Maison des Jeunes et de la Culture de Millau

2026/2027

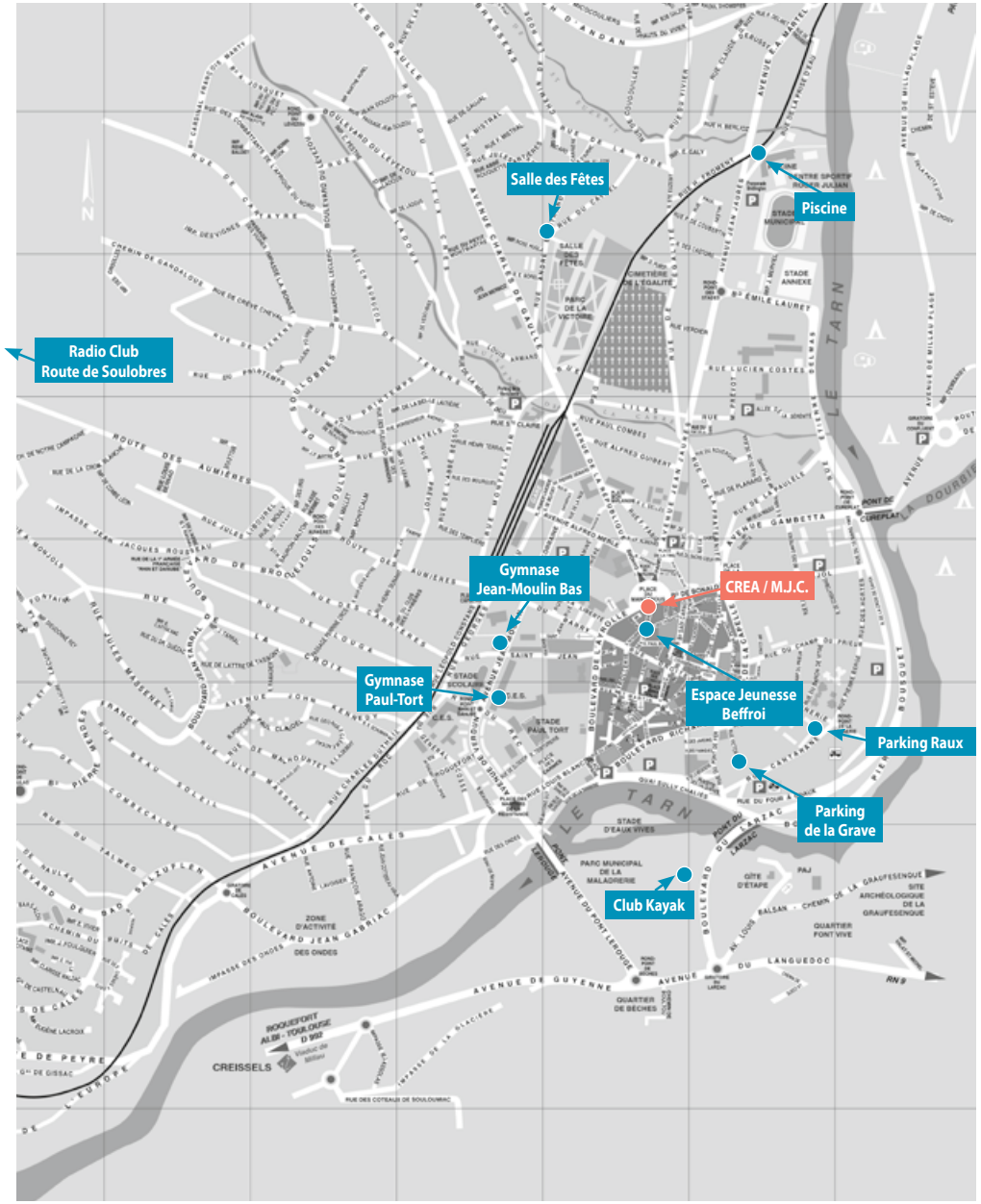
100% éducation populaire



MJC/CREA/SILEX
10, bd Sadi-Carnot
12100 Millau
MJC Millau
www.mjcmillau.fr

illustration : le manoir aux histoires

PLAN DE SITUATION



Création et impression de la plaquette : Imprimerie du Progrès 05.81.38.00.00

Bienvenue à la MJC-CREA de Millau !

Installée au sein du CREA, Centre de Rencontres, d'Échanges et d'Animations, la Maison des Jeunes et de la Culture de Millau assure, dans le cadre de son partenariat avec la Ville, la gestion intégrée de cet équipement municipal. Elle contribue ainsi à faire vivre un lieu ouvert, partagé et propice à l'épanouissement des habitants.

L'animation et la mise à disposition des espaces sont organisées dans un intérêt collectif, en étroite collaboration avec les associations présentes et avec le soutien de la collectivité millavoise.

Cette saison 2026-2027 confirme notre volonté de faire de la MJC-CREA un lieu encore plus vivant, accessible à toutes et à tous, ouvert aux rencontres, aux initiatives et aux projets collectifs.

Une association d'éducation populaire

Les Maisons des Jeunes et de la Culture sont des associations qui animent et gèrent des équipements au service de la population, en lien avec les collectivités et les acteurs associatifs locaux.

Espaces laïcs d'éducation populaire et d'engagement démocratique, elles accueillent les personnes de tous horizons et de tous âges, sans discrimination. Elles favorisent l'épanouissement de chacun, la création de liens, les solidarités et la participation citoyenne.

Les MJC s'adressent de manière privilégiée, mais non exclusive, aux jeunes, tout en restant ouvertes à l'ensemble de la population. À Millau, cette attention portée à l'enfance et à la jeunesse se traduit notamment par l'accueil de loisirs, l'accueil de jeunes, les séjours, l'accompagnement des initiatives et la découverte de pratiques culturelles, artistiques, sportives et citoyennes.

Par leurs actions et leurs partenariats, elles participent au développement local et le pouvoir d'agir des habitants, et favorisent les rencontres et les échanges entre les cultures.

Une Maison à faire vivre ensemble

Composé principalement d'adhérentes et d'adhérents élus, le Conseil d'administration définit les orientations de l'association et met en œuvre les décisions prises en Assemblée générale.

La vie et le fonctionnement du CREA, ainsi que les relations avec les associations utilisatrices, font également l'objet d'une concertation régulière avec la Ville et les acteurs concernés, notamment dans le cadre du Conseil de Maison.

Chaque adhérent peut prendre part à cette dynamique : en devenant administrateur, en proposant des idées, en participant à un projet, en rejoignant une équipe de bénévoles ou en contribuant aux temps forts de la Maison.

Les ateliers et les clubs de la MJC, ouverts aux enfants, aux jeunes et aux adultes, sont encadrés par des animateurs techniciens ou des bénévoles référents disposant de l'expérience et des qualifications nécessaires. Au-delà de la pratique proposée, ils constituent des espaces de rencontre, de transmission, de coopération et d'expérience collective.

Le CREA accueille également des espaces musicaux, numériques, associatifs et techniques. Sur son antenne millavoise, le Conservatoire à Rayonnement Départemental de l'Aveyron accompagne plus d'une centaine d'élèves dans leur pratique musicale. La MJC contribue à l'accueil des élèves, des familles et des professeurs et facilite leur orientation au sein de l'équipement.

Le SILEX comprend des studios d'enregistrement, des salles de répétition, un Fab Lab et des espaces numériques favorisant les rencontres, les projets partagés et la créativité. Dans le cadre des missions qui lui sont confiées, la MJC assure la gestion et la mise à disposition de ces espaces, en lien avec les associations et les partenaires engagés dans cette dynamique.

De nombreuses associations utilisent également les salles et les équipements du CREA et contribuent à la vitalité de ce lieu collectif.

Adhérer, participer, partager

Adhérer à la MJC, c'est partager ses valeurs et soutenir son projet associatif. Cette adhésion est indispensable pour participer aux activités ou bénéficier des services proposés par la Maison. Les tarifs des clubs et des ateliers tiennent compte des coûts liés à leur encadrement, au matériel et à leur organisation, dans un souci d'équilibre et d'équité.

Au nom du Conseil d'administration, je remercie chaleureusement les bénévoles, les administrateurs, les salariés, les animateurs, les associations partenaires, la Ville de Millau ainsi que l'ensemble des adhérentes et des adhérents qui font vivre quotidiennement la MJC et le CREA.

Cette Maison est aussi la vôtre : venez la découvrir, la fréquenter, y proposer vos idées et la faire vivre avec nous.

Pascal Colombert
Président de la MJC de Millau



MJC Millau située au CREA (centre ville)
10 bd Sadi-Carnot 12100 Millau
Tél. 05 65 60 08 00 ou 07 87 45 90 41
contactmjc-crea@orange.fr
Site : www.mjcmillau.fr
Espace Jeunes mmjc-millau@orange.fr

Mjc-millau (Espace Jeunesse)

RENSEIGNEMENTS

Ouverture au public MJC / CREA / SILEX / CRDA

Lundi : de 14h à 21h30
Mardi au Vendredi : de 8h30 à 23h en continu
Samedi : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h
Attention, les horaires sont différents en période de vacances scolaires.

Président : Pascal Colombert
Directeur MJC/CREA : Hervé Marcillac
Référentes accueil : Anaïs Picamoles et Chloé Rivemale

INSCRIPTION

Les inscriptions se font pour la saison complète. Elles doivent être prises et réglées dès le début de la participation aux activités. Paiement des activités à l'année avec possibilité d'étalement en 3 mensualités avec montants et échéances fixés par la M.J.C. Les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée (suivant le calendrier des inscriptions) dans la limite des places disponibles.

La carte MJC ASTUCE est obligatoire pour toutes les activités.
+ 18 ans : 25 € / - de 18 ans : 16 €

Pour plus de 400 € d'inscription pour une personne en début de saison, vous bénéficiez d'une réduction de 10 %.

Pour tout renseignement Conservatoire Musique et Théâtre, s'adresser à l'accueil de la MJC/CREA

INSCRIPTIONS

Attention : Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée et en fonction des places restantes disponibles

1. **Centre de Loisirs 8 - 12 ans**
   A partir du mercredi 19 août 2026 de 14h à 19h

2. **Renouvellement des activités enfants, adultes & seniors**
   ➡ Réinscription des adhérents 2025/26 même activité, même créneau
   Du lundi 31 août au vendredi 4 septembre 2026 de 12h à 19h

3. **Inscriptions tout public et toutes activités (activités & clubs - enfants, adultes & séniors - anciens et nouveaux adhérents, dans la limite des places restantes)**
   Du lundi 7 au vendredi 18 septembre 2026 de 12h à 19h

Aucune inscription ne sera prise en compte le jour du Forum.

