30 à 11H30

215 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois

- *Réduction du stress et amélioration de l'humeur*
- *Prévention et soulagement des douleurs physiques*
- *Amélioration de la posture et prévention des troubles musculo-squelettiques*



Le yoga sur chaise est une forme accessible et sûre de profiter des bienfaits du yoga, en utilisant une chaise comme support pour faciliter le mouvement et la stabilité.

Cette modalité de yoga est idéale pour ceux qui ont une mobilité réduite, pour les personnes âgées ou pour ceux qui passent de nombreuses heures assis au travail. Mais elle est aussi parfaite pour toute personne qui souhaite s'approcher du yoga de manière douce et progressive. L'important est de bouger, de respirer et de se connecter à soi-même.

Au lieu de pratiquer au sol, les mouvements sont effectués assis ou en utilisant la chaise comme appui pour maintenir l'équilibre. Le yoga sur chaise constitue une solution accessible et douce pour réduire le stress, prévenir les douleurs musculo-squelettiques et améliorer la qualité de vie au travail.

Pour la pratique, vous aurez besoin d'une tenue confortable et éventuellement d'une bouteille d'eau.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

DANSE AFRO-MODERNE

DANSE

Saison 2026-2027

Doria MOUCHOUS
doria79@hotmail.fr

Salle Raymond Castanet

Mercredi 20h30-21h45 (adultes)

290 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois.



L'afro-moderne est une danse énergique, fusion entre tradition et modernité, basée sur la pulsation rythmique, le travail d'ondulations, les relâchés, les sauts...
J'aime créer des connexions entre les styles et influences que j'ai pu traverser : l'africain, le modern' jazz, le contemporain, et l'oriental.
Je vous ferai aussi découvrir ou redécouvrir les danses traditionnelles Mandingue (d'Afrique de l'Ouest).
Nous danserons sur des musiques éclectiques du monde entier dans la bonne humeur !

Déroulement d'une séance:

- Échauffement, éveil corporel de tout le corps
- Exercices techniques et petits enchaînements (ondulations, vibrations, isolations, sauts, dissociations, déplacements...
- Travail chorégraphique (traditionnel et moderne)
- Fin du cours étirements, mobilités, relaxation...

DANSE CLASSIQUE

DANSE

Saison 2026-2027

Sandra ERHARD
remplaçante : **Mathilde MONTGINOUX**,
Compagnie LIGEIA : compagnieligeia@gmail.com

Salle de danse MJC

Mercredi 12h20 à 13h20 (5-7 ans)
13h20 à 14h20 (7-10 ans)
14h45 à 16h00 (11-14 ans)
16h00 à 17h00 (Eveil 3-5 ans)
17h00 à 18h00 (Initiation 4-6 ans)

235 €/an le cours 1h00
260 €/an le cours 1h15 (11-14 ans)
+ 5 € pour les non villefranchois



Les 3 - 5 ans :
Éveil à la danse : L'éveil est une période d'accumulation d'éléments fondateurs. Durant cet atelier d'une heure, l'enfant découvrira progressivement le corps et ses possibilités, la relation entre mouvement et musique, la coordination ainsi que la conscience du corps au sein de l'**espace.**

Les 5 - 7 ans et et 7 - 10 ans :
Initiation à la danse classique : Lors de cet atelier l'enfant découvre les fondements techniques et artistiques de la danse classique. Au fil des ateliers, le but est de transmettre rigueur et grâce mais avant tout de faire émerger la danseuse qui se trouve en chacun de nous.

Les 11 - 15 ans :
Développement des bases : Cet atelier suit la même lignée que les ateliers précédents, tout en convoquant la technicité de la danse classique par du travail de fond du mouvement (ports de bras, de tête, petits adages, exercices de sauts, de pirouettes au centre et en diagonale...) nous cherchons à faire naître l'âme d'artiste, celle qui procure l'émotion en chacun de nous.
Il est possible, si les bases techniques le permettent, que cet atelier soit composé d'exercices sur pointes.

