

Maison de quartier - Centre social
de Cantepau

FAMILLE JEUNESSE

Saison 2018-19

RENCONTRE CULTURE

www.mairie-albi.fr
mqc@mairie-albi.fr



Maison de quartier -
Centre Social de Cantepau

Contacts

Maison de quartier - Centre social
de Cantepau
50 avenue Mirabeau - 81 000 Albi
05 63 49 10 95
mqc@mairie-albi.fr
www.mairie-albi.fr

Édito

Depuis le 1^{er} janvier 2018, la maison de quartier et le centre social de Cantepau ne font plus qu'un !

Une seule et même équipe de professionnels est à votre service, des espaces d'activités plus nombreux et adaptés aux pratiques artistiques, sportives et culturelles vous sont ouverts, des ateliers de loisirs hebdomadaires, et des animations régulières pour tous les goûts et tous les âges vont être proposés.

Une nouvelle saison commence : venez découvrir le programme : hip-hop, arts du cirque, loisirs créatifs, yoga, arts plastiques, gym, danses sevillanes ou zumba, sorties et séjours, accompagnement aux projets... Chacun pourra trouver l'activité de son choix.

Votre maison de quartier-centre social est aussi et avant tout, un espace d'échanges, de rencontres et de partage, où convivialité rime avec solidarité.

Venez rencontrer l'équipe d'animation et l'ensemble des associations partenaires pour vous informer et apprendre, pour vous divertir et vous cultiver, pour créer ou vous détendre, pour vous retrouver et vous entraider.

Un concentré d'activités bon pour le corps et l'esprit ...

Très belle saison 2018-2019 à la maison de quartier-centre social de Cantepau.

Stéphanie Guiraud Chaumeil

Maire d'Albi

Enrico Spataro

Adjoint au maire délégué à l'animation et à la vie des quartiers

Jean Christophe Delaunay

Conseiller municipal délégué au quartier de Cantepau



Sommaire

Édito	p.03
Sommaire	p.05
Vous accueillir	p.08
Enfance - Jeunesse	p.09
Animation - Activités adultes	p.13
Familles	p.15
Infos pratiques	p.15

La maison de quartier Centre social – de Cantepau :

Un espace de solidarité, de convivialité et de créativité

Le nouvel équipement maison de quartier - centre social est un espace d'animations et d'actions pour renforcer au quotidien les relations humaines et liens de solidarité.

Il s'appuie sur une démarche collective et citoyenne et son projet d'animation se décline en plusieurs axes : famille, jeunesse, animation vie sociale, culture...

Il contribue à l'amélioration des conditions de vie et à la promotion des savoirs et savoir-faire des habitants par le soutien à l'éducation, le développement de l'expression culturelle, l'entraide et le partage.

Le « social » de centre social, c'est celui du vivre ensemble, de la solidarité en action.

La maison de quartier-centre social de Cantepau est une équipe composée de professionnels, d'associations, et de bénévoles proposant des activités, des animations et des services qui s'adressent à toutes les générations, des tous petits aux personnes âgées, des familles aux personnes seules.

C'est un lieu d'actions sociales, éducatives, culturelles et sportives qui permettent d'imaginer et de construire des projets participatifs.

C'est un lieu ouvert à tous dans le respect de la diversité et des différences, propice aux rencontres entre cultures et générations.

The background features three stylized, textured green buildings of varying heights against a light blue sky with a few white clouds. A blue signpost with a white border and a white arrow pointing right is positioned in the middle ground. The sign contains the text 'Les temps forts' in white. Below the sign, there is a white rectangular area containing text about various events.

Les temps forts

Venez découvrir les **ateliers de la maison de quartier - Centre social**, vous renseigner et **rencontrer l'équipe d'animation** et les **associations partenaires**.

Journée Portes-Ouvertes le Samedi 8 Septembre 2018 de 14h à 18h.

Vide Grenier le Samedi 8 Septembre 2018 de 9h à 18h.

La **semaine bleue** : du 8 au 12 Octobre 2018.

Spectacle Ladj Diallo : « Ma vallée un truc de fou ! »
22 Décembre 2018 15h.