FORUM
DES ASSOCIATIONS
samedi
5 septembre 2026
de 9h30 à 17h30
NON STOP

au Parc de la Victoire

Présence des animateurs et démonstrations sur scène

REPRISE DES ACTIVITÉS

Les dates

Centre de Loisirs enfants

A partir du mercredi 2 septembre 2026

Tarifs carte adhésion MJC :
mineurs : 16 €
adultes : 25 €

Ludothèques

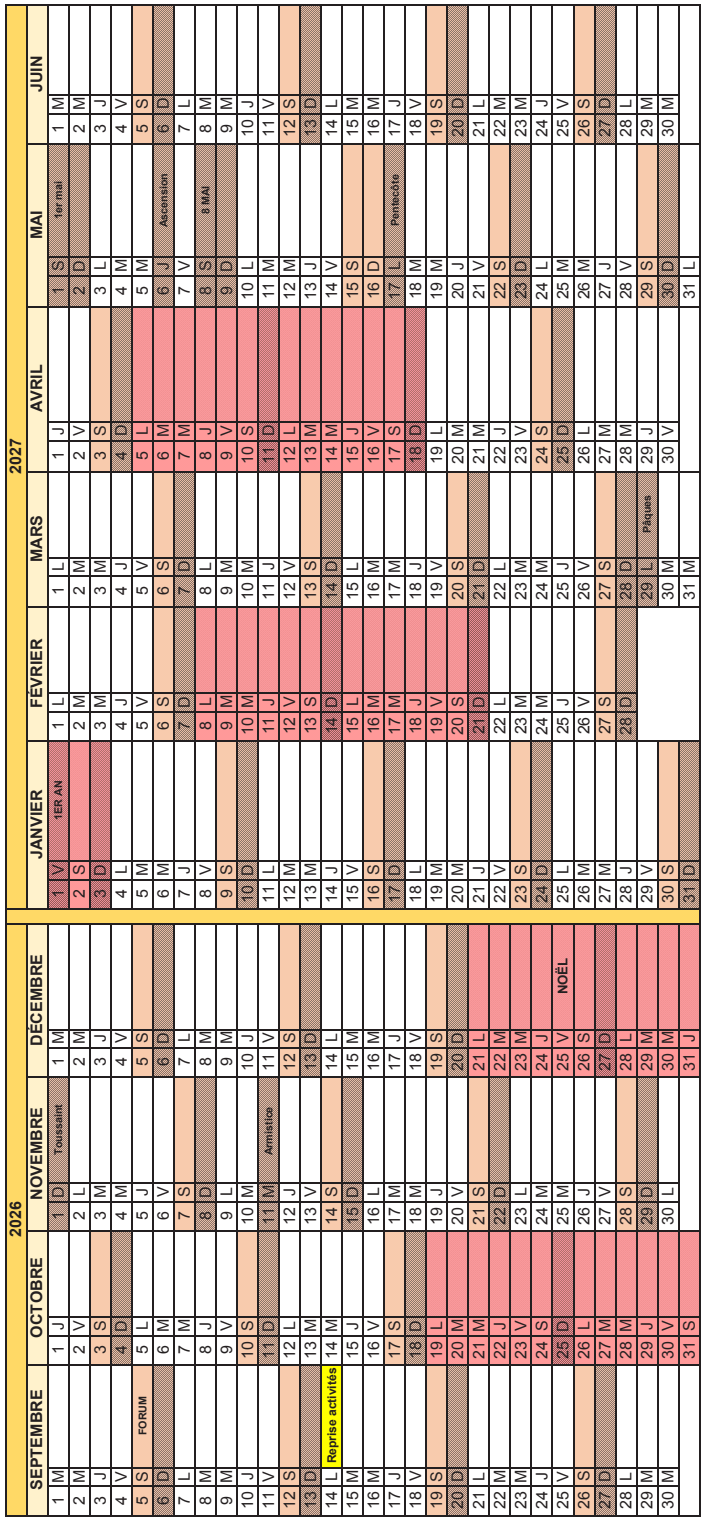
A partir du mardi 8 septembre 2026

Reprise activités MJC (Clubs et Ateliers tout public)

A partir du lundi 14 septembre 2026

CALENDRIER SAISON 2026/2027

Reprise des activités enfants/adultes/séniors à partir du lundi 14 septembre 2026.



Week-end Fériés - Vacances scolaires Reprise des activités MJC

LA PASSERELLE

La passerelle est un service de l'Espace Loisirs LudO' permettant aux familles de faciliter leur organisation personnelle. L'Espace Loisirs LudO' prend en charge votre enfant (jusqu'à 11 ans) avant et/ou après son activité à la MJC .



HORAIRES DE L'ESPACE LOISIRS LUDO'

Mardi : 10h - 12h
Mercredi : 10h - 12h et 13h30 - 18h
Samedi : 10h - 12h et 14h - 18h

Reprise Ludothèques à partir du mardi 8 septembre 2026

Petites vacances scolaires : (la 1ère semaine)
Mardi : 14h - 18h
Mercredi : 14h - 18h
Jeudi : 14h - 18h

ACTIVITÉS ENFANTS

Reprise des activités mercredi 16 septembre 2026

Acroba Gym
Art Textile
Atelier chant
Danse enfant
Découverte artistique
Dessin
Eveil créatif
Récréa Gym
Récré anglaise
Rythmiq et Chant

LA MJC C'EST QUOI ?

MJC Millau

Centre Rencontres Échanges Animations Gérard Deruy

des clubs d'activités & des ateliers

de l'animation locale & culturelle

des actions éducatives enfance & jeunesse

Où ça ? *Au CREA : - accueil de publics gestion & réservation de salles*

SOMMAIRE ALPHABÉTIQUE

ENFANCE/JEUNESSE

Animation locale 15
Centre de loisirs 10
Club Cyber / Club Pop / Club Zik 14
L'Espace Jeunes/Les Pauses Déj' 13
Le Pass Spectacle Jeunesse 15
Ludothèques ..... 11 et 12
Les Mercredis Cuisine / Club Doublage / Les Soirées du vendredi 13
Raid Nature et Séjours Jeunes 16



MULTIMÉDIA

Assistance numérique 22
Ateliers I.A 23
Atelier Informatique 22
Téléphone portable & Tablette 22



ACTIVITÉS ENFANTS/ADOS

Acroba Gym 20
Anglais Tea Time 18
Art Textile enfants 19
Chant Ados 19
Chant Enfants 19
Danse Enfants/Move & Dance Ados .. 20
Dessin/Peinture/Arts Plastiques 18
École Échecs de Millau 18
École de Pagaie/Esquimautage 20
Éveil Créatif/Découverte artistique 17
Le Pass Spectacle 15
Mod'Ados et Stages 19
Récré Anglaise 18
Récréa Gym 20
Volley Ados 20

ACTIVITÉS ADULTES

Accompagnement projets musicaux ... 31
Analyse Filmique 27
Anglais 21
Art Indien et Yoga 28
Atelier Chorégaraphique 40
Atelier Vannerie 24
Bachata 41
Boxing 37
Chant 25
Claquettes Américaines 40
Couture 24
Danse Libre 40
Dessin / Peinture 24
Do-In Yoga 38
Energie Forme 35
Gym Bien-Etre 34
Gym Pilates 34
Gym Posturale 34
Hatha Yoga 38
Histoire des Arts ..... 26 et 27
Improvisation Théâtrale 25
Kizomba 41
L'Espagnol à travers sa littérature 21
Matinée Hatha Yoga 28
Médiation Artistique / Espace Expo 30
Mei Hua Zhuang 36
MovNat 37
Munz Floor 35
Natation Loisir et Aquagym 39
Peinture sur soie 24
Qi Gong 39
Rando Nature 29
Rock swing 41
Sophrologie et méditation 39
Systema/Self-défense 36
Tai Ji Quan 36
Yoga de l'Energie 38
Zumba Fitness 35
Zumba Dance 35



CLUBS

Aiguilles Créatives 46
Astronomie 47
Canoë Kayak ..... 42 et 43
Cinéma 47
Cosplay Adulte 48
Jardin au naturel 44
Jeux de Société 48
Les curieux en villages 44
Loisirs Séniors ..... 49 et 51
Moto Club Les Griff's 45
Photo 47
Portugais 21
Radio 46
Ukulélé 46
Vidéo 46
Volley Loisirs 45
Warhammer « les dés pipés » 48

ACTIVITÉS SÉNIORS

Chant séniors 51
Gym Douce 53
Gym Equilibre 53
Gym Pilates 52
Danse seniors 52
Motricité, mémoire et coordination ... 52
Qi Gong 53
Rando ..... 50 et 51



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Enfance / Jeunesse

- **Autorisation parentale**
- **Autorisation de droit à l'image**
- **Fiche sanitaire** (fournie par la MJC)
- **Photocopie des vaccins**
- **Attestation CAF /MSA**

Dossier d'inscription disponible sur le site mjcmillau.fr ou à l'accueil MJC/CREA à partir du mercredi 19 août 2026.

Les inscriptions au Centre de Loisirs et à l'Action Jeunes seront validées après le paiement et la remise de l'ensemble des pièces demandées.

ACCUEIL DE LOISIRS

Centre de Loisirs 8 - 12 ans

Mercredi : 7h30 à 18h30
avec repas à la journée ou ½ journée
½ journée sans repas :
7h30 à 12h15 ou 13h30 à 18h30

Petites vacances scolaires
Du lundi au vendredi :
journée 7h30 à 18h30
½ journée 7h30 à 12h15 - 13h30 à 18h30

Jeux collectifs, activités de plein air, sorties. Activités sportives, découvertes des activités MJC. Les programmes des mercredis et des vacances sont disponibles à l'accueil 15 jours avant le démarrage des activités. Programme disponible à l'accueil MJC/CREA.

Inscription à partir du mercredi 19 août 2026. Reprise à partir du mercredi 2 septembre 2026.

Partenariat CAF et Ville de Millau.

Laetitia Sigaud
Emma Cinquabre

Tarif en fonction du quotient familial CAF et aides MSA

Adhésion famille et frais de dossier : 41 €

1/2 journée : 9 €
Journée avec repas : 16,50 €

Pas de formule repas pour la 1/2 journée

Accueil à l'Espace Jeunes



ÉDUCATIFS POUR LES ENFANTS

Ludothèque

Charlène Echeverria
Elian Munoz
Céline Campan

1 enfant : 34 €
+ 16€ carte MJC
2 enfants : 54 €
+ 16€ carte MJC
3 enfants et + : 64€
+ 16 € carte MJC

Tarif carte visiteur, jeux sur place, ordi-ludo
6 visites : 14 €

Tarif Loisirez-vous (1 parent + 1 enfant)
1,50 €

Mardi : 10h à 12h
Mercredi : 10h à 12h - 13h30 à 18h
Samedi : 10h à 12h - 14h à 18h
Petites vacances scolaires :
(la 1ère semaine uniquement)
Mardi, mercredi et jeudi : 14h à 18h

Des espaces dédiés au jeu sous toutes ses formes, un lieu d'échanges, d'animations pour tous (petits et grands) pour favoriser l'épanouissement, l'autonomie et le lien social. Accueil des enfants et parents dès la naissance (échange, écoute ludique).Ludothèque ouverte de mi-septembre à mi-juin. Jeux sur place et emprunt de jeux : trois jeux maximum pour trois semaines, 1 € par jeu. Accueil d'enfants de 4 à 6 ans non accompagnés uniquement sur inscription, les mercredis et samedis (places limitées à 6 enfants). Possibilité d'accueil des enfants en vacances et/ou de passage à Millau : se renseigner auprès des animateurs.

Reprise à partir du mercredi 8 septembre 2026. Inscriptions limitées, priorité aux enfants qui auront besoin du service passerelle.



« Un enfant ne joue pas pour apprendre, il apprend parce qu'il joue ».
Tony Laine

« Un enfant qui joue est un enfant qui va bien ! ».



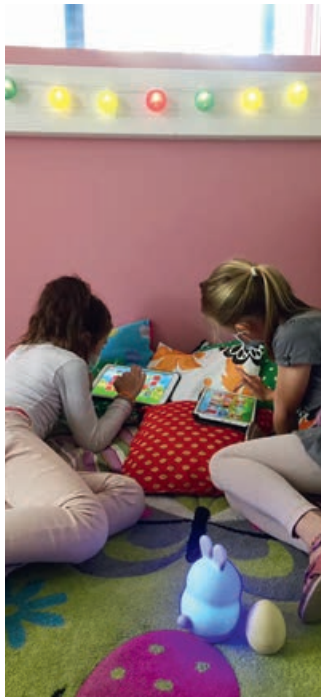
Espace Loisirs LudO'

Ludothèque MJC Millau

« Loisirez-vous » :
Venez vivre une expérience commune parent-enfant le samedi matin.
Partager une expérience parent-enfant à travers des activités diverses pour découvrir, grandir, s'épanouir ensemble.







ACCUEIL DE LOISIRS

LUDOTHÈQUES DE QUARTIERS

Accueil des publics dans les quartiers.
Jours et horaires consultables à la rentrée.

Beauregard - Local Centre Social Tarn
Malhourtet - Local Centre Social Causses
Viastels - Local Centre Social Causses
Cantarane - Local Association Myriade
IME Puits de Calès

Charlène Écheverria
Elian Munoz
Céline Campan

Tarif : 13 €

Attention jours et horaires susceptibles d'être modifiés. Possibilité d'accueil à la ludothèque centrale le samedi de 14h à 18h. Pendant les vacances, changement d'horaires. Inscription obligatoire pour les enfants de 4 à 6 ans non accompagnés par un adulte. Les enfants de moins de 4 ans ne sont pas acceptés. Pour petits et grands à partir de 4 ans. La ludothèque se déplace dans votre quartier. En partenariat avec la CAF et la Ville de Millau. Démocratisation du jeu et mixité sociale. Apprentissage de la vie en collectivité. Le jeu dans son ensemble stimule la réflexion, l'attention, la mémoire, la créativité et enrichit la culture générale.

Reprise à partir du mardi 8 septembre 2026.

ORDI LUDO' - ESPACE NUMÉRIQUE

Aux heures d'ouverture de la ludothèque pour les enfants de 4 à 12 ans avec un temps d'utilisation et de jeu limité. Le multimédia complète l'apprentissage du jeu traditionnel. Il développe la représentation spatiale, l'utilisation de symboles, la gestion de plusieurs tâches en même temps. Il permet une immersion en douceur dans l'appréhension de l'outil numérique. De plus, il est nécessaire de sensibiliser les enfants aux risques liés à l'utilisation du numérique et des modes de communication interconnectés. Accès au parc numérique : tablettes, ordinateurs, consoles Wii, X Box et autres supports multimédias.