Chaque atelier, de tout âge et de niveaux techniques est composé de réveil corporel, d'exercices à la barre ainsi qu'au centre.
Ces ateliers mènent à une découverte de l'espace scénique avec en fin d'année un spectacle pouvant mettre en exergue les recherches menée en studio durant l'année.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

DANSE HIP HOP - BREAKDANCE

DANSE

Saison 2026-2027

Kader DEHILI
Professeur, chorégraphe, danseur, compositeur,
coach Breaking FFD
https://www.dklikcrew.com/
Instagram : dklik_crew

Salle Raymond Castanet

Mardi 17h15-18h15 (5-7 ans Breaking)
18h30-19h30 (cours perfectionnement battle
--> inscription uniquement après accord animateur

Jeudi 17h00 à 18h00 (8-10 ans débutants)
18h00 à 19h00 (8-12 ans intermédiaires)
19h00 à 20h15 (11 ans et plus confirmés)

235 €/an le cours 1h00
290 €/an le cours 1h15 (11-13 et +13 ans)
125 €/an le cours 1h00 de perf battle
+ 5 € pour les non villefranchois et



Kader Dehili fait de la préparation au battle de breakdance et en concours chorégraphique.
Danseur autodidacte, il baigne dans la culture urbaine depuis son enfance. Il a débuté en 1996 à Castelnaudary. Il débute son enseignement en région toulousaine. Kader est aussi très actif dans l'Aude.

Il devient le fondateur du **D-Klik Crew** à Castelnaudary , qui a pour but de promouvoir les cultures urbaines par le biais de shows, stages, spectacles, créations artistique. Il est aussi co-organisateur des battles d'Alzonne et du Sweep in Style international battle de Castelnaudary.

En parallèle de professeur de danse hip hop avec également d'autres structures, il est aussi animateur dans des centres de loisirs et écoles primaires.

NOUVEAU : cours Adultes Toprock :
Le Toprock désigne l'ensemble des pas de danse effectués par les b-boys et b-girls lorsqu'ils sont debout. En complément y aura quelques acrobaties, mais très peu dans la saison, pour ceux qui le souhaitent.
Danse basée sur le debout ; chorégraphie ; apprentissage et technique ; accessible à tous .

DANSE LATINO

DANSE

Saison 2026-2027

Caro BELLUCCI

Mardi 19h00-20h30
(adultes)

Salle de Danse MJC

340 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois.





Cours de danse Latino 100% féminin

Viens danser, et apprendre des mini chorégraphies sur des rythmes salsa, chacha, reggaeton latino...

Villefranche mjc de Lauragais

132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66

mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

MODERN JAZZ

DANSE

Saison 2026-2027

Fantine GACHOD
Professeure diplômée d'État

Mercredi 13h30 à 14h30 (6-7 ans)
14h30 à 16h00 (8-9 ans)
16h00 à 17h30 (10-11 ans)
17h30 à 19h00 (12-14 ans)
19h-20h30 (+15 ans et adultes)

Salle Raymond Castanet

235 €/an le cours 1h (6-7 ans)
340 €/an le cours 1h30
+ 5 € pour les non villefranchois



La danse modern'jazz est faite de contrastes au niveau du rythme, de l'espace et des qualités. Elle est à la fois fluide et puissante, faite d'impacts, d'impulsions, de mouvements continus et d'arrêts. C'est une danse qui permet à chacun d'exprimer sa créativité.

Dans les cours initiation (6-7 ans), on travaille les fondamentaux de la danse : l'espace, le temps et les qualités de mouvement. On joue sur les contrastes de façon à ce que le cours soit ludique permettant à l'enfant de découvrir sa propre danse en utilisant son sens créatif et son imaginaire. Enfin, on développe son autonomie et son épanouissement au sein d'un groupe : on prépare l'enfant à l'apprentissage technique pour la suite.

À partir de 8 ans, on aborde la technique. Les cours commencent par plusieurs exercices dans le but d'échauffer le corps, de travailler le placement du corps suivis d'exercices spécifiques consistant à travailler techniquement les sauts, les tours, les levés de jambe, le sol... pour se terminer par une chorégraphie qui allie l'interprétation du mouvement au travail technique, la relation à la musique et au groupe est très présente.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

DANSE ORIENTALE

DANSE

Saison 2026-2027

Ingrid et Mélissa
lessequinsdansants@gmail.com
instagram @les_sequins_dansants

Salle de Danse MJC

Mercredi :
20h00-21h15 (adultes)

290 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



La danse orientale est une danse d'expression, de grâce et de connexion à soi.