Printemps des Cultures : 5 - 6 - 7 Juin 2019

VOUS ACCUEILLIR

Tout au long de l'année

Lundi de 9h à 12h et de 14h à 20h

Mardi-Mercredi-Jeudi de 9h à 20h (sans interruption)

Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 20h

Samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Périodes de vacances scolaires

La Maison de quartier – Centre social de Cantepau est prioritairement réservée aux activités destinées à l'enfance et à la jeunesse entraînant une modification des conditions d'accueil pour les activités habituelles.

N'hésitez pas à contacter l'équipe d'animation pour vous procurer le programme de chaque vacances.

Pause café

Un rendez-vous convivial vous est proposé dans le hall autour d'un café ou d'un thé tous les matins de 9h à 10h du lundi au vendredi. Vous pourrez rencontrer l'équipe d'animation, obtenir une information et nous faire part de vos attentes.

Initiation aux échecs

Mercedis de 10h à 12h

ENFANCE JEUNESSE

Éveil sportif et corporel : 3/5ans

UFOLEP - Intervenant : Nicolas

Mercredi : 13h30/14h30

Samedi : 10h30/11h30

Djembe, danse & chants : 8/12ans

Doué Blaisson - Intervenant : Éloge

Mercredi : 10h/11h30

Danse Hip Hop new style : 12/17ans

AJDR - Intervenant : Greg

Mercredi : 16h30/18h

Break dance :

AJDR - Intervenants : Elie & Djamel

Mercredi

7/12 ans - 18h/19h

13/16 ans - 19h/20h

House : 15ans et +

AJDR - Intervenant : Djamel

Mercredi : 20h/21h30

Danse contemporaine : 8/12ans

AJDR - Intervenant : Elie

Samedi 14h/15h30

Arts du cirque :

Les Passisonnés - Intervenants : Richard & Jérôme

Mercredi

5/8 ans - 13h30/14h30

9/11 ans - 14h30/16h30

12/18 ans - 16h30/18h30

Arts plastiques :

Intervenante : Ana

Mercredi

6/12 ans - 16h15/17h45

9/16 ans - 17h45/19h1

Mosaïque enfants : 12 et +

Albi Mosaïque - Intervenant : Rozenn

Samedi 10h/12h

Arts plastiques :

Intervenant : Françoise

Dessin et peinture : **Lundi** 17h/19h - 6/11 ans

Poterie : **Mardi** 17h30/19h - 6/12 ans

Dessin et peinture : **Mercredi** 13h/14h - 5/6 ans

Poterie et modelage : **Mercredi** 14h/15h - 6/14 ans

Peinture et modelage : **Mercredi** 15h/16h15 - 6/11 ans

Dessin et peinture : **Vendredi** 17h30-19h30 - 6/14 ans

Arts plastiques : **Samedi** 10h/12h - 6/14 ans



Le secteur adolescents (11/17ans)

Les actions d'animation proposées ont pour objectif d'accueillir les adolescents de 11 à 17 ans

Le « secteur adolescent » est un lieu :

- d'expérimentation et d'apprentissage de la citoyenneté, par des accompagnements dans la construction de projets.
- de rencontres et discussions avec les adolescents et leurs familles.
- pour développer des actions d'animation en partenariat avec les acteurs du territoire.

Des animations et ateliers hebdomadaires (sauf durant les vacances scolaires)

BMX :

Root's BMX - Initiation le mardi de 18h à 19h

Roulez Jeunesse :

Atelier réparation de vélos, mercredi de 14h à 16h

Les mercredis Rugby :

Initiation de 16h à 17h

Animation radio/Graine de reporters

Le mercredi 17h / 18h30 en partenariat avec Radio Albigès

Albi Basket 81 :

Initiation basket, le samedi de 10h à 11h30

Accueil jeunes 11-17 ans :

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 17h - 19h

Mercredi, Samedi : 14h - 18h

Accueil quotidien et gratuit pour les 11/17 ans. Temps d'échange et de rencontre, accompagnement aux projets (individuels ou collectifs), animations libres (ping-pong, jeux de société, projection de films ...).

Accompagnement à la scolarité :

Du CP à la 4^{ème}.

Une équipe de professionnels et de bénévoles accompagne votre enfant par le biais d'une aide méthodologique valorisant ses apprentissages, en partenariat avec le secours catholique.

Le but est de faciliter la réussite scolaire en réunissant les forces de chacun : parents, enfants, bénévoles, enseignants ...