ACTION JEUNES

Accompagnement de projets

L'ESPACE JEUNES

Tarif unique accès Espace jeunes et Clubs : cotisation 15 € + carte MJC (16 €)

Accès Wifi/Fibre gratuit

Accès Numérique et Multimédia

Une plateforme dédiée aux jeunes avec accès jeux en réseau, WIFI, accès internet, accès presse numérique, musique, consoles de jeux, réalité virtuelle...
Horaires : consulter les animateurs.

Mercredi : 12h à 14h : « Pause déj » / 14h à 18h
Vendredi : 17h à 21h
Samedi : 14h à 18h
Plusieurs créneaux pour les 12/17 ans
(hors période de vacances scolaires)
Un espace de détente, de jeu, de rencontre vous est proposé pour passer de bons moments entre copains et copines : se rencontrer, s'informer, échanger, organiser ses vacances ou ses sorties. Tu y trouveras table de ping-pong, billard, baby-foot, jeux de société et d'ambiance, console, salle gaming, cuisine équipée...
L'Espace Jeunes est aussi un lieu où l'on crée des projets autour de la musique, du sport, des voyages, de la culture...avec l'accompagnement de l'équipe d'animation jeunesse. Une cuisine pédagogique est à la disposition des jeunes durant tous les temps d'accueil pour préparer des goûters, des repas, des ventes...

LES PAUSES DÉJ'



Tu es externe et tu aimerais trouver un lieu où prendre ton repas entre midi et deux avec tes amis ? Tous les mercredis (hors vacances scolaires), viens profiter de l'Espace Jeunes et de sa toute nouvelle cuisine toute équipée pour te restaurer et te détendre. Faire réchauffer ton plat ou prendre le temps de cuisiner est désormais possible à la MJC !

Vous avez une passion et vous souhaitez trouver un lieu et un accompagnement pour pouvoir la pratiquer dans de bonnes conditions ? L'équipe d'animation jeunesse est à votre écoute pour toutes nouvelles créations de club.

LES SOIRÉES DU VENDREDI

Vendredi : 17h à 21h (hors vacances scolaires)
Ouverture de l'espace jeunes en soirée pour débuter les week-ends. Un moment de détente et d'échanges mais aussi de découvertes.
D'un vendredi à l'autre les jeunes se concertent dans le choix de l'animation. Une fois par mois un repas convivial ayant pour thème la cuisine du monde est préparé par les jeunes, au sein de notre cuisine pédagogique.

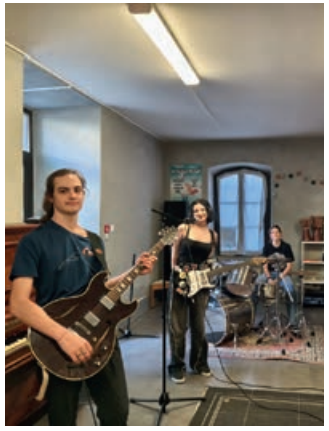
Emma Cinquabre : **emmacinquabre.pro@gmail.com**
Mohamed Essoufi : **mmjc-millau@orange.fr**
Pierre Beukema : **pbmjc-millau@orange.fr**
Tél. 05 65 60 08 00 ou 06 47 79 02 04
Mjc Millau (Espace Jeunesse)
actionjeunesmjcmillau











ACTION JEUNES

Clubs et Projets 12-17 ans

LES MERCREDIS CUISINE

Mercredi : 14h à 18h

L'équipe d'animation jeunesse propose aux jeunes de préparer des goûters diététiques, au sein de notre cuisine pédagogique. L'objectif étant d'éveiller les sens, de découvrir de nouvelles saveurs et d'acquérir des notions de base pour une alimentation raisonnée.

CLUB DOUBLAGE

Samedi : 14h à 18h

Au sein du club doublage, on parodie des films, on double les voix des personnages, on rigole, on bruite et on découvre la part d'artiste qu'il y a en chacun de nous !

CLUB CYBER

Mercredi : 15h à 17h

Samedi : 15h à 17h

Vous aimez les jeux vidéo ? Que vous soyez passionnés ou que vous vouliez découvrir cet univers, vous êtes au bon endroit ! Vous pouvez venir partager et découvrir différents jeux sur des ordinateurs gaming. **Accès au parc informatique numérique. Possibilités de sorties dans des salons geek.**

CLUB K-POP

Samedi : 14h à 18h

La k-dance ou la k-pop est l'abréviation de « Korean pop music ». La salle de danse est à disposition des jeunes afin qu'ils puissent créer ou reproduire les chorégraphies de leurs stars préférées. L'équipe d'animation jeunesse vous accompagnera dans vos projets artistiques lors d'événements comme le carnaval ou le gala de danses de fin de saison.

CLUB ZIK MUSIQUES ACTUELLES

Mercredi : 14h à 18h

Samedi : 14h à 18h

La MJC propose aux jeunes musiciens un lieu de répétition et un accompagnement de la part de l'équipe d'animation jeunesse mais aussi de professionnels de la musique, que ce soit dans vos projets solo ou collectifs (coaching, perfectionnement, séjours en festival, fête de la musique, organisation de concerts...). Avec le soutien de la Ville de Millau, la Caf de l'Aveyron et le Département. **Espace de répétition musique : des créneaux de répétition pour les groupes qui en font la demande. Matériel à votre disposition.**

LE PASS SPECTACLE JEUNESSE

THÉÂTRE DE LA MAISON DU PEUPLE DE MILLAU

La Maison des Jeunes et de la Culture s'associe avec le Théâtre de la Maison du Peuple de la Ville de Millau à travers la mise en œuvre d'un « Pass Spectacle Jeunesse » ouvrant accès à cinq spectacles d'ores et déjà réservés dans la programmation de la Maison du peuple pour la saison 2025/2026 mais aussi à des ateliers avec les artistes et des techniciens sons et lumières. Cette saison encore les jeunes se mobiliseront lors de deux ventes qui auront lieu au théâtre afin de récolter des fonds pour le financement d'un séjour culturel. L'objectif est de faciliter l'accès à la culture et d'amener les jeunes à développer leur esprit critique. A travers ce dispositif nous stimulons les rencontres avec les artistes.

Tarif : carte MJC (16 €) + 30 € (tarif unique)

« Utilise ton Pass Culture si tu es éligible ! »

pass Culture

ANIMATION LOCALE

En partenariat avec les associations locales et la Ville, nous participons à de nombreux évènements culturels et sportifs mis en place par la Ville de Millau et la MJC. Lors de ces évènements les jeunes tiennent des stands de vente de produits qu'ils ont cuisinés au sein de la cuisine pédagogique de l'Espace Jeunes ; cela permet de réduire le coût des projets pour lesquels ils se mobilisent.



Animateurs action jeunes

Emma Cinquabre :
emmacinquabre.pro@gmail.com
Mohamed Essoufi :
mmjc-millau@orange.fr
Pierre Beukema :
pbmjc-millau@orange.fr

Tél. 05 65 60 08 00 ou 06 47 79 02 04
Mjc Millau (Espace Jeunesse)
actionjeunesmjcmillau







ACTION JEUNES

Vacances séjours et mobilité

RAID NATURE

Une aventure sportive en pleine nature, sensations fortes durant 2 ou 3 jours consécutifs pendant les vacances scolaires.

SÉJOURS JEUNES

Tout au long de la saison vous pouvez organiser des séjours thématiques sous forme de projet. Les jeunes sont mobilisés sur toutes les étapes de la réalisation du projet : récolte de fonds, choix des activités, réunions...

NOTRE DEVISE
ÊTRE ACTEUR DU PROJET

L'Espace Jeunes est un lieu où naissent les projets, chaque jeune peut profiter des savoir-faire de l'équipe d'animation jeunesse pour pouvoir les concrétiser. Les projets peuvent être divers et variés : sport, culture, solidarité, écologie, science, citoyenneté...

18/25 ANS

Possibilité de rencontrer l'équipe d'animation jeunesse pour toutes démarches et/ou accompagnement (administratif, recherche de stages, impression document, accès internet).

MOBILITÉ INTERNATIONALE RELAIS ERASMUS +

Service volontaire européen, échanges de jeunes, initiatives de jeunes. Informations sur rendez-vous.

Programme d'activités des petites vacances scolaires

Sorties, sport pleine nature, activités culturelles... Pour chaque période de vacances scolaires, un programme est réalisé avec les jeunes et diffusé dans les quinze jours qui précèdent les vacances scolaires à l'accueil MJC/CREA mais aussi sur nos réseaux sociaux.

Tarif : carte MJC (16 €) + coût de l'activité

ART ET MUSIQUE

ÉVEIL CRÉATIF

Corinne Bodu
Salle Colibri

28 séances
tarif 165 €

Mercredi : 9h45 à 10h45 (4 à 7 ans)
Nos réalisations puiseront leur inspiration au travers des thématiques liées aux saisons et aux fêtes calendaires, aidés des images et histoires qui peuplent nos imaginaires.
Nos réalisations feront appel à diverses techniques et supports : peinture, pastels, fusains, collages. Nous aborderons tant le dessin que les représentations en volume.
Observation, imaginaire et savoir-faire seront au rendez-vous.



DÉCOUVERTE ARTISTIQUE

Corinne Bodu
Salle Colibri

28 séances
tarif 165 €

NOUVEAU

Mercredi : 11h à 12h (4 à 7 ans)
Grâce à des exercices ludiques les enfants partiront dans l'exploration des langages corporels et oraux. Un parcours de découverte des activités artistiques à travers la danse, le chant, la musique, la poésie, et le théâtre.



RYTHMIQ & CHANT

Nathalie Picamoles
Salle Cour

30 séances
tarif 180 €

NOUVEAU

Mercredi : 10h à 11h (5 à 7 ans)
A travers des chansons, des jeux vocaux et des activités rythmiques, les enfants découvriront le plaisir de chanter ensemble. Ils apprendront à écouter, à utiliser leur voix et à développer leur sens du rythme dans une ambiance ludique et bienveillante. Un atelier favorisant l'expression, la créativité et le plaisir de partager la musique.



ART ET LANGUES









ECOLE ECHECS DE MILLAU

Emmanuel Meurgey
Salle Cour

30 séances : 60 €

Jeudi : 17h à 18h (7/11 ans)
18h à 19h (12/16 ans)

Tu as envie de découvrir les échecs ou de devenir un vrai stratège ? L'Ecole d'échecs de Millau t'accueille pour jouer, progresser et t'amuser autour du roi et de la reine ! Encadrées par un animateur diplômé, les séances sont ouvertes aux enfants et ados jusqu'à 16 ans. Au programme : découverte, perfectionnement, plaisir de jouer...et même un peu de compétition pour ceux qui le souhaitent ! Rejoins-nous pour bouger tes pions dans une super ambiance !

RÉCRÉ ANGLAISE

Patricia Alet
Salle Echecs

30 séances : 170 €

Mercredi
9h15 à 10h15 - CE2-CM1-CM2 (8 à 10 ans)
10h15 à 11h15 - Maternelles (4 à 6 ans)
11h15 à 12h15 - CP-CE1-CE2 (6 à 8 ans)

Nous apprenons l'anglais en nous amusant. Des jeux, des discussions, des films... L'anglais sous forme ludique pour les enfants à partir de 4 ans.

APPRENDRE L'ANGLAIS, AUTREMENT... TEA TIME

Patricia Alet
Salle Echecs

30 séances : 170 €

Mercredi : 14h à 15h (collège 11 à 14 ans)

Perfectionner son anglais autour d'une tasse de thé. Préparer un voyage, un projet...

DESSIN, PEINTURE, ARTS PLASTIQUES

Anaïs Picamoles
Salle Arts Plastiques

30 séances : 198 €

Matériel fourni

Mercredi
10h30 à 12h (CE2 - CM1 - CM2)
14h à 15h30 (6e et 5e)
15h30 à 17h (4e et +)

Apprentissage des bases du dessin et initiation à diverses techniques grâce à des exercices ludiques et variés pour progresser et développer sa créativité et son imaginaire. Expositions des réalisations sur la saison.

CHANT ET COUTURE

ATELIER CHANT

Nathalie Picamoles
Salle Cour

30 séances : 180 €

NOUVEAU CRENEAU

Nathalie Picamoles
Salle Panoramique

30 séances : 189 €

Mercredi : 11h à 12h (8 à 10 ans)

Un atelier qui met l'accent sur la découverte de sa voix et le chant collectif. A travers un répertoire varié, les enfants développeront leur écoute, leur justesse et leur aisance vocale afin de gagner en confiance.

Mardi : 18h à 19h15 (12 à 16 ans)

Un atelier pour explorer sa voix, la découvrir et la maîtriser. Souffle, respiration et placement de voix, découvrez vos capacités vocales sur les morceaux que vous aurez choisis. Le but, se faire plaisir et progresser.