Accessible à toutes, elle permet de développer la conscience corporelle, la posture, la coordination et la confiance en soi, dans une ambiance bienveillante et conviviale.

À travers l'apprentissage des mouvements traditionnels et modernes, les élèves explorent la musicalité, la fluidité, l'ancrage et l'énergie du corps. Les cours mêlent technique, expression artistique et plaisir de danser, tout en respectant le rythme de chacune.

Cette pratique offre également un véritable moment de détente et de reconnexion, favorisant la féminité, la créativité et le lâcher-prise.

Cours ouverts aux débutantes comme aux initiées.

SEVILLANES FLAMENCAS

DANSE

Saison 2026-2027

Caro BELLUCCI

Mardi :
17h30-19h00 (enfants 7-11 ans)
20H30-21H30 (adultes)

Salle de Danse MJC

340 €/an enfants 1h30
235 €/an adultes 1h
+ 5€ pour les non villefranchois.





La sévillane ou Sevillana (en espagnol) est une danse populaire espagnole originaire de Séville, qui se danse à deux, à un ou plusieurs couples, en cercle ou en groupe.

Cette danse haute en couleur peut traduire à la fois l'approche, la rencontre, la séduction, l'affrontement ou l'Amour. Elle est exécutée sur une mélodie chantée, aux sons des guitares Andalouses !

On adore ! Olé !

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

STREET JAZZ

DANSE

Saison 2026-2027

Gaëlle SIMON
Professeure diplômée d'Etat

Salle danse MJC

Jeudi 17h30 à 19h00 (11-15 ans)
19h00 à 20h30 (+ 16 ans et adultes)

340 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Ados

Viens t'éclater avec Gaëlle en Street Jazz, un style de danse que tu vois dans tes clips préférés : une fusion de Modern'Jazz, Street Dance et Hip-hop.

Adultes

Les cours adultes sont un mélange subtil de danse moderne, Modern'Jazz, danse cabaret, stretching et travail au sol.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

ATELIERS SCIENTIFIQUES

NEW

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2026-2027

Lise ESCANDE
https://www.sciencitanie.fr
Médiatrice scientifique docteure en astrophysique

Atelier MJC

15€/ l'atelier d'1 heure
+ 3€ l'atelier pour les non villefranchois

MERCREDI :

15h00 à 16h00 (6-12 ans)
2026 : 14/10, 18/11, 9/12
2027 : 13/01, 24/02, 17/03, 28/04, 19/05, 16/06

16h30 à 17h30 (4-6 ans)
14/10/26, 13/01/27, 19/05/27



Développer la curiosité scientifique dès le plus jeune âge permet aux enfants d'apprendre à observer, expérimenter, comprendre le monde qui les entoure et développer leur esprit critique.

Ces ateliers proposent aux enfants de découvrir les sciences de manière ludique, concrète et participative à travers des expériences adaptées à leur âge.

Organisés une fois par mois pour les enfants à partir de 6 ans, ils abordent différents thèmes scientifiques tels que la lumière, les gaz, l'électricité, la densité ou encore le magnétisme. Des séances spéciales seront également proposées autour d'Halloween et de Pâques.

Chaque atelier invite les enfants à observer, expérimenter, formuler des hypothèses et comprendre les phénomènes scientifiques tout en développant leur curiosité, leur créativité et leur esprit critique.

Des ateliers pour les 4-6 ans, proposés 3 fois dans l'année, permettent une première découverte des sciences par l'expérimentation et le jeu. À travers des manipulations simples et des expériences adaptées, les enfants explorent différents thèmes scientifiques dans un cadre bienveillant favorisant l'éveil, l'observation et la curiosité.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

BIJOUX EN RESINE

NEW

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2026-2027

Frédéric
Facebook : Epoxybyfred

SAMEDI : **10h00 à 12h00**
ou 14h00 à 16h00

Solo – 1 bijou inclu :
adhérent 20 € / non adh. 25 €
Duo (2 personnes) – 2 bijoux inclus :
adhérent 35 € / non adh. 40 €
(+ 5 € par création supplémentaire)

Inscription à la séance
1ère séance : samedi 26 septembre
Autres dates sur notre site internet

Atelier MJC
Public : ados dès 12 ans et adultes



Découvrez l'univers fascinant de la résine à travers un atelier créatif et convivial de 2 heures. Frédéric vous accompagne pas à pas pour réaliser vos propres créations, que vous pourrez emporter à la fin de l'atelier : choisissez le moule, les couleurs, coulez la résine et assemblez votre bijou…

Que vous soyez débutant ou simplement curieux, cet atelier est une belle occasion de laisser parler votre créativité dans une ambiance détendue.