ANIMATION- ACTIVITES ADULTES

Loisirs créatifs :

Peinture sur soie - Intervenante : Colette

Lundi, vendredi 14h-17h

Loisirs créatifs - Intervenants : Encadrés par plusieurs bénévoles

Lundi, mardi, vendredi 14h-17h

Sculpture (terre et pierre) - Intervenant : Serge

Lundi 14h/16h **Mercredi** 20h-22h

Mosaïque - Intervenant : Rozenn

Samedi 10h/12h

Couture - Intervenante : Jocelyne

Jeudi 14h/15h30 et 15h30/17h

Atelier retouche couture - Intervenante : Jocelyne

1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois 9h-12h

Activités physiques/bien être :

Marche - Activité libre

Mardi, jeudi 9h/10h

Yoga - Intervenante : Annie

Mardi 12h15/13h30 (MQC)

Jeudi 10h/11h30 (Salle J. L Fieu)

Yoga - Intervenante : Marie-Agnès

Mardi 17h15/18h45 (Salle J.L. Fieu)

Relaxation - Intervenante : Claudine

Lundi 10h/11h

Gym d'entretien - Intervenante : Céline (Omeps)

Lundi 9h/10h

Gym d'entretien - Intervenante - Laurine (UFOLEP)

Mardi 18h30/19h30

Renforcement musculaire et multi-activités -

Intervenante : Laurine (Ufolep)

Vendredi 9h/10h

Échanger, apprendre et s'informer

Atelier socio-linguistique

Association Aralia

Apprentissage de la langue française, communication orale et écrite

Mardi 14h/17h

Jeudi 9h/17h

Bain de langage :

Lundi et mardi

Temps de discussions et d'apprentissage du français encadré par des bénévoles

Informatique et internet

Soutien aux démarches administratives en ligne, création de boîte mail, surfer sur le web...

Jeudi 10h/12h - 14h/16h

Infoto - Intervenant : Samuel

Mieux utiliser et partager ses photos

Atelier cuisine :

Le 3^{ème} jeudi de chaque mois 9h30-11h30 suivi du repas partagé (**possibilité de venir partager le repas**).

Se divertir :

Bal musette

Un jeudi par mois

20 septembre - 11 octobre - 22 novembre

20 décembre - 24 janvier - 14 février - 14 mars

11 avril - 23 mai - 13 juin



FAMILLES

La Maison de quartier - Centre social offre aux familles un lieu d'échanges, d'information, d'accueil et de partage ...

Il favorise à travers différentes actions le lien familial, la relation parent-enfants, parents-ados et facilite les échanges entre parents.

Ateliers, sorties, soirées à thèmes, scolarité, aide à la préparation de vos vacances ... vous sont proposés.

INFOS PRATIQUES

Inscriptions

Rendez-vous au secrétariat de la Maison de quartier.

Inscriptions à compter du samedi 8 septembre 2018 auprès du secrétariat, et dans la limite des places disponibles.

Le paiement est obligatoire le jour de l'inscription, et en cours d'année il est calculé au prorata de présence. Aucun remboursement ne pourra être effectué sauf pour raisons de santé et sur présentation d'un certificat médical.

Toute inscription d'un enfant de moins de 18 ans aux activités proposées par la Ville nécessite la constitution d'un dossier unique de renseignements et la fourniture d'une attestation d'assurance en responsabilité civile.

Tarifs

Adhésion obligatoire Maison de quartier-centre social : 6,00 € par an et par famille et par année civile (de Janvier à Décembre).

Tous les ateliers sont interrompus durant les vacances scolaires et les jours fériés.

Activités Adulte	Tarifs annuels (saison complète)
Pack découverte multi activités (loisirs créatifs, gymnastique, couture, relaxation, informatique)	30€
Yoga 1 séance/semaine	230€
Yoga 2 séances/semaine	380€
Sculpture ou Céramique 1 séance/semaine	230€
Sculpture 2 séances/semaine	380€

Conditions de paiement : espèces, chèques, Pass-loisirs MSA, chèques vacances acceptés.

Bal musette : 5€ par personne et 8€ par couple

Activités et ateliers découverte enfant (3-18 ans) :
Cirque, dessin/peinture, mosaïque, éveil corporel, arts plastiques, hip-hop, street danse, percussion ...