ART TEXTILE ENFANTS

Anne Moulin
Salle Couture

30 séances : 177 €

Matériel fourni

Mercredi : 15h30 à 16h30 (7 à 11 ans)

Créations d'objets simples à partir de tissus, de fil, de laine et de cuir qui permettent l'apprentissage des techniques de base de la couture. Activité qui développe la concentration, la patience, la dextérité et la créativité de l'enfant.



ATELIER MOD'ADOS

Anne Moulin
Salle Couture

30 séances : 186 €

Mercredi : 14h à 15h30 (11 à 16 ans)

Tous niveaux

Atelier créatif qui à travers l'utilisation de la machine à coudre, permet d'acquérir les techniques de base de la couture.

2 possibilités : le cours hebdomadaire pour une progression régulière/le stage durant les vacances.



STAGES MOD'ADOS

Petites vacances scolaires

Anne Moulin
11 à 16 ans
(tous niveaux)
53 € le stage

Toussaint : 19, 20 et 21 octobre 2026
Février : 8, 9 et 10 février 2027
Printemps : 5, 6 et 7 avril 2027
Lundi : 14h à 16h - Mardi et mercredi : 10h à 12h et 14h à 17h.

Stage de 12 h, aux petites vacances où le rythme plus soutenu assurera un résultat en temps limité. Machine à coudre fournie.









DANSE ET SPORT

DANSE ENFANTS

Mercredi : 10h30 à 11h30 (8/10 ans)

Marion Savenier
Salle Gym

Viens découvrir la danse sous toutes ses formes et tous ses styles ! Dans une ambiance fun et motivante, développe ton sens du rythme, ta coordination, ton équilibre et surtout la confiance en toi ! Que tu sois débutant-e ou déjà passionné-e, tu apprendras à t'exprimer en musique et à progresser à ton rythme. Plusieurs styles, une règle : se faire plaisir ! **Reprise des cours mercredi 16 septembre 2026.**

30 séances : 177 €

Prévoir achat costume pour gala fin de saison au Théâtre de la Maison du Peuple

MOVE & DANCE ADOS

Mercredi : 14h à 15h (11/13 ans) 15h à 16h (14 ans et +)

RÉCRÉA GYM

Mercredi : 14h30 à 15h15 (4 à 5 ans)

Delphine Joannin
Salle Colibri

Sauter, rouler, bouger pour favoriser l'éveil sensoriel, le développement psychomoteur et la découverte de son corps. Des parcours ludiques et des jeux adaptés à l'âge et aux capacités de l'enfant.

30 séances : 168 €

Certificat médical obligatoire

ACROBA GYM

Mercredi : 15h30 à 16h30 (6 à 7 ans)
16h45 à 17h45 (8 à 10 ans)

Delphine Joannin
Salle Colibri

Jouer, se défouler, faire des acrobaties, des figures gymniques et des jeux acrobatiques pour favoriser le développement de ses capacités motrices, stimuler l'attention et l'entraide.

30 séances : 177 €

Certificat médical obligatoire

ECOLE DE PAGAIE ET ENTRAÎNEMENT À L'ESQUIMAUTAGE

Voir en page 43

VOLLEY ADOS

Mardi : 19h à 20h30
Tous niveaux, de 14 à 17 ans

Gymnase Paul Tort,

Des entraînements pour partager et apprendre. Un sport d'équipe où l'ambiance est garantie !

80€ la saison + carte MJC.

Certificat médical et tenue sportive obligatoires

LANGUES ET CULTURES

ANGLAIS

Patricia Alet
Lundi Salle Couture

Mercredi et jeudi
Salle Echecs

30 séances : 198 €

Lundi : 14h15 à 15h15 (avancé)
16h à 17h ; 17h à 18h (intermédiaire)
Mercredi : 12h30 à 13h30 (intermédiaire)
Jeudi : 10h à 11h ou 18h à 19h (avancé)
11h à 12h (débutant)
17h à 18h (intermédiaire)

Découvrir ou redécouvrir l'anglais de l'initiation au niveau avancé grâce à des supports pédagogiques et culturels. Un Anglais de voyage...



L'ESPAGNOL À TRAVERS SA LITTÉRATURE

Nuria Prats
Salle Couture

22 séances : 190 €

Lundi : 18h10 à 19h40
Niveau intermédiaire et avancé

Un atelier convivial pour améliorer sa connaissance de l'espagnol, tant à l'oral qu'à l'écrit, tout en voyageant à travers les productions littéraires des pays hispaniques. **1ère séance lundi 28 septembre 2026.**



CLUB PORTUGAIS

Albine Dalle,
Maguelonne Crouzat
Salle Couture

Saison : 45 €

Mercredi : 18h30 à 20h00

Atelier d'échanges autour de la langue portugaise et de la culture lusitanienne (une première connaissance de la langue est demandée). **En partenariat avec le comité de Jumelage Millau-Mealhada.**



INFORMATIQUE NUMÉRIQUE



Ateliers Informatiques

François Coppolani
Espace numérique
Silex

smartphone
et tablette
15 séances : 147€

initiation
informatique
20 séances : 186€

- Ateliers smartphone et tablette :
Vendredi : 16h-17h

- Ateliers initiation informatique :
Vendredi : 17h- 18h

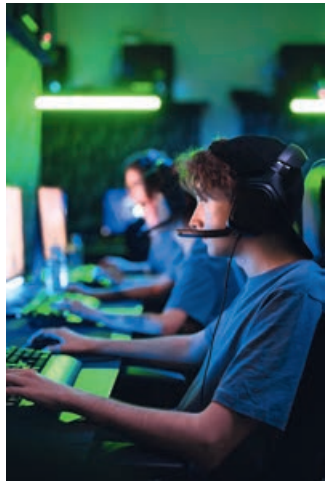
Maîtrisez le numérique, explorez l'avenir !

Vous êtes débutant ou curieux et vous souhaitez perfectionner vos compétences ? Nos ateliers sont conçus pour vous accompagner dans une ambiance conviviale et accessible à tous.

- Initiation à l'informatique (ordinateur, tablette, smartphone)
- Navigation sur Internet en toute sécurité
- Gestion des e-mails et des démarches administratives en ligne
- Bureautique (Word, Excel, PowerPoint...)
- Organisation et sauvegarde de vos fichiers
- Conseils personnalisés selon vos besoins

Des ateliers accessibles à tous les niveaux avec un accompagnement personnalisé, des exercices pratiques et concrets en petit groupe pour un meilleur suivi et une approche simple, pédagogique et conviviale.

Réunion de présentation vendredi 11 septembre 2026 à 18h.



Event Gaming

Animations ponctuelles
autour du jeu vidéo et tournois e-sport,
en partenariat avec Arkadyss Millau

ARKADYSS
JEUX VIDEO | MANGA | BD | FIGURINES | RETROGAMING

Ateliers I.A

Fabrice Desclaux
Espace numérique
Silex

5 ateliers de 1h30
85 € + carte MJC

NOUVEAU

Mercredi : de 18h15 à 19h45

L'intelligence artificielle vous intrigue mais vous ne savez pas toujours comment l'utiliser ? Faites-en votre assistante personnelle grâce à 5 ateliers pratiques :

• Comment dialoguer efficacement avec l'IA, en toute sécurité, pour obtenir des résultats vraiment utiles au quotidien.

• Courriers administratifs : assistance aux questions/réponse, argumenter ses demandes, résiliations, réclamations

• Organiser ses vacances sur mesure : n'importe où dans le monde, selon votre budget, vos centres d'intérêt, vos contraintes de temps

• Préparation et simulations d'entretiens d'embauche et oraux d'examens

• Mieux s'informer à l'ère de l'IA : appel à un expert dans tous les domaines, créer un résumé d'article indigeste ou de vidéo trop longue, détecter les fake news
Passez de « Je ne comprends rien à l'IA » à « Pourquoi je ne l'ai pas utilisée plus tôt ? »

Assistance Numérique

Fabrice Desclaux
Espace numérique
Silex

30 séances

Ticket numérique
28 € + carte MJC

Vendredi : entre 9h et 11h (RDV de 30 min)
4 rdv/pers. maximum sur l'année

Votre smartphone vous regarde de travers ? Votre PC fait des caprices et les sites administratifs semblent conçus pour vous décourager ? Nous vous accueillons en séance individuelle, avec votre matériel, pour résoudre ensemble tous vos soucis numériques. Pas de jargon, pas de jugement, juste des solutions concrètes, et vous repartez avec un problème en moins... et le sourire en plus.



ACTIVITÉS ARTISTIQUES









PEINTURE, DESSIN

Lundi : 14h à 16h
Tous niveaux **Mardi : 18h à 20h**
Jeudi : 14h à 16h

Anaïs Picamoles
Salle Arts Plastiques

30 séances : 231 €
+
Pass 2 cours hebdo (places limitées) : 297 €

Matériel fourni

Des ateliers ouverts à tous, quel que soit votre niveau. Grâce à des exercices, vous pourrez apprendre ou revoir les techniques académiques pour avoir des bases solides et progresser. Vous serez également libres de réaliser vos projets personnels tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé. Stages avec des artistes professionnels, expositions et sorties croquis.

PEINTURE SUR SOIE

Mardi : 14h à 17h

Geneviève Serres
Salle Arts Plastiques

Tarif : 130 €
Prévoir achat de matériel (soie + pinceaux)

La peinture sur soie est à la portée de tous, c'est un plaisir, c'est captivant, ça devient une passion.

COUTURE

Jeudi : 9h15 à 11h45 et 18h à 20h
Tous niveaux

Anne Moulin
Salle Couture

Machines à coudre et surjeteuse fournies

30 séances
2h : 227 €
2h30 : 257 €

Loisir créatif qui permet de s'initier aux techniques de base de la couture ou de se perfectionner. Une animatrice expérimentée vous prodigue des conseils individualisés au sein d'un groupe où l'échange et la convivialité sont assurés. Petite production garantie pour les plus assidus. **Reprises des ateliers le jeudi 24 septembre 2026.**

ATELIER VANNERIE

Samedi : 14 à 18h

Aurélie Vogel
(L'oiseau Vanneur)
Salle Arts Plastiques
6 ateliers : 210 €

Matériel fourni

NOUVEAU

Venez vous initier au plaisir du tressage végétal avec une vannière professionnelle. Au cours de ces 6 ateliers vous découvrirez plusieurs matières (osier, massette) et techniques de tressage. Après chaque atelier, vous repartirez avec votre création. Une activité avec des matériaux naturels et en petit groupe de maximum 6 personnes pour vous garantir un moment de créativité en douceur. **Réunion de présentation jeudi 1er octobre 2026 à 18h30.**

ARTS SCÉNIQUES

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Florent Gardères
Salle Panoramique

30 séances : 273 €

Mercredi : 19h30 à 21h30 (à partir de 18 ans)
Tous niveaux

Rejoignez la TIM (Troupe d'Impro de Millau). Explorez votre imaginaire, libérez votre créativité, jouez dans l'instant et à l'écoute des autres ! Plusieurs spectacles sont organisés dans la saison. Les ateliers sont ouverts à tous, animés par Florent Gardères, formateur et comédien improvisateur chevronné.

ATELIER CHANT

Nathalie Picamoles

Tous niveaux, à partir de 16 ans

30 séances : 195 €

Chant Séniors page 51

NOUVEAU

Lundi : 18h30-19h45 (débutant/intermédiaire) - Salle Panoramique
Les participants(es) exploreront leur voix dans une ambiance conviviale et ludique à travers les chants collectifs ou en petits groupes avec des jeux d'expression vocale, de l'improvisation, les Circle Songs... Un moment de détente et de partage, pour le plaisir de chanter.

Jeudi : 20h-21h15 (avancé) – Studio Silex
Un atelier pour les chanteurs souhaitant approfondir leur pratique vocale, qui met l'accent sur la technique et l'interprétation. Les séances alterneront entre explorations, exercices, jeux collectifs et temps de pratique. Des passages en solo et un accompagnement personnalisé permettront à chacun de progresser grâce à une dynamique proche de la master class.


©Ligue d'Impro de Montréal





Bureau Vallée
Millau - Creissels



Cycle co-animé
par Jean-Yves Bou, *professeur d'histoire-géographie au Lycée Jean Vigo* et par ses élèves de Terminale, spécialité HGGSP
Salle Conférence

Cycle de 8 séances : 102 €
(d'octobre à mars)

Tarif lycéens : carte MJC uniquement



Nicolas Gavet, *professeur d'Histoire-Géographie*
Salle Conférence

Cycle de 10 séances : 117 €
(d'octobre à mai)

Tarif 5 sorties : 108 €

Pass conférences + sorties : 219 €

HISTOIRE DES ARTS

Réunion de présentation des cycles Histoire des Arts mercredi 23 septembre 2026 à 18h, salle Conférence.