Tout le matériel est fourni, vous n'avez qu'à venir avec votre envie de créer !

Les participants de moins de 13 ans doivent être accompagnés.
Maximum 8 personnes par session.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

CIRQUE

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2026-2027

Jean-Christophe CHAREL
www.facebook.com/royalmacadamcircus
www.royalmacadamcircus.fr

JEUDI 17h00-18h00 (4-7 ans)
18h00-19h00 (8-12 ans)

Halle au Salé

230 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Les cours sont donnés par des artistes ayant déjà de l'expérience vécue de spectacle en public et ayant en plus reçu une formation à la pédagogie et à l'animation. Nous pensons que l'expérience, la passion et la volonté de transmettre ses connaissances sont les meilleurs atouts pour des cours de qualité.

En observant toutes les disciplines enseignées en école de cirque on peut constater que cette pratique fait appel a toutes les compétences autant physiques (souplesse, force, équilibre, énergie, contrôle et maintien du corps et du souffle, endurance, réflexe...) que psychique (concentration, imagination, volonté, créativité, courage, respect de soi et des autres....)

Nos cours visent a évaluer les compétences propres à chacun , à développer les points forts et renforcer les points faibles toujours dans la notion de jeu et de plaisir. Nous préparons donc nos cours en adaptant les différents éducatifs propres à chaque discipline sous forme de jeux ou de défis mettant en avant les qualités essentielles nécessaires pour la maîtrise de celles ci.

De 4 ans à 7 ans : Dans les cours pour petits le jeu devra rester l'élément majeur. Il s'agit d'éveiller leur corps et leurs sens à une activité douce et guider l'enfant dans la découverte des nouveaux espaces, les activités seront variées et riches, alternant entre périodes d'écoute et périodes d' action. Sur le plan physique l'accent sera mis sur la motricité, l'équilibre et la latéralité et sur le plan psychique on travaillera l'imaginaire, la mémoire et la concentration.

Nous orienterons donc nos cours vers le contrôle et le maintien du corps en veillant à développer les qualités physiques de l'enfant sur des placements corrects en respectant les possibilités de chacun, nous procéderons progressivement en passant d'exercices faciles à des exercices plus difficiles, nous utiliserons toujours les jeux mais en ajoutant des notions telles que les repères dans l'espace, la gestion de l'énergie, la sécurité.

De 8 ans à 12 ans : l'enfant stabilise un grand nombre de ses aptitudes motrices. La souplesse est à son maximum ; elle aura tendance à décroître après 12 ans si elle n'est pas entretenue. Il est plus fort et plus rapide. Il maîtrise davantage les paramètres spatio-temporels. C'est l'âge d'or de la coordination et du travail en groupe. Nous pourrons commencer à aborder en cours toutes les formes de travail technique proprement dit en ajoutant à la concentration, le travail de la volonté et de la persévérance. Le travail créatif et imaginaire pourra être mis en pratique plus facilement.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

COUTURE

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2026-2027

Miguel ZAPATA

Foyer MJC

LUNDI 17h30-19h30
pour ados et adultes

375 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Un peu de technique :

- Comprendre le mécanisme et surpasser la crainte de la machine... Le fil supérieur enfilé dans l'aiguille et le fil inférieur venant de la canette.
- Initiation aux machines professionnelles
- Couture et exercices
- Couture et techniques d'assemblage
- Couture et réalisation
- La coupe

Fournitures exigées :

- Machine à coudre (possibilité d'achat à bas prix en soldes, d'occasion, Emmaüs...)
- Une paire de ciseaux pointus (marque Nogent de préférence) entre 12 et 15 cm
- Une réglette métallique de 15cm env
- Un grand classeur format A4

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

ENGLISH CLUB

NEW

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2026-2027

Larkin LOGETTE
Locutrice native de l'anglais américain

Atelier MJC

MARDI :
17h30-18h30 (Kids 6-10 ans)
1 et (Teens 10-14 ans)

200 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois





TEENS :
Un cours dynamique pour adolescents qui souhaitent gagner en aisance en anglais, du niveau débutant à intermédiaire. À travers des jeux interactifs, des musiques, des mini-projets, des débats adaptés à leur âge et des discussions du quotidien, les participants développent leur compréhension et surtout leur confiance à l'oral.