Activités Enfant	Tarifs annuels
QF 1 0 à 699	45€
QF2 700 à 1099	75€
QF3 + de 1100	95€

Tarifs dégressifs pour les familles :

- 1^{er} enfant : 100%
- 2^{eme} enfant : - 30%
- 3^{eme} enfant : -50%
- 4^{eme} enfant : Gratuit

La suite se trouve dans l'autre sens ...

Le conseil citoyen de Cantepau

Composé d'habitants volontaires ou tirés au sort et de personnes issues d'associations ou d'acteurs économiques du quartier, le conseil citoyen agit pour améliorer le cadre et la qualité de vie aux côtés des pouvoirs publics.

Son but :

- développer l'initiative et l'expression des habitants,
- favoriser une offre de services publics qui réponde au mieux aux besoins du quartier,
- contribuer à la mise en place d'actions concourant au bien vivre-ensemble,
- participer aux instances décisionnelles du Contrat de Ville et au projet de renouvellement urbain « Cantepau Demain »,
- agir en complémentarité avec les acteurs institutionnels et associatifs.

Son principe :

Co-construire avec les habitants des actions pour améliorer la vie du quartier.

La loi du 21 février 2014 relative à la ville et à la cohésion urbaine a créé les conseils citoyens dans les quartiers relevant de la politique de la ville. Le contrat de Ville de l'Albigeois met en œuvre localement la politique de la ville. Il a été signé le 9 juillet 2015 pour 5 ans et formalise des projets, des actions et les engagements des différents partenaires publics sur les quartiers de Cantepau, Lapanouse – Saint-Martin, Veyrières-Rayssac.

Nous sommes à votre écoute,

n'hésitez pas à venir nous rencontrer, à la Maison de Quartier de Cantepau, tous les 1^{er} et 3^{ème} jeudis de chaque mois de 9h30 à 10h30.

Vous pouvez aussi nous contacter par mail : conseilcitoyenscantepau@gmail.com
Adresse postale : Conseil Citoyen de Cantepau - Maison de quartier de Cantepau - 50 av. Mirabeau 81000 ALBI



Information, accompagnement dans vos démarches administratives et juridiques, écoute et prise en compte de votre situation familiale ou professionnelle, la MSAP propose un ensemble de services opérationnels propre à vous aider à tous les moments de votre vie. La ville d'Albi, le Département du Tarn, co-gestionnaires, et les opérateurs partenaires associés vous accompagnent au plus près de vos besoins quotidiens.

Les services et prestations proposés

- Une équipe de professionnels vous accueille, vous informe, vous oriente vers les organismes compétents et vous assiste dans les formalités administratives du quotidien.

- Des permanences gratuites sans condition d'accès d'agents municipaux, d'agents du Département (assistante sociale, puéricultrice, sage-femme, chargée d'insertion) et des opérateurs partenaires : avocats, juristes, assistantes sociales, chargé d'insertion, conciliateur de justice, associations spécialisées dans le droit de la famille, de la consommation ...

- 3 points multimédias en accès libre pour effectuer vos démarches dématérialisées, en autonomie ou accompagné par nos soins.

- Une agence postale communale pour vos courriers, colis et un service bancaire de premier niveau.

La Maison de Services Au Public Albi - Rive Droite
24, Square Bonaparte
81000 Albi
05 63 49 15 00
msap@mairie-albi.fr

Du **lundi** au **vendredi** de 8h30 à 12h - 13h30 à 17h

ordinateurs. Un premier niveau d'information pour orienter de manière efficace vers les organismes compétents.

Adresse : Carre Public

6 Rue Jules Rolland

81000 Albi

Tél. 05 63 46 48 80 / Fax 05 63 49 10 21

jeunesse@mairie-albi.fr

Facebook : Carre Public

L'espace insertion 16/25 ans

MSAP Rive droite, 24 square Bonaparte

81000 Albi

05 63 49 15 00 / 06 47 33 22 50

Permanences avec ou sans rendez vous le mardi, le jeudi et le vendredi de 13h30 à 17h00 dans la Maison des Services au Public.

Écoute, conseils et accompagnement dans les parcours de formation et d'accès à un premier emploi.