LES ENJEUX DU PATRIMOINE ARTISTIQUE ET CULTUREL, HIER ET AUJOURD'HUI

Mercredi : 17h à 18h15

Ce cycle de huit conférences se propose de poursuivre l'étude de la notion de patrimoine artistique et culturel, et les enjeux qui le concernent. En s'appuyant sur de nouveaux exemples précis (comme le château de Versailles, Venise, le patrimoine malien, le repas gastronomique des Français, etc.), nous aborderons les enjeux artistiques, esthétiques mais aussi politiques, économiques, et géopolitiques des Monuments historiques français, des Trésors nationaux d'autres pays, et du Patrimoine mondial de l'Humanité, sélectionné et valorisé par l'UNESCO.
A travers les notions de commande, d'élaboration, de réalisation, de construction, de dégradation, de destruction, de restauration, de pillage, de restitution, de valorisation, de (sur)consommation, nous proposerons de multiples lectures de ces héritages que les sociétés humaines transmettent aux générations futures, pour leur symbolique comme pour leur esthétique.

1ère conférence le mercredi 14 octobre 2026 à 17h.

CHÂTEAUX, ABBAYES ET CATHÉDRALES : MILLE ANS D'ART, D'HÉRÉSIE ARTISTIQUE ET DE POUVOIR EN ROUERGUE

Conférences et sorties, le jeudi : 18h30 à 19h45
Partez à la découverte des plus beaux monuments de l'Aveyron à travers un cycle original associant conférences et visites sur le terrain. De l'abbatiale de Conques aux châteaux de Peyrelade, en passant par la cathédrale de Rodez et l'abbaye de Sylvanès, chaque rencontre permettra de comprendre comment l'art, l'architecture et le patrimoine racontent l'histoire des hommes, des croyances, des hérésies et du pouvoir. Les conférences donneront les clés de lecture indispensables pour apprécier les styles artistiques, les symboles et les grandes évolutions esthétiques du Moyen Âge à nos jours. Les visites offriront ensuite une immersion concrète au cœur des monuments et des paysages qui ont façonné l'identité du Rouergue. Un voyage culturel passionnant pour apprendre à regarder autrement les trésors de notre territoire et mieux comprendre l'histoire à travers l'art.

1ère conférence le jeudi 15 octobre 2026 à 18h30.

L'ART DE BIEN VIVRE ET CELUI DE BIEN MOURIR NE FONT QU'UN. LA VIE QUOTIDIENNE DES SOCIÉTÉS ANCIENNES

Mercredi : 16h15 à 17h45
Ce cycle de conférence vous invite à re(découvrir) la vie quotidienne des sociétés anciennes, dont l'art de vivre mais aussi de mourir nous sont parvenus par les témoignages archéologiques et artistiques d'une rive à l'autre de la Méditerranée. Des textes médicaux égyptiens au monde funéraire romain et gaulois, en passant par les divertissements en Grèce ancienne. Venez vous plonger dans ces vies passées.

1ère conférence le mercredi 7 octobre 2026 à 16h15.



Association Hespéria
Salle Conférence

Cycle de 12 conférences : 156 €

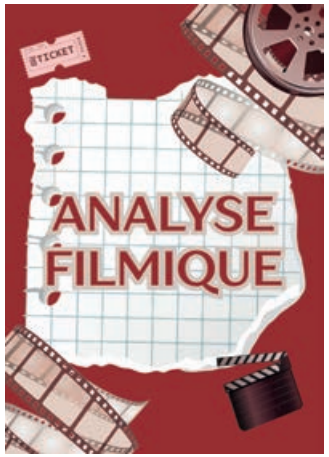
ANALYSE FILMIQUE ET CINÉMATOGRAPHIQUE

NOUVEAU

DERRIÈRE LA CAMÉRA : DIX VISIONS DU CINÉMA AUTOUR DU MONDE

Jeudi : 18h30 à 20h30
Qu'est-ce qui distingue un réalisateur d'un autre ? Est-ce que l'époque, la culture, ou le genre de la personne derrière la caméra a un impact sur la manière dont sont fait les films ? Pourquoi devinons-nous qui est le tueur avant la fin du film ? Autant de questions, parmi bien d'autres, qui seront explorées au cours de cet atelier d'analyse filmique. À travers l'étude de cinq réalisateurs et cinq réalisatrices issus de différents pays et styles cinématographiques, nous découvrirons une diversité de genres, de regards et de façons de raconter des histoires. Chaque cours portera sur un film différent (diffusé au cinéma de Millau la semaine précédente), et nous apprendrons ensemble à analyser ces œuvres. Aucun prérequis n'est nécessaire : la curiosité, le plaisir de regarder des films et l'envie de partager ses impressions suffisent.

Réunion de présentation le Jeudi 24 septembre à 18h30
Première séance le Jeudi 8 octobre à 18h30

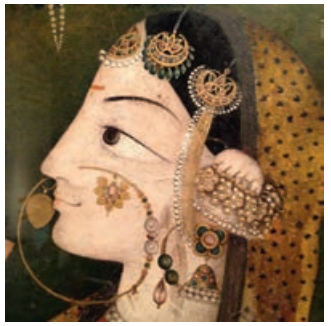


Esther Marchandet
Salle Conférence

Cycle de 10 séances : 117 €

ART INDIEN ET YOGA

Conférences et pratique



Amandine Girard
Salle Conférence

Cycle de 4 conférences
55 €

NOUVEAU

CONFÉRENCES SUR L'ART INDIEN ET LE YOGA

4 Samedis : conférences de 14h30 à 15h45 pouvant être précédées d'une pratique du hatha yoga de 10h à 12h

Le cycle de conférence vous proposera de faire 4 petits voyages dans l'Inde ancienne, à travers le temps, la peinture et la sculpture.
-Nous découvrirons les peintures sacrées des rituels, dans les maisons du Mithila.
-Nous observerons des détails précis du corps yoguique dans des peintures de manuscrits anciens.
-Tout en restant dans notre fauteuil nous ferons un voyage dans les musées du monde entier pour rassembler en cercle les merveilleuses Yoginis d'un temple ancien.
-Et dans les illustrations d'anciens manuscrits d'une épopée mythologique en Inde, nous découvrirons Sita, une héroïne inspirante, un archétype délicat mais puissant.

Toutes ces évocations grâce à différentes facettes de l'art sacré en Inde pourront éclairer votre pratique du yoga, comme nous le verrons lors des stages matinaux, ou bien simplement nourrir votre imaginaire d'une saveur particulière.

1ère conférence le samedi 7 novembre 2026 à 14h30.

- *L'art du Mithila : samedi 7 novembre 2026*
- *L'art et le yoga : samedi 16 janvier 2027*
- *Les merveilleuses yoginis tamoules : samedi 6 mars 2027*
- *Sita et le Ramayana : samedi 24 avril 2027*



Salle Gym

Pass 4 matinées Hatha yoga
+ 4 conférences : 105 €

PRATIQUE : 4 MATINÉES HATHA YOGA

Samedi : de 10h à 12h

Pratique du hatha yoga (asanas, pranayama, dharana) en lien avec les conférences de l'après midi du cycle « Art indien et yoga » :

L'enseignante, après avoir enseigné de nombreuses années, entre autre, à la MJC de Millau, est professeure de yoga à Albi et formatrice d'enseignants de yoga (pratique et philosophies du yoga). Elle vous guidera dans une séance douce et profonde, en prenant appui sur certains points des conférences pour éclairer la pratique, comme les divinités indiennes, le corps d'énergie et les chakras, les temples des yoginis, le temps de retraite dans la forêt de Sita, Ram et Lakshman. Bienvenue à tous et toutes.

1ère séance de pratique le samedi 7 novembre 2026 à 10h.

RANDO NATURE

Trois formules au choix pour vous permettre de découvrir ou de vous perfectionner dans la pratique de la randonnée et de découvrir ou redécouvrir notre environnement et notre patrimoine naturel.

Animateur randonnée : Pierre Gerand

SORTIES NATURE ET TECHNIQUES DE RANDONNÉE

10 sorties : 141 €

Sorties programmées les samedis (1/2 journées de 4h)
Dix rendez-vous programmés tout au long de la saison pour une approche de la randonnée à la fois technique (préparer sa sortie, apprendre à lire une carte et à utiliser une boussole, se servir d'un GPS, se repérer et interpréter les paysages...) ou adaptée au rythme de la nature pour mieux l'observer, mieux l'écouter, mieux la sentir et la ressentir.

RANDONNÉES DÉCOUVERTE

5 sorties : 135 €

5 sorties programmées les dimanches sur la journée
Au fil des saisons, des sorties thématiques organisées en journée complètes, pour un pratique de la marche dans des environnements variés, à la découverte de nouveaux itinéraires. L'occasion de mettre en pratique les techniques abordées lors des sorties nature du samedi.

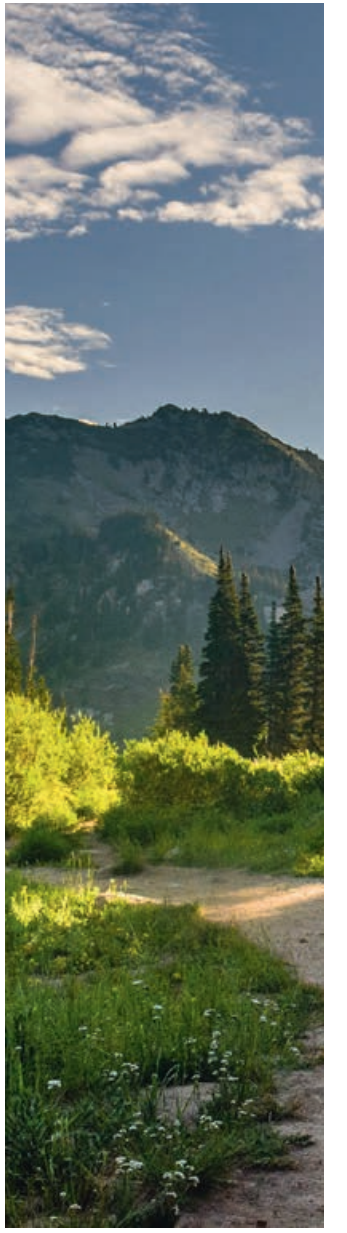
NATURE & RANDO

Pass Nature & randO

15 sorties : 250 €
(samedi et dimanche)

Possibilité de participation aux frais complémentaires (hébergement, restauration...)

Pass pour les 15 sorties (samedi et dimanche)
Faune, flore et patrimoine. Des randonnées accessibles à tous, de petits parcours avec peu de dénivelé, un planning progressif organisé sur l'année. Nature et randO est une activité qui participera à vous maintenir en bonne condition physique, à votre rythme, en douceur, pour mieux vous oxygéner au contact de la nature et améliorer ainsi votre vitalité. **Réunion de présentation vendredi 25 septembre 2026 à 18h.**



MÉDIATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

Accompagnement de la pratique artistique en amateur

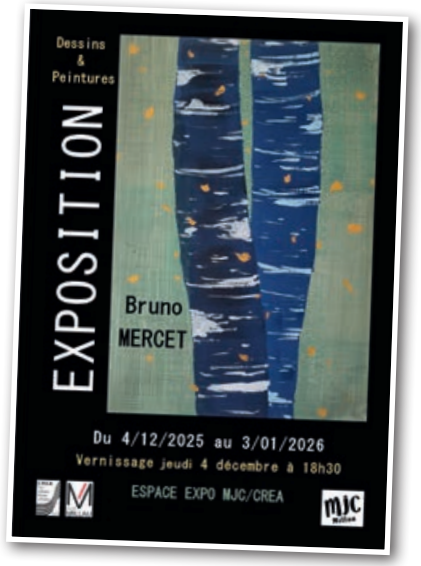
ACCOMPAGNEMENT DE LA PRATIQUE ARTISTIQUE

Professionnelles de l'action culturelle, les MJC accompagnent l'amateur dans son parcours d'éducation artistique et culturelle, suscitent son désir de pratique, menant le jeune, ou le moins jeune, par la création sous toutes ses formes et toutes ses dimensions, à se construire en citoyen engagé.

Telle qu'implantée au sein du CREA, la MJC de Millau est un lieu de croisement entre les habitants, les associations, les artistes, les bénévoles et les professionnels. Elle touche un large public dans sa diversité sociale, culturelle et intergénérationnelle.

En partenariat avec la Ville de Millau et le Département de l'Aveyron.

Contact : Anaïs Picamoles (médiatrice)
apmjc-millau@orange.fr





ESPACE EXPOSITION

La médiatrice artistique propose en supplément de ses ateliers de créations artistiques, un espace d'exposition entièrement dédié à la pratique amateur ainsi qu'un accompagnement. Peintures, dessins, photos... L'objectif est d'offrir aux artistes amateurs la possibilité d'exposer leurs œuvres pour la première fois et de leur organiser un vernissage.