Les séances mettent également en avant les cultures anglophones — chansons, films, séries, traditions, actualité, influenceurs, créateurs de contenu, cuisine ou voyages — afin de rendre l'apprentissage concret et motivant. L'objectif est de pratiquer l'anglais dans une ambiance détendue, encourageante et conviviale, où chacun ose participer et progresser à son rythme.

Le cours permet aux adolescents d'apprendre et de pratiquer l'anglais de façon naturelle et motivante, sans pression scolaire, tout en développant leur confiance et leur aisance à l'oral.

KIDS :
Rejoignez notre club d'anglais pour enfants et transformez l'apprentissage en véritable aventure linguistique. Grâce à des jeux, chansons, activités thématiques, défis collectifs et ateliers créatifs, les enfants découvrent l'anglais de manière ludique et naturelle.

Chaque séance est conçue pour renforcer les bases essentielles — vocabulaire, compréhension, prononciation et expressions simples du quotidien — tout en développant la confiance et l'envie de communiquer. Les activités favorisent la participation active, la coopération et l'expression orale dans une atmosphère positive, bienveillante et énergique.

Le cours permet aux enfants d'apprendre en s'amusant, sans pression scolaire, tout en créant une relation positive avec la langue anglaise.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

PEINTURE

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2026-2027

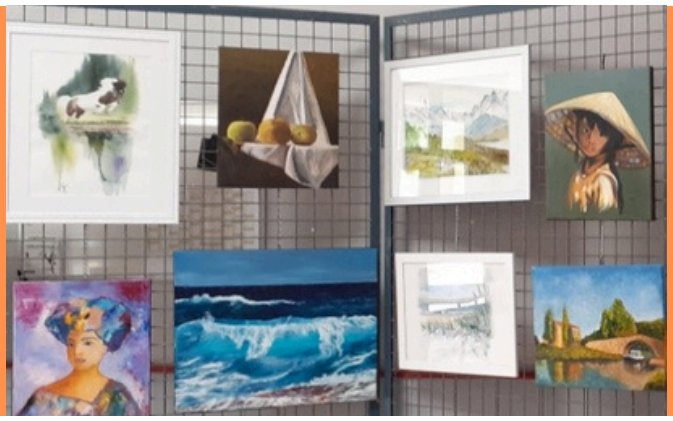
Céline STIVANIN

JEUDI
14h30 à 16h30 (adultes)
17h00 à 18h15 (enfants 9-11 ans)
18h15 à 19h30 (enfants 6-9 ans)

Salle foyer MJC (adultes)
Salle atelier MJC (enfants)

240 €/an cours enfants 1h15
375 €/an cours adultes 2h00
+ 5 € pour les non villefranchois





ENFANTS :
Atelier proposant une initiation aux arts plastiques à travers la découverte de nombreuses techniques picturales telles que le dessin, la peinture, l'aquarelle, la gravure, la sculpture …
L'expérimentation de différents matériaux et la réalisation d'œuvres personnelles permet aux enfants d'exprimer leur créativité, d'élargir leur expérience des pratiques artistiques et de se sensibiliser à l'histoire de l'art tout en s'amusant.
Matériel fourni.

ADULTES :
Cours de peinture, ouverts à tous, débutants ou confirmés, principalement accès sur la peinture à l'huile et l'aquarelle, mais qui permet d'aborder les différentes techniques picturales, d'appréhender le dessin, le volume, les couleurs, la perspective, la composition…
Vous pourrez apprendre à observer, restituer, interpréter et laisser s'épanouir votre créativité et vos envies dans une atmosphère conviviale.
Matériel non fourni (chevalets disponibles sur place).

Chaque participant sera encouragé et accompagné individuellement en fonction de son niveau et de ses besoins.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

THEATRE

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2026-2027

Laëtitia BOYAULT
Comédienne, chanteuse et formatrice vocale auprès des comédiens
Membre de la Cie Un homme s'énerve, Toulouse

MERCREDI 18h00 à 20h00
(8-14 ans)

Salle de Danse MJC

350 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Atelier d'exploration et de création théâtrale destiné à un public de jeunes d'âges mélangés.