La ville d'Albi propose également pour les jeunes de 16 - 25 ans deux dispositifs :

Les « Jobs d'urgence »

Des missions ponctuelles pour permettre l'insertion sociale et professionnelle des personnes très éloignées de l'emploi ou exclues du marché du travail. Priorité aux jeunes de - 26 ans

Jeune Citoyen

Le dispositif « jeune citoyen » s'adresse aux jeunes Albigeois de 16 à 18 ans qui souhaitent vivre une première expérience professionnelle.

Principe du volontariat, avec pour objectif de favoriser les parcours vers l'emploi et l'autonomie.

Renseignements complémentaires :

jeunesse@mairie-albi.fr

05 63 46 48 80

ccas@mairie-albi.fr

05 63 49 10 44



L'INFO EN +

Pendant les vacances scolaires

3/18 ans

La Ville d'Albi propose avec ses partenaires le programme « 3-18 ans - Je bouge avec la Ville » à l'occasion des vacances scolaires.

Ateliers et stages culturels ou sportifs, séjours ou sorties ... il y en a pour tous les goûts !

Les programmes sont à disposition 2 à 3 semaines avant les vacances au sein de vos maisons de quartier et adressés systématiquement à tous les foyers dont les enfants sont inscrits au guichet unique de la Ville d'Albi. Vous pouvez aussi retrouver l'intégralité des offres sur le site de la Ville d'Albi www.mairie-albi.fr.

Activités, sorties et stages dans les maisons de quartiers pour les 11/18 ans
Les maisons de quartier deviennent ainsi des espaces « réservés » prioritairement aux activités destinées aux jeunes entre 11/17 ans.

Stages et séjours sportifs pour les 7/15 ans
Centres de loisirs municipaux pour les 3/14 ans
Renseignements et inscriptions : Guichet unique
Enfance-Jeunesse : 05.63.49.14.00

LE CARRE PUBLIC

Le Carré Public, c'est ton espace jeunesse et culture en centre ville, regroupant le service jeunesse - insertion de la ville d'Albi, la MJC, l'association Roots Bmx, le skate club albigeois, Pollux (musiques amplifiées), le centre d'art le Lat et les activités proposées par le Conservatoire de musique et de danse du Tarn.
Tout au long de l'année, retrouve en un seul lieu des animations, informations, créations, accès gratuit à internet sans oublier une piste de BMX et de skate en salle.

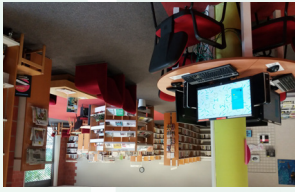
Toute l'info qu'il te faut au Carré Public : à ta disposition un panneau d'information interactif avec des fiches explicatives, l'accompagnement et l'aide des animateurs du service jeunesse, et l'accès aux

S'INFORMER, SE DIVERTIR, SE CULTIVER

Médiathèque d'Albi-Cantepau

Près de 30 000 livres, revues, CD, DVD, liseuses, connexion internet et wi-fi gratuit...
Accès au catalogue et aux collections du réseau des médiathèques de l'Albigeois (Albi centre-Pierre Amalric, Lescure d'Albigeois, Saint-Juéry, médiabus).
Amusez-vous dans un espace spécialement dédié aux jeux : plus de 1000 jeux et jouets à emprunter pour toute la famille. Les jeux, ce n'est pas que pour les enfants ! Des propositions culturelles pour tous (adultes, enfants, ados) : contes, ateliers tablettes et créatifs, projection de cinéma, spectacles...
Pour en savoir plus, demandez le Médatic ou consultez notre portail internet !

Pour les conditions de prêt et les inscriptions, les bibliothécaires vous renseigneront.



Horaires Médiathèque de Cantepau
Lundi 16h/19
Mardi 13h30/18h
Mercredi 10h/18h
Jeudi 14h/18h
Vendredi 10h/12h et 14h/18h
Samedi 10h/12h et 14h/18h



(Attention : changement d'horaires l'été, renseignements auprès de vos bibliothécaires ou sur le portail internet du réseau des médiathèques de l'Albigeois) **05 63 76 06 50 - www.grand-albigeois.fr**



Humanité unité diversité Albigeoise - HUDA

Président Daniel Marchadier

05 63 78 91 58 ou 06 03 46 23 97

Marchadier.daniel@wanadoo.fr

Mercredi 14h/16h : Atelier cuisine (1 semaine/2) + de 8 ans

Mercredi 14h/16h : Atelier bricolage (1 semaine/2)

Cours de langue Arabe

Samedi 10/12h (+ de 8 ans)

Samedi 10/12h (+ 6 ans)

Samedi 14h/16h (+ 10 ans)

35€ (adhésion à l'année)

Les Mahorais d'Albi

Présidente : Nida Bahedja Oussen

07 82 01 57 53

baahedjani@gmail.com

Pour tous

Samedi 14h/17h

Activités diverses autour des chants et danses

(participations aux manifestations culturelles de la

ville : carnaval, printemps des cultures...)