Tarif : carte MJC

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS MUSICAUX

Karim Kanal

Carte MJC
+ participation
au projet :
39 €/personne

Les samedis après-midi séances de 3 h

Vous êtes musicien amateur, en solo, en duo ou en groupe ? Vous avez des questions liées à l'écriture, la composition, la répétition, la préparation d'un concert ou d'un enregistrement, ou encore le démarchage et la communication autour de votre projet ? Karim Kanal, musicien professionnel et coach artistique vous accompagnera afin de vous permettre de mettre à jour et de prioriser vos pistes de travail en fonction de vos objectifs à court et moyen terme. Cet accompagnement est accessible pour tout groupe ou projet solo en mesure de jouer un répertoire de 30 minutes minimum.

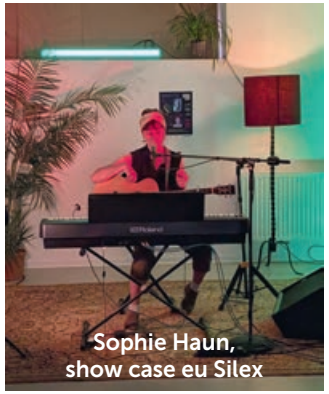
Réunion de présentation et d'échange le vendredi 9 octobre 2026 à 18h30 à la MJC/CREA.

ACCOMPAGNEMENT AUX MUSIQUES ACTUELLES

En partenariat avec le Département de l'Aveyron, la MJC propose un accompagnement des groupes amateurs de musiques actuelles, avec le soutien du Conseil Départemental de l'Aveyron. Les musiciens amateurs ont l'opportunité de bénéficier de sessions de coaching, proposées par un musicien et formateur professionnel.

Contact :
www.karimkanal-coaching.fr


Le groupe Eolithe, Le Club, Rodez


Sophie Haun, show case eu Silex


Marie Causse, show case au Silex

À PARTIR DE CETTE RENTRÉE 2026

MUSIQUES ACTUELLES

RÉPÉTITIONS,CRÉATIONS,FORMATIONS ET LIVE

Le Silex - Espace Karine Orcel • Millau

LE MOT DU MAIRE

« Chères Millavoises, chers Millavois,

La musique fait partie de l'identité culturelle de notre ville. C'est pourquoi nous avons voulu doter le CREA de lieux adaptés aux pratiques musicales d'aujourd'hui, afin de permettre aux musiciennes et musiciens de répéter, de créer et de progresser dans de bonnes conditions.

Cette ambition, je l'ai portée de longue date aux côtés de Karine Orcel, alors adjointe à la culture. Le SILEX porte aujourd'hui son nom, en hommage à son engagement et au rôle essentiel qu'elle a joué dans son émergence.

En confiant aux associations la responsabilité, l'animation et les clefs de ces lieux, nous restons fidèles à l'esprit qu'elle avait imaginé avec d'autres acteurs locaux. J'assume pleinement ce choix, car ce sont elles qui, au quotidien, contribuent à faire vivre les pratiques musicales au cœur de notre territoire. Il est donc naturel qu'elles en soient pleinement actrices.
Ces studios sont à vous, amateurs comme professionnels.

Bonne saison musicale à toutes et tous ! »

Christophe Saint-Pierre
Maire de Millau

1. STUDIOS DE RÉPÉTITIONS & CRÉATION

Location d'espaces de répétition tout équipés avec backline professionnel sur place (batterie, sono, clavier, amplis guitare/basse, micros, câbles et retours de marques réputées).

3 salles disponibles : 60 m², 35 m² et 25 m².

Formule de répétition	Tarif
Groupes de 1 à 5 membres (pour 2h)	**5 €** / musicien + cartesMJC
Groupes de plus de 5 membres (pour 2h)	**25 €** pour le groupe +cartes MJC
Résidences artistiques (création, écriture)	**35 €** / musicien par jour + cartes MJC

2. STUDIO D'ENREGISTREMENT & PRODUCTION

Enregistrement de maquettes et production musicale avec notre ingénieur du son sur du matériel haut de gamme :

- **Matériel :** Neumann, Focal, Apollo, AKG, Electrovoice, Shure, SE Electronics, etc.
- **Régie :** Console numérique 32 pistes Allen & Heath.

Tarif : Location Cockpit (régie) ou espace MAO : 25 € par module de 2h





3. FORMATIONS & STAGES

Développezvosprojetsettechniquesavec des intervenants qualifiés :

Ableton Live
Intervenant : Franck Bateau (Formateur Certifié)
« Apprenez à maîtriser le célèbre logiciel de Musique assistée par Ordinateur « Ableton Live » avec Franck Bateau, formateur certifié par la marque »

Coaching scénique
Intervenante : LaureSchappler (Studio des Variétés)
« Optimisation de la Set list, gestion du trac, présence sur scène, rapport au public), avec Laure Schappler, musicienne pro et coach scénique certifiée (Studio des Variétés) »

Musique assistée par Ordinateur (MAO)
Intervenant : AnthonyBoyer
« Apprenez les bases d'un logiciel de MAO, de la prise de son et maîtrisez les outils et les effets principaux de mixage. »

Djing et mix live
Atelier technique
« Maîtrisez les bases d'un contrôleur numérique de Djing et des logiciels de mix live »

Tarifs des formations : de 25 à 50 euros par module

4. MAIS AUSSI...

Organisation de concerts en collaboration avec l'association **MicMac** (showcases mensuels, live web, festivals).

OUVERTURE DES STUDIOS
(Hors vacances scolaires)

Lundi : 14h - 21h
Mar. au Ven. : 9h - 23h00
Samedi : 9h - 12h30 / 13h30 - 18h

RÉSERVATIONS & INSCRIPTIONS

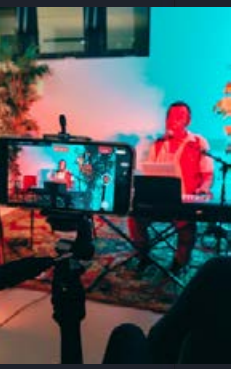
Contact accueil MJC/CREA : 05 65 60 08 00

Anthony Boyer
Référent Musiques Actuelles
abmjc-millau@orange.fr
Le Silex | Espace Karine Orcel - MJC Millau













GYM

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.

GYM BIEN-ETRE

Lundi : 9h : Renforcement global
10h : Stretching et approche posturo respiratoire (APOR) de Gasquet
Mardi : 9h : Renforcement abdos dos
10h : Renforcement abdos dos
Jeudi : 9h : Renforcement global
10h : Renforcement global
Vendredi : 9h : Stretching

Des cours variés qui participent à une remise en forme globale. S'étirer et retrouver une aisance et une mobilité corporelle ou développer sa force et sa tonicité, à vous de choisir votre formule !

Delphine Joannin
Salle Gym

30 séances : 210 € pour 2 séances par semaine au choix.

Certificat médical obligatoire

Pass Gym Bien-Etre pour 4 cours par semaine : 309 €

GYM PILATES

Lundi : 17h15 à 18h15 : tous niveaux
18h30 à 19h30 : niveau avancé
Mardi : 17h à 18h
Jeudi : 17h à 18h

Par des exercices de renforcement postural pratiqués au sol, la méthode PILATES contribue au développement harmonieux du corps. Sollicitant les muscles profonds les exercices améliorent la posture fortifient le dos et la sangle abdominale et le plancher pelvien, tout en protégeant les cervicales et lombaires. Nous travaillons avec du petit matériel (pilates, ring, ballons...).

Delphine Joannin
Salle Gym

30 séances : 198 €

Certificat médical obligatoire

GYM POSTURALE

Mercredi : 18h à 19h

En associant des méthodes complémentaires (stretching, renforcement postural, méthode De Gasquet et Moreau...), les séances participent à un rééquilibrage musculaire et postural, réduisant ainsi les douleurs liées à une mauvaise posture et offrant une sensation de détente corporelle.

Delphine Joannin
Salle Gym

30 séances : 198 €

Certificat médical obligatoire

GYM

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.

MUNZ FLOOR

Charlène Viala,
Coach certifiée, agréé
MAISON MUNZ
Salle Gym

30 séances : 186 €

NOUVEAU

MUNZ FLOOR

Jeudi : 12h30 à 13h30 tous niveaux

Le MUNZ FLOOR® se pratique au sol par des mouvements lents, naturels et spiralés.
Ce travail permet la libération des tensions, une meilleure hydratation et élasticité de vos fascias.
Une activité douce et accessible à tous !

Activité accessible aux non-voyants et déconseillée aux femmes enceintes



ZUMBA FITNESS

Christophe Balp
Entrée porte bleue
Bd Sadi-Carnot
Salle Gym

30 séances : 186 €

Certificat médical obligatoire

Lundi : 12h30 à 13h30

Sur des rythmes et des musiques latinos, électro et dance, retrouvez la forme et le souffle (travail cardio). Faites le plein d'énergie avec des chorégraphies ludiques et variées.



ZUMBA DANCE

Marion Savenier
Salle Colibri

30 séances 192 €

Certificat médical obligatoire

Mardi : 19h35 à 20h35

Bougez et dansez sur des musiques modernes. Un cours alliant chorégraphies et cardio pour garder et retrouver la forme chacun à son rythme.



ENERGIE FORME

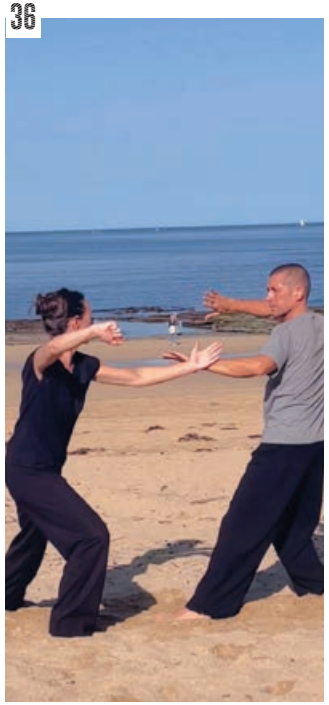
Marion Savenier
Salle Gym

30 séances : 192 €

Certificat médical obligatoire

Mercredi : 19h30 à 20h30
(à partir de 16 ans) - Tous niveaux

Activité permettant de renforcer votre système cardio vasculaire et de tonifier votre silhouette. L'occasion de vous amuser sur les sons du moment au rythme de la musique et des mouvements proposés. Une véritable séance de fitness, cardio et énergisante avec des éléments classiques comme le step.







ARTS MARTIAUX

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.

Tai Ji Quan : art martial Chinois

Le Tai Ji Quan est un art martial qui allie fluidité et puissance. Une discipline holistique pour cultiver force intérieure, calme et confiance en soi.

Cycle 1 : jeudi : 18h30 à 20h :
- Libération articulaire et fluidité
- Principes posturaux et d'intention
- Étude martiale à 2 : techniques de base, déplacement, contact
- Enchainements codifiés

Cycle 2 : vendredi : 18h30 à 20h
- Libération du souffle, maitrise du yin/yang
- Conduction de la force
- Etude martiale : techniques combinées
- Enchainements codifiés complexes

Entraînement libre : Samedi : 10h30 à 12h
Une séance pour ré explorer votre pratique.

1-Séverine Malaval (2ème dan)
Salle Panoramique
30 séances : 267 €

2-Philippe Haslé (4ème dan) Salle GYM
30 séances : 267 €

Entraînement libre inclus

Salle Gym

Mei Hua Zhuang

Jeudi : 20h15 à 22h - Tous niveaux

L'objectif principal de la pratique est la maîtrise des mouvements ou « l'art du corps ». Cet art martial chinois recherche l'unité entre le Ciel, la Terre et l'Homme, favorise le développement de l'énergie et rend la circulation de celle-ci plus active. Les postures à la fois statiques et dynamiques permettent de calmer l'esprit, de développer la capacité de d'observation et d'améliorer la capacité de réaction. La théorie se nourrit des savoirs des ancêtres du Mei Hua Zhuang et des grandes pensées de la culture traditionnelle chinoise telles que le Bouddhisme, le Taoïsme et le Confucianisme.

Véronique Charluet, Gymnase Jean Moulin Bas

Licence comprise
Saison 90 €
- de 16 ans : 40 €

Stage MHZ les 12 et 13 septembre 2026 Salle de la Menuiserie à Millau avec les Maîtres chinois.

Systema / Self-défense

Mardi : 20h15 à 21h45 (adultes et + de 16 ans)
Tous niveaux - Art martial d'origine russe qui allie efficacité et fluidité ; le Systéma est un art martial moderne et dynamique où la pratique collective est importante (jeux et exercices à plusieurs). Les pratiquants développent force, souplesse et stratégie pour faire face à diverses situations. Le Systéma est à la fois système de combat et de développement personnel ; c'est une discipline complète et enrichissante qui prépare aux défis physiques et mentaux de la vie quotidienne.