Ici, je m'adapte continuellement pour que chacun.e puisse trouver sa place, s'amuser et progresser individuellement, tout en faisant partie d'un collectif solidaire et riche de sa diversité afin de construire ensemble une présentation théâtrale publique pour la fin d'année.

Nous découvrirons le théâtre par différents jeux guidés et improvisés adaptés à l'âge et au niveau des participant.e.s de chaque groupe.

Nous y intégrerons l'exploration de tout l'univers sonore du théâtre : chant, bruitages, création de paysages sonores : tout cela seulement avec son corps et sa voix.

Matériel : chaque participant.e veillera à porter une tenue de sport ou à minima une tenue souple lui permettant de se mouvoir sans entraves.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

THEATRE MINIPOUSS

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2026-2027

Florence BONNET
06.51.82.80.51
http://le-petit-theatre-de-florence.bonnet.tv/

Salle de Danse MJC

SAMEDI 9h00 à 10h00
(4-7 ans)

230 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Enfin , un atelier d'éveil théâtral pour les plus jeunes…

Afin que toi aussi tu puisse inventer de belles histoires et découvrir diverses techniques de théâtre / les jeux d'impros, le mime, les danses des émotions, le théâtre d'ombres, le Kamishibaï, les marionnettes …

T'amuser et rire dans un groupe ou sont véhiculées les valeurs telles que le respect, le partage, l'écoute…

Ce n'est plus réservé qu'aux grands !

EVEIL MUSICAL

MUSIQUE

Saison 2026-2027

Chantal AMALVIT

Atelier MJC

SAMEDI de 9h15 à 10h00
(4-6 ans)

255 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



L'éveil musical contribue au développement et à l'épanouissement de l'enfant, il éveille ses sens, développe sa motricité et lui permet de s'exprimer.

C'est la découverte par le chant, les contes, les sons, l'imaginaire, le jeu, la découverte de multiples instruments ainsi qu'une base de culture musicale.

La musique va l'aider dans tous les apprentissages fondamentaux : motricité, découverte corporelle, créativité, écoute, attention et socialisation.

Villefranche mjc de Lauragais

132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66

mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

CHANT ET GOSPEL

MUSIQUE

Saison 2026-2027

Laëtitia GIRAUDO
Facebook Sing with soul coach vocal
Instagram Sing.withsoul

Salle de Danse MJC

VENDREDI 14h à 18h00
(cours individuels ados-adultes de 30 mn ;
horaires à fixer avec l'animatrice)

18H00 à 19H00
(chorale gospel collectif ados-adultes)

260 €/an gospel collectif 1h00
525 €/an chant individuel 30mn
+ 5 € pour les non villefranchois



Cours de chant SING WITH SOUL représente bien l'orientation de mes cours : On chante avec son âme, ses émotions autour de la technique ! ! !

Le chant est un moyen d'expression par lequel les enfants, adolescents et adultes vont pouvoir exprimer des émotions, apprendre à respirer, à écouter leurs corps, pour trouver un rythme une justesse et une musicalité.

Chorale gospel SING WITH SOUL :
La chorale gospel sera axée sur le lâcher prise, le partage, les émotions, le ressenti de cette musique puissante qu'est le Gospel !

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

BATTERIE

MUSIQUE

Saison 2026-2027

Vincent BONNAFOUS

Studio MJC

JEUDI ou VENDREDI entre 16h00 et 20h00.
Horaires à fixer avec l'animateur
Cours par 2 élèves (45mn /semaine)
Dès 7 ans, tout public / tous niveaux

525 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Les cours ont lieu dans le studio de la MJC, équipé de trois batteries et d'une sono.

Chaque élève a ses baguettes, sa méthode, un porte vue, de quoi noter (stylo, cahier) et des bouchons pour protéger ses oreilles.

On apprend la batterie via le solfège rythmique (un peu), la technique (les rudiments, la coordination) l'écoute. On aborde différents styles (rock, jazz, musique du monde).

Le but est de se faire plaisir.
On partage ce qu'on a appris lors du spectacle de fin d'année...