10€/an (adhésion comprise)

Caneco

Présidente : Jeanine Jeanmougin
Organisation de 3 bourses par an.
Vêtements automne/hiver. Du 3 au 9 octobre 2018.
Vêtements printemps/été et bourse aux jouets
contactez-nous
06 20 10 58 88

Comité de quartier Canlepaou

Présidente : Virginie Barthe
Rejoignez l'association pour participer à la vie et à
l'animation de votre quartier, partagez des moments
conviviaux et intergénérationnels.
Contact : 06 51 39 06 05
virignie810@yahoo.fr

Union Franco Marocaine de l'Albigeois - UFMA

Président : Lhassan Sabri

06 32 73 17 47
Inscriptions et renseignements auprès de l'association
Les activités se déroulent à la salle Palacio, avenue
Mirabeau

Association IRS (traduction française «bonheur»)

Présidente : Diana Khadjieva
centreculturrelirs@gmail.com
Danses traditionnelles tchétchènes et actions
culturelles.

Samеди de 16h00 à 18h00



SE RETROUVER, SE RENCONTRER, S'ENTRAIDER

Club des aînés de Carlepau
Rencontres des seniors / loto / belote rami & scrabble

Animation Monique Brychczynski & Jacqueline Nadai
Présidente : Monique Brychczynski
Inscriptions 05 63 60 89 99 – 06 45 39 54 07
Seniors
Mardi 13h30/17h
20€/an (Adhésion comprise)

Association 3C : Coaching concours à Carlepau

Accompagnement à la préparation aux concours
Mardi et **jeudi** de 18h30 à 20h30
100€/an (possible deux fois 50€)
contacts : brahim.essyam@orange.fr
christian.branthomme@rascolien.fr

Secours Catholique Tarn/Aveyron
Président Patrick Garnier
Contact : 05 63 38 56 40
tarnaveyron@secours-catholique.org
6/12ans
Accompagnement à la scolarité (gratuit)

Chaque bénévole assure l'encadrement et le suivi de deux enfants scolarisés à l'école élémentaire de même niveau trois fois par semaine.
Lundi, Mardi et **jeudi** de 17h à 18h00.
Les inscriptions ont lieu à l'issue d'une première prise de contact avec la personne responsable de cette action.



Mosaïque

Les Trois Sources

Président : Guy Davout

Animation Rozenn Alapetite

06 30 60 97 57

guydavout@sfr.fr

Adultes

Mardi 14h/16h - 16h/18h30 - Salle Palacio
60€/trimestre + adhésion annuelle de 12€