Philippe Haslé
Salle Gym

30 séances : 246 €

SPORT

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.



Boxing

Jérémy Martini
Salle Colibri

30 séances : 186 €
Certificat médical obligatoire

Avoir sa paire de gants de boxe, prêt possible pour les premières séances, sacs de frappe à disposition

Vendredi : 19h à 20h à partir de 16 ans
Niveau débutant et intermédiaire

Le Boxing est une activité complète qui combine technique, cardio et défense dans une ambiance dynamique et motivante. Accessible à tous les niveaux, cette activité permet de se dépenser efficacement, de gagner en confiance et d'améliorer sa maîtrise de soi, le tout dans un cadre ludique et sécurisé.

NOUVEAU

MovNat (Natural Mouvement Fitness)

Philippe Haslé
Activité adultes limitée à 12 personnes
Salle Colibri

27 séances : 297 €

Jeudi 17h à 18h15 - Intensité 1 - Remise en forme et entretien physique
Jeudi 18h30 à 19h45 - Intensité 2 - Développement et condition physique

Méthode d'entraînement physique inspirée des mouvements naturels de l'homme : sauter, porter, se lever, grimper, rouler, ramper, courir. MovNat est une méthode naturelle de fitness. La pratique est variée et progressive en poids de corps et avec matériel. Elle vise à développer force, agilité et pleine conscience. Plus largement c'est un style de vie et une vision de l'entraînement physique qui nous reconnecte à la nature. Cette pratique amène un grand sentiment de liberté et de vitalité.
« Etre fort et vieillir avec grâce ».



SPORT 2000
SARL GRECAM
3 et 4 place de la Fraternité • 12100 MILLAU
e-mail : sport2000.millau@gmail.com • tél. 05 65 61 09 66

Séances Hatha Yoga / conférences
Inde et Yoga page 28

BIEN-ÊTRE

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.



YOGA DE L'ENERGIE

Lundi : 10h30 à 11h45 - Salle Colibri
(entrée porte bleue Bd Sadi Carnot)
15h à 16h15 - Salle Gym
18h30 à 19h45 - Salle Colibri
Tous niveaux

Christine Migeot
(Fédération Nationale des enseignants de Yoga)

30 séances : 195 €

(matériel fourni)

Le Yoga de l'Energie invite l'élève à une pratique fluide qui développe la qualité d'attention. Lorsque nous prenons conscience, nous prenons énergie. La respiration sera au centre de notre pratique ainsi que l'exploration posturale.



DO-IN YOGA

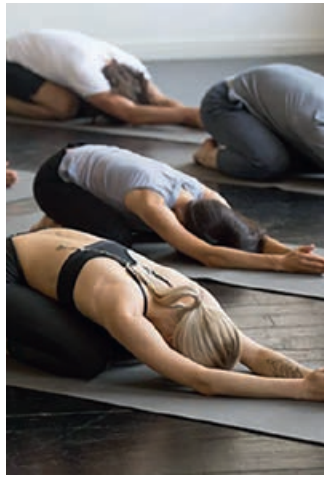
Vendredi : 10h30 à 11h45 - Salle Gym
18h30 à 19h45 – Salle Panoramique
Tous niveaux

Cécile Dorin

30 séances : 195 €

NOUVEAU

Le Do-In Yoga associe :
• des automassages et des techniques d'éveil corporel issues du Do-In (art de santé japonais)
• des étirements et des postures de yoga pour améliorer la souplesse et la tonicité
• des exercices de respiration pour favoriser la détente et la circulation de l'énergie
• de la méditation ou de la relaxation pour apaiser le mental.
L'objectif est d'harmoniser le corps et l'esprit, de stimuler la circulation de l'énergie, de réduire les tensions et d'améliorer le bien-être général.



HATHA YOGA TRADITIONNEL

Jeudi : 9h45 à 11h - Tous niveaux

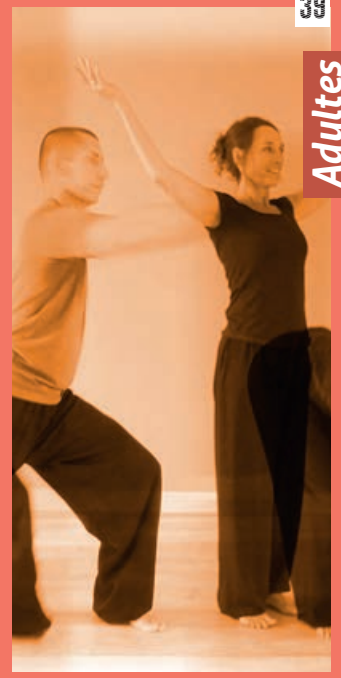
Chloé Rivemale
Salle Colibri

30 séances : 195 €

Le hatha yoga est une discipline traditionnelle qui cherche à harmoniser le corps et l'esprit grâce à des pratiques spécifiques telles que les postures (asanas), la respiration (pranayama), la méditation et la relaxation. Accessible à tous, cette forme de yoga se caractérise par des mouvements doux et des postures maintenues pendant plusieurs respirations. Ces éléments contribuent à développer la souplesse, la force et une profonde détente.

BIEN-ÊTRE

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.



QI GONG

Séverine Malaval :
Mardi : 12h30 à 13h45 - Salle Gym
Mercredi : 18h30 à 20h - Salle Colibri

Philippe Haslé :
Mardi : 18h30 à 20h - Salle Gym
Vendredi : 12h30 à 13h45 - Salle Gym

30 séances
1h15 : 231 €
1h30 : 246 €

Qi Gong séniors
voir page 51

Le Qi Gong, une méthode active et sensible qui harmonise corps et esprit.
- Réduit le stress
- Améliore l'équilibre intérieur
- Reconnecte l'énergie vitale

Mouvements fluides et dynamiques, travail postural, exercices au sol, étirements, pratique méditative.
Retrouver sérénité et vitalité !

SOPHROLOGIE ET MÉDITATION

Marie Basset
Salle Colibri

30 séances : 192 €

Mardi : 12h30 à 13h30 (à partir de 16 ans)

Ensemble, nous apprendrons à respirer, à faire des mouvements doux, des étirements légers puis des pauses pour observer la détente progressive et profonde de notre système nerveux et musculaire. La sophrologie s'adresse à tout le monde et est à la portée de tous. Vous pourrez également pratiquer en autonomie ces exercices simples avec en prime une sensation de bien-être pour le reste de votre journée.



NATATION LOISIR ET AQUAGYM

25 séances

Tarif et inscription à la rentrée

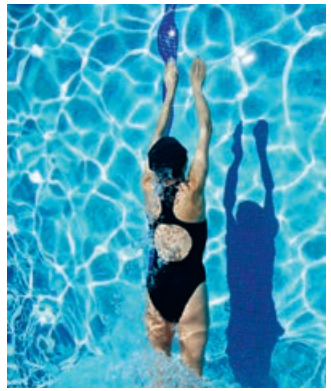
Savoir nager au minimum 25 mètres

Certificat médical obligatoire à l'inscription

Mercredi : 20h à 21h, tous niveaux

À vos marques, prêts... nagez !

Pratiquez la natation en toute convivialité et dans un esprit club, au sein du complexe sportif Alice Milliat. Que vous préfériez nager librement ou suivre un programme d'entraînement adapté à votre niveau, la MJC vous propose des séances régulières sur des créneaux dédiés tous les mercredis soir. Progressez à votre rythme dans une ambiance collective et bienveillante. Selon vos envies, alternez séances de natation libre ou aquagym



DANSE

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.



CLAQUETTES AMÉRICAINES

Robin Bisch
Salle Gym

30 séances : 192 €

Jeudi 19h à 20h15 - Débutants
Au programme : découverte des pas de base (shuffle, flap...). Travail du rythme, de la musicalité et de la coordination. Progression à votre rythme sans prérequis nécessaire. Robin vous transmettra son savoir-faire avec bienveillance et pédagogie.

Jeudi 20h15 à 21h30 - Intermédiaires
Ce cours intermédiaire vous permet de perfectionner vos techniques, d'enchaîner des rythmes plus complexes et de développer votre style. Accessible aux danseurs ayant déjà les bases, ce cours vous fera progresser tout en vous amusant.



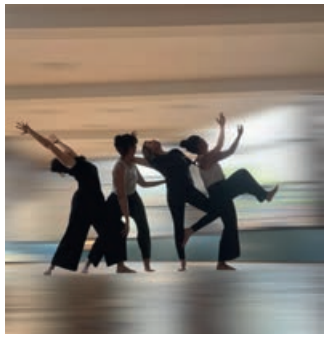
ATELIER CHORÉGRAPHIQUE / DANSE CONTEMPORAINE

Karine Vayssettes,
Chorégraphe
Cie Eponyme
Salle Gym

12 séances : 189 €

1er atelier lundi 21 septembre 2026 à 20h.

Lundi : 20h à 22h (atelier bi-mensuel)
Tous niveaux à partir de 15 ans
Les ateliers s'appuient sur les fondamentaux de la danse : conscience corporelle, ancrage, respiration, coordination, rapport à l'espace, au temps et à l'énergie mais également sur des temps d'improvisation guidée favorisant l'expérimentation, la créativité et la recherche de gestes personnels. Cette saison, une attention particulière sera portée au dialogue entre la danse et le théâtre : mouvement, jeu, imaginaire... De plus, un travail chorégraphique sera mené autour de la présence, de l'engagement du corps et de la qualité d'interprétation. Le travail collectif sera expérimenté en développant la capacité à être pleinement présents dans l'action et dans la relation au public.



DANSE LIBRE

Chloé Rivemale
Salle Colibri
30 séances : 192 €

NOUVEAU

Jeudi : 20h à 21h30
Expérimenter la créativité dans le mouvement, libérer le corps, apaiser l'esprit, dans la bienveillance et le respect de l'individu. Conscience corporelle, respiration, explorations ayant comme thèmes : l'utilisation du poids du corps dans le mouvement, l'espace, la rythmicité, l'écoute, les matières, les sensations, les énergies... un atelier pour être à l'écoute de son corps et se faire du bien en dansant.

DANSE

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.

KIZOMBA

Joseph Sagnes
Espace Jeunes
(cour du Beffroi

30 séances : 186 €

Lundi : Lundi 19h30 à 20h30
Niveau débutant évolutif
La kizomba est une danse de couple sensuelle et douce, originaire d'Angola, qui s'est répandue dans le monde entier. Elle se danse sur des rythmes lents et souvent en position fermée, avec une forte connexion entre les partenaires. La kizomba est accessible aux débutants et se pratique lors de soirées dansantes spécialisées.

BACHATA

Joseph Sagnes
Espace Jeunes
(cour du Beffroi)

30 séances : 186 €

NOUVEAU

Lundi : 20h30 à 21h30
Niveau débutant évolutif
La bachata dominicaine est un genre musical et une danse traditionnelle originaire des quartiers populaires de Saint-Domingue en République dominicaine, apparus au début des années 1960. En danse, la version dominicaine se distingue par sa technique avancée, caractérisée par un rythme rapide et entraînant, de nombreux jeux de pieds complexes (footwork) et un guidage ferme, souvent en position ouverte ou semi-ouverte.



ROCK SWING

Joseph Sagnes
Espace Jeunes
(cour du Beffroi)

30 séances
1h15 : 195 €
Tarif couple : 366 €

Mardi : 19h30 à 20h45 - Intermédiaires
Mardi : 21h à 22h15 - Confirmés
Mercredi : 20h30 à 21h45 - Débutants
Connaître au minimum les pas de base

Un mélange de technique swing et de rock, boogie, solo, lindyhop, mêlant du 6, 8 et 10 temps ainsi que du break. Vous aurez l'occasion de parcourir l'histoire, la diversité musicale ainsi que les différents danseurs ou danseuses qui ont inspiré des pas ou même des chorégraphies entières.





CANOË

Le Club Kayak, un style de vie en harmonie avec la rivière. Rejoins-nous !

Du débutant au confirmé, le club kayak de la MJC vous fait découvrir en toute convivialité les rivières de notre région. Le club kayak propose différents créneaux pour toutes les envies : loisir, compétition, entretien et forme. École de pagaie les mercredis après-midi à partir de 10 ans au stade d'eaux vives, entraînement à l'esquimautage à la piscine Aquagrimpe, créneau de kayak polo sur le Tarn, entrainement freestyle au stade d'eaux vives, sorties club dans la région, créneau dédié à la pratique du dragon boat...