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

GUITARE ACOUSTIQUE

MUSIQUE

Saison 2026-2027

Chloé CHEVET

Studio MJC

LUNDI entre 16h45 et 20h45
Horaires à fixer avec l'animatrice
Cours individuels (30 mn /semaine)
Dès 7 ans, tout public / tous niveaux

525 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Basé sur des ouvrages pédagogiques recouvrant des acquis techniques et solfégiques, cet atelier permettra aux participants d'acquérir ou de perfectionner la maîtrise de leur instrument et s'attachera aussi à développer leur approche rythmique, mélodique et harmonique.

La musique étant aussi un art de l'écoute et du partage, il sera proposé durant le 3ème trimestre, de travailler ensemble. Le nombre de participants sera fonction des compatibilités de niveau mais aussi des envies.

Matériel :
Une guitare et une housse de protection.
Un repose-pied (la position classique nécessite de surélever le pied gauche, cet accessoire et très important pour ne pas avoir mal au dos et amener la guitare à portée des yeux).

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

GUITARE ELECTRIQUE / BASSE

MUSIQUE

Saison 2026-2027

Patrick MACQUET

Studio MJC

SAMEDI entre 8h00 et 14h00
Horaires à fixer avec l'animateur
Cours individuels (30 mn /semaine)
Dès 7 ans, tout public / tous niveaux

525 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Au programme :

- Accords, accompagnement
- Rythmiques Rock, Blues
- Rythmiques et riffs Metal
- Gammes
- Improvisation Rock, Blues, Jazz Rock, Metal, Fusion
- Techniques avancées : legato, tapping, sweeping, vibrato, etc.
- Programme personnalisé en fonction des objectifs de chacun

Matériel :

- Prévoir sa guitare, son câble (jack) et son accordeur

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

PIANO
SAXO / CLARINETTE / FLÛTE TRAVERSIÈRE

MUSIQUE

Saison 2026-2027

Chantal AMALVIT

Salle piano MJC

MARDI entre 16h00 et 20h00
MERCREDI entre 16h15 et 20h45
SAMEDI entre 9h00 et 17h00
Horaires à fixer avec l' animatrice
Cours individuels (30 mn/ semaine)
Possibilité de cours en distanciel
Piano : dès 4 ans / Autres instruments : dès 9 ans
tout public / tous niveaux

525 €/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Il s'agira avant tout de trouver du plaisir au cours de ces activités. C'est ouvert à toutes et à tous, quel que soit le niveau.

L'acquisition des connaissances pratiques, techniques et théoriques se fera pendant le cours en rapport avec le ou les morceaux travaillés. Ceux-ci seront choisis d'un commun accord entre l'animateur et l'élève, en fonction de son niveau et de ses goûts musicaux.

Les instruments à vent seront à louer (nous pourrons vous recommander une enseigne).

L'année terminée, il sera possible de la conclure par une prestation qui validera les progrès effectués.

Villefranche mjc de Lauragais
132 rue de la République
31290 Villefranche de Lauragais
05 61 27 13 66
mjc.villefranchelauragais@gmail.com
www.mjc-villefranchedelauragais.com
facebook.com/mjcvillefranche.l

VIOLON

MUSIQUE

Saison 2026-2027

Nora PERISSE
Association AEM
www.arbre-eveil-magique.om
noradesachcha@proton.me

Studio MJC

Cours individuels (30 mn/semaine)
MARDI entre 17h30 et 19h00
MERCREDI entre 13h30 et 18h00
Horaires à fixer avec l'animatrice
Dès 7 ans, tout public / tous niveaux

525€/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Cours individuels classiques
La musique permet d'exprimer nos émotions au delà des mots. C'est le langage de l'âme.
Pour cela la pédagogie utilisée accorde autant d'importance à la technique du violon qu'au plaisir de jouer.
La technique est le support à travers lequel le violoniste va exprimer ce qu'il ressent au plus proche de ce qu'il est, qu'il soit interprète ou compositeur.
La pédagogie utilisée est progressive, bienveillante et respecte le rythme de chacun. Elle intègre les notions de solfège nécessaires au fur et à mesure des besoins.

Cours individuels d'improvisation
Plusieurs techniques seront utilisée selon les affinités et les possibilités des élèves. Les modes anciens grecs, improvisation libre, détente, lâcher-prise, écoute intérieure et extérieure...

Nous pouvons également alterner un cours d'apprentissage classique et un cours d'improvisation.
A voir ensemble...