Poterie Céramique

Les Trois Sources

Président : Guy Davout

Animation Charlotte Villechenoux

06 30 60 97 57

guydavout@sfr.fr

Adultes

Jeudi 15h/18h

50€/ trimestre + adhésion annuelle de 12€

Sculpture

Les Trois Sources

Président : Guy Davout

Animation Serge Sallan

06 30 60 97 57

guydavout@sfr.fr

Adultes

Lundi 10h/12h - 20h/22h

80€/trimestre + adhésion annuelle de 12€

Photo argentine & numérique

Cantepau photo

Président : Daniel Bardy

Inscriptions 06 25 47 34 91

cantepauphotos@gmail.com

michel.ljoudrier@sfr.fr

35€/an Adhésion comprise

Adultes

Atelier numérique/Atelier argentine

Mardi 20h30/22h30

Percussions, chants, danse

Doùe Blaison

Présidente : Françoise Cabannes

Animation Eloge

Mardi 19h30/22h

Adultes

Adhésion annuelle : 10€ + 30€

Atelier d'improvisation théâtrale

MJC d'Albi

10/15 ans

Avec Guillemette - **La clique Compagnie**

Mercredi 13h30/15h

283€/an + Adhésion

Réduction et facilité de paiement possible

Inscription auprès de la MJC

05 63 54 20 67 / contact@mjcabi.fr

ARTS PLASTIQUES ET PHOTOS

Peinture

Les Trois Sources

Président : Guy Davout

Animation Olivier Bonnelarge

06 30 60 97 57

guydavout@str.fr

Adultes

Lundi 17h30/19h30 - Salle Palacio

Mercredi 18h/20h - Salle Palacio

80€/trimestre + adhésion annuelle de 12€

Zumba

Les Mines de Danses

Présidente Christel Atmane
Animation Jean Marc Blondin

Inscriptions : 06 77 75 17 07

lesminesdedanses@gmail.com

Mardi 19h/20h

24€ d'adhésion annuelle + 15€/an

Danses Flamenco & Sévillanes

Flamenco pour tous

Président : Michel Requena

Inscriptions 05 63 81 53 43 & 06 37 78 95 58

flamencopourtous.albi@orange.fr

Adhésion : 18€/an

Enfants : 12€/an

Adultes : Tarif plein 21€/an, tarif réduit (famille, étudiant, adolescent ...) 15€/an

Mardi : Animation Marta Balparda

18h30/19h15 Sévillane Flamenca

19h15/20h Technique Adulte

20h/21h30 Flamenco avancé

Mercredi : Animation Sandrine Lafitte

17h45/19h15 Initiation Flamenco 6-12ans

19h30/20h30 Sévillane débutant Adulte/Ado

Jeudi : **Animation** Serena de Sousa

19h30/20h Flamenco Débutant

20h21h30 Flamenco Intermédiaire

Vendredi

18h30/20h30 Pratique

Chant choral

Le Chœur d'Anna

Présidente : Renée Rodier - Krebs

Animation Chef de chœur Anna Pogossian

Inscriptions 06 86 32 43 09

renee.krebs@wanadoo.fr

Tout public

Mercredi 20h/21h

100€/an (Adhésion comprise)

MUSIQUES, DANSE ET THÉÂTRE

Majorités Albigeoises

Street Ladies L.

Animation Manon Magana, Laura Materre - Mélanie Colomb - Olivier Deplanque - Manon Delheure

Président : Bernard Materre

Inscriptions : 06 09 42 87 22

les.street.ladies.l@gmail.com

Débutantes

Mercredi 15h/17h

Séniors

Samedi 10h/13h

Cadettes

Samedi 13h/16h

Juniors

Samedi 13h/16h

85€ /an (adhesion comprise)

Capoeira

École Furrupa Capoeira

Président : Gregory Mambetov

Animateur Furrupa

Inscriptions : 06 82 04 22 57

furrupacapoeira@gmail.com

Baby Capoeira

Lundi 17h15/17h45

150€/an

Cours enfants

Lundi 18h/19h

150€/an

Cours musique

Lundi 19h/19h45

Cours adultes

Lundi 20h/22h

Inscriptions 06 82 78 28 90
Adultes
Tai-Ji-Quan
Jeudi 11h/13h15
Vendredi 12h15/13h15
230€/ an
Tai-Ji-Quan avancés uniquement
Lundi & **Jeu**di 10h/11h
Cotisation comprise dans le tarif Tai-Ji-
Qi Gong
Lundi & **vend**redi 11h /12h
210€/an

Kendo (Escrime Japonaise) **Hakuyu-kai**

Président : Francis Faucon
Animation Sébastien Cantin
kendo.hakuyukai@gmail.com
Inscriptions : 06 74 15 95 28
Adultes
Lundi & **Jeu**di 19h30/21h30
Enfants à partir de 8 ans
Samedi 10h/12h
Adultes : 160€/an
Etudiants et minimas sociaux : 120€/an
Enfants : 100€/an
(Ces tarifs comprennent la licence de 37€)



GV séniors / Gym Douce / Gym Tendance & équilibre / Corps & Mémoire

Gymnastique volontaire de Cantepau

Animation Gilberte Routhé
Présidente Catherine Granier
Inscriptions 06 87 35 48 07
gymvolontaire-081157@epgv.fr

Adultes/Séniors

Mardi Séance Tonic Sénior 14h15/15h15
Mardi Equilibre 15h30/17h
Jeu Séance CV Sénior 9h30/10h30 et 10h30/11h30
Jeu Gym mémoire 15h/17h
Gym douce et holistique : 80€ pour 1 cours par semaine,
110€ pour 2 cours, licence comprise
Équilibre 36€ les 13 séances
Corps et Mémoire 50€ les 15 séances

Gym d'entretien / Renforcement musculaire

Mardi & jeu 12h30/13h30

Marche Nordique

Mardi & jeu 10h/11h 115€/an 1 séance

Pilates

Lundi 18h30/19h30 et **vendredi** 17h30/18h30

95€/an 1 séance et 125€/an les 2 séances

Adhésion annuelle 20€

Gymnastique renforcement

musculaire, stretching, marche

nordique

Association sportive La Belgique

Animation Jean Louis Venuti

jeanlouisvenuti@sfr.fr

Présidente Evelyne Lavigne

Stretching relaxation

Lundi 17h30/18h30

Inscriptions 06 17 75 51 15 ou 06 62 28 02 87

Tai-chi-chuan mains nues/armes

Albi Iézards martiaux

Président Guy Cluzeaud

Animation Guy Cluzeaud

albielezardsmartiaux@gmail.com

Ateliers et activités
proposés par les
associations

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

Gym bien-être

Association CODEP EPGV

Accompagnement de personnes ne pratiquant pas d'activité physique et ayant des problèmes de santé. Le dispositif dure 6 semaines à raison de 2 séances hebdomadaires. Groupe de 10 personnes maximum. Découverte de diverses activités physiques adaptées.

Présidente : Claudine Garcia

Animation Pauline Gineestet

Inscription : 07 83 55 31 55 ou 05 81 27 53 62

sportsante.tarn@gmail.com

Activité gratuite

Lundi 16h/17h30

Vendredi 9h/10h30

Pilole

Les Mines de Danses

Présidente : Christel Atmane

Animation Jean Marc Blondin

Inscriptions : 06 60 82 42 37

lesminesdedanses@gmail.com

Mardi 20h/21h

24€ d'adhésion annuelle + 160€/an cotisation

Sommaire

Sports et bien-êtrep.05

Musique, danse & théâtrep.08

Arts plastiques & photosp.10

Se retrouver, se rencontrer, s'entraiderp.12

S'informer, se divertir, se cultiverp.15

L'info en +p.16



Cet équipement est le votre !!!

La Maison de quartier - Centre social de Cantepau comme l'ensemble des maisons de quartiers de la Ville d'Albi a vocation à accueillir des activités d'intérêt public, de loisirs et de découverte.

Plus que jamais elle constitue un espace de proximité, favorisant le bien vivre ensemble; un lieu de convivialité, de rencontre et d'échange facilitant l'accès aux loisirs, aux services publics et à la citoyenneté, dans la vie quotidienne.

Il nous appartient de la faire vivre, de l'animer en mutualisant nos savoirs faire et nos compétences au profit de tous les Albigeois.

Espace d'animation, de création, de pratiques artistiques et sportives, elle est mise à la disposition des associations locales et peut également être prêtée ponctuellement à des organismes ou associations extérieurs à la commune à l'exception de toute activité à caractère idéologique, individuel ou commercial.

Hormis la salle de spectacles, les salles de la Maison de quartier - Centre social de Cantepau sont mises à disposition gratuitement.
Une convention est établie après réception d'une demande écrite complétée par des documents obligatoires : attestation d'assurance, statuts et composition des membres du bureau de l'association, récépissé de déclaration en Préfecture.

Les mises à disposition annuelles

Le planning annuel d'utilisation des salles est établi à l'occasion d'une réunion durant les mois de juin/juillet entre les services de la Ville d'Albi et les associations.

Les mises à disposition ponctuelles

Les salles peuvent être mises à disposition tous les jours de la semaine de 8h30 à 23h en fonction de la disponibilité des locaux.

Pour toutes demandes :

Ecrire à Monsieur l'adjoint au maire, délégué à l'animation et à la vie des quartiers.
Mairie d'Albi - 16 rue de l'Hôtel de Ville - 81023 Albi cedex 9.

Maison de quartier - Centre social
de Cantepau
50 avenue Mirabeau - 81 000 Albi
05 63 49 10 95
mqc@mairie-albi.fr
www.mairie-albi.fr

Contacts

Associations

Maison de quartier - Centre social de Cantepau