Des moniteurs qualifiés vous transmettent leurs savoir-faire et des bénévoles passionnés partagent leurs expériences pour vous faire vivre les sensations de l'eau vive. Un club toujours aussi dynamique qui enrichit son palmarès d'année en année en participant à des compétitions nationales comme internationales. Le club Kayak, c'est une pratique, des valeurs et un état d'esprit autour de la rivière. Tout au long de l'année, profitez de la richesse de notre territoire au fil de l'eau.

Arnaud Forêt
Responsable

Jérémy Sandrin
Animateur diplômé fédéral

Le Club Kayak c'est aussi :

- **Le spot de kayak freestyle le plus prisé de France**
- **Un organisateur de grandes compétitions régionales, nationales et internationales (Coupe du Monde kayak freestyle, juin 2026)**
- **Un organisateur de formations fédérales et partenaire de formations professionnelles**
- **Un acteur des grandes manifestations de la cité millavoise**

KAYAK

ECOLE DE PAGAIE

Arnaud Foret
Jérémy Sandrin

Cotisation saison Club : 115 € + 50 € le semestre pour l'Ecole de Pagaie

Certificat médical obligatoire

Mercredi et samedi : 13h à 17h
Stade d'eaux vives - La Maladrerie
A partir de 10 ans - Tous niveaux

Un moniteur diplômé anime et organise une progression de l'initiation au perfectionnement. Le Club est affilié à la FFCK et délivre les pagaies couleur. Elles t'ouvrent les portes de la compétition pour suivre l'exemple de nos champions, détenteurs de plusieurs titres nationaux et internationaux.



SORTIES CLUB

Jérémy Sandrin

Pour toutes activités du club Kayak 115 € (licence fédérale comprise) + carte MJC obligatoire

Accès aux locaux et matériel

Samedi : 13h à 18h
RDV Stade d'eaux vives

Sorties en rivière et/ou navigation sur le stade d'eaux vives. Ouvertes à tous, petits et grands ! Echanges, convivialité, découverte et sport ! Sorties le W.E. à la découverte d'autres rivières (Pyrénées, Alpes, Massif Central...), ou sorties en mer (Kayak de mer). Voir avec les responsables du club.



ENTRAÎNEMENT À L'ESQUIMAUTAGE

Bruno Fossemale
Piscine Complexe Alice Millat

Accès aux locaux et matériel

Mercredi : 20h à 21h - A partir de 10 ans

Accessible à tous les adhérents du Club
Maillot + bonnet de bain obligatoire



LOISIRS

LOISIRS



Le Club des Curieux en villages

Jeudi : de 13h30 à 18h
ou sur la journée de 8h30 à 18h

Didier AUSSIBAL
Rdv au parking
Raux

10 sorties : 45 €

Curieux, nous découvrirons les trésors cachés des villages du sud Aveyron, des patrimoines monumentaux ou modestes dans des paysages toujours habités de rencontres. Ces habitants nous dévoileront peut-être les histoires intimes ou légendaires de leur village. Nous échangerons des regards attentifs. Plus on a d'yeux plus on est lucide. Le club « des curieux en villages » vous propose 10 visites d'une demi-journée qui pourront, le cas échéant, être couplées à la journée.



Jardin au naturel

Cotisation Club : 35 €

Un cycle de plusieurs rencontres, échanges de pratiques et transmission de savoir-faire, dans le respect de la nature et de l'environnement. Le club est ouvert à toute personne débutante ou confirmée, intéressée ou passionnée par la pratique du jardinage écologique et raisonnée. **Un jardin est à la disposition des membres du club au fil des 4 saisons.**

Des sorties et des évènements en lien avec l'activité pourront être planifiés tout au long de l'année (visite de jardins, festivals, échange de plants...)

LOISIRS

LOISIRS

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.

Volley Loisirs

Aurélia Tomasi
Gymnase Paul Tort

débutant/loisirs :
55 € + carte MJC

avancé/matchs : 35 €
+ carte MJC (licence non comprise)

Certificat médical obligatoire

Mardi : 19h à 20h30 (débutants et loisirs)
20h30 à 22h30 (avancés)
Jeudi : 20h30 à 22h30 (matchs)
A partir de 17 ans - Tous niveaux
Le volley-ball décontracté et sympa. Ambiance garantie ! Les résultats sportifs sont là aussi ! Entrainement pour tous, championnats à différents niveaux, coupe de l'Aveyron, tournois locaux... Equipes mixtes. Une équipe engagée en coupe de France UFOLEP.
Reprise des entraînements le 8 septembre 2026.
mjcmillauvolley@gmail.com



Moto Club Les Griff's

Christelle
Sudres Baltrons
06 23 01 98 90

Myriam Julian
motoclubmjcmillau
@orange.fr

Cotisation club : 15 €

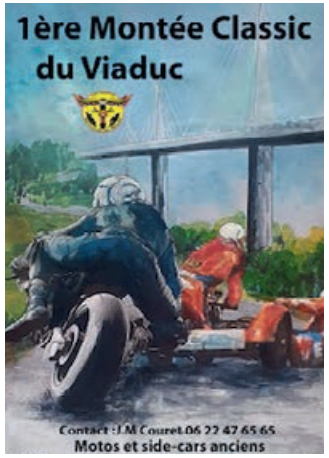
Notre moto club Les Griff's est une association ouverte à tous les motards(es) quel que soit la cylindrée, le type de moto, side car, moto ancienne... Nous partageons une même passion : la route, les sensations et l'esprit d'aventure.

Nos activités :
- Balades : des sorties régulières à travers des paysages magnifiques

- Séjours : des voyages organisés à destination de lieux mythiques ou inédits

- Créations d'évènements : rencontres, rassemblements tels que **la Montée Classic du Viaduc les 19 et 20 septembre 2026. L'aventure n'attend plus que vous !**









LOISIRS

SOCIAL CLUB UKULELE

1 lundi par mois A partir de 16 ans
- débutants (apprentissage en groupe) : 18h30 à 19h30
- confirmés (musique d'ensemble, rencontre de ukulélistes) : 19h45 à 21h15
(avoir son ukulélé et une connaissance des accords de base)
Ces rencontres ukulélés sont ouvertes à toutes les personnes désireuses de jouer et d'échanger avec d'autres ukulélistes.
1ère séance le lundi 5 octobre 2026.

Anne Marie Rivemale
Bernard Rivemale
Christian Séverac
Au Silex

10 séances
Cotisation club : 8 €

AIGUILLES CRÉATIVES

Vendredi : 14h à 17h
Débutants ou confirmés
Un rendez-vous hebdomadaire pour réaliser des « travaux d'aiguilles » dans une ambiance conviviale. Réalisation de petits ouvrages en patchwork, sac, trousse, porte aiguilles... Initiation à l'Hardanger, points comptés, broderie.

Anita Bourrel
Chantal Pailloriès
Salle Couture

Cotisation club : 35 €

RADIO

Le Radio Club F6KSM met à votre disposition sur le site les aériens nécessaires afin de pouvoir trafiquer en UHF, VHF, et HF, ainsi que les différents TRX dont le club dispose. N'hésitez pas à venir nous retrouver.
f6ksm@yahoo.fr

Camille Sabatier
Relais radio
à St-Germain
route de Soulobre

Cotisation club : 35 €

VIDÉO

Jeudi : 14h30 à 17h
A partir de 16 ans - Tous niveaux
Prise de vues (initiation - perfectionnement). Aide aux montages de vos propres films (voyages - évènements). Numérisation de vos cassettes, réalisation de courts métrages.

Cotisation club : 35 €

LOISIRS



CLUB CINÉ

Pierre-Emmanuel Parais
Salle Echecs

Cotisation club : 20 €
Projection régulière de films en partenariat avec le Cinéma de Millau



Lundi : 18h15 - **Réunion une fois par mois**
Le club ciné est le lieu du rêve éveillé, de la discussion animée, de l'enthousiasme partagé ! Ensemble, des amoureux du cinéma concoctent une programmation originale pour faire découvrir un classique étonnamment moderne ou une perle méconnue du cinéma mondial. Les projections ont lieu un lundi par mois au cinéma de Millau. Sur l'année, quatre d'entre elles seront suivies d'une analyse du film et d'un échange avec le public. Car au Club Ciné, on dialogue autour des films, et d'une séance à l'autre, les films dialoguent entre eux ! **Réunion de rentrée le lundi 21 septembre 2026.**



ASTRONOMIE

Serge Castelbou
Espace numérique Silex
ou en extérieur

Cotisation club : 40 €

Le vendredi : 2 fois par mois - 20h30
Tous niveaux (mineur accompagné)
Rencontre 2 fois par mois pour observer les merveilles du ciel ou se réunir à la MJC
Le club vous propose de découvrir le ciel à l'œil nu et avec des télescopes, et pour les plus confirmés, de s'améliorer dans cette science aux multiples facettes. L'astronomie est la science de l'observation des astres, cherchant à expliquer leurs origines, leur évolution ainsi que leurs propriétés physiques et chimiques. Avec plus de 7000 ans d'histoire, ses origines remontent bien avant l'antiquité dans les pratiques religieuses préhistoriques. Elle est l'une des rares sciences où les amateurs jouent encore un rôle actif. **Réunion de rentrée le vendredi 25 septembre à 20h30 en salle conférence.**



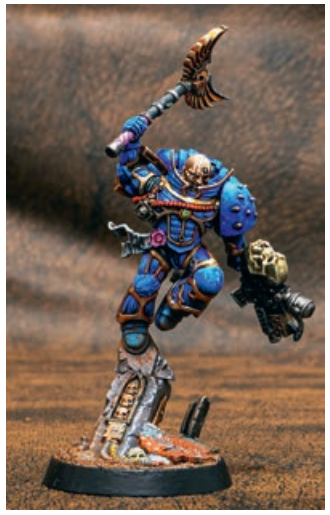
PHOTO CLUB

Jean-Etienne Giraud

Cotisation club : 30 €
Accès studio développement numérique : 25 €

1 mercredi sur 2 à 18h
Un moment pour échanger, partager et présenter ses photographies. Des formations techniques personnalisées et adaptées en fonction du niveau et du matériel de chacun. Organisation d'expositions sur des thèmes choisis. **Réunion de présentation le mercredi 16 septembre 2026 à 18h.**







LOISIRS

Cosplay Adultes

Vendredi : 19h à 22h45 (débutants)
Samedi : 9h à 12h (avancés)
Tous niveaux

Enzo Gal
Andy Laborie-Pons
Salle Couture

Cotisation club : 25 €

Amoureux de films, de mangas ou autres œuvres de fiction, venez fabriquer vos costumes et accessoires. L'imagination est votre seule limite.

Warhammer « Les Dés Pipés »

Mardi : 19h à 22h45
Mercredi : 19h à 22h45
Vendredi : 19h à 22h45

Fabien Capus
Yohann Alarçon

Cotisation club : 35 €

Rejoins Les Dés Pipés ! Collectionne, assemble et peins ton armée pour livrer des batailles stratégiques. L'un des passe-temps les plus complets au monde t'attend.

Jeux de Société

Mardi : 19h30 à 22h45 (à partir de 15 ans)

Naitan Grollemund
Philippe Calve
Salle Echecs

Cotisation club :
1 joueur : 35 €
Famille : 20 € / joueur supplémentaire

Jeux de cartes, de dés et de plateaux, stratégie et hasard, compétition et collaboration, rôles et déduction, dé et construction, en groupe ou en duel, il y en a pour tous les goûts ! Rejoignez-nous, tables de joueurs, amateurs ou passionnés, pour découvrir des dizaines de jeux en toute convivialité.

LOISIRS SÉNIORS

Millau Scrabble Club

Jacqueline Petuaud-Letang
Marie-Françoise Français

Cotisation club :
10 € + carte MJC

Lundi : 14h à 18h
Mardi : 14h à 17h30 (classique)
Jeudi : 19h15 à 22h30
Samedi : 14h à 18h
Tous publics - Tous niveaux

Il n'y a pas d'âge pour booster sa matière grise. Orthographe, calcul mental, vocabulaire, remue-méninges, combinatoire, vivacité... Un jeu intergénérationnel qui rassemble ; un club « Fier de Lettres » !

Scrabble Initiation

Claudie Deruy
Josiane Delpech
Régine Fazio

Cotisation club :
8 € + carte MJC

Mardi : 14h30 à 17h

Venez jouer au scrabble « familial » dans une ambiance amicale et détendue.

Echecs

Jean-Pierre Muller

Cotisation club :
8 € + carte MJC

Samedi : 14h à 17h30

Jeu de stratégie par excellence, développant la logique, l'esprit d'analyse, la concentration.

Scrabble Géant Duplicate

Jacqueline Petuand-Letang

Cotisation club :
8 € + carte MJC

Vendredi : 14h30 à 17h

Agréable passe-temps, vous serez bien accueillis si vous venez nous rejoindre.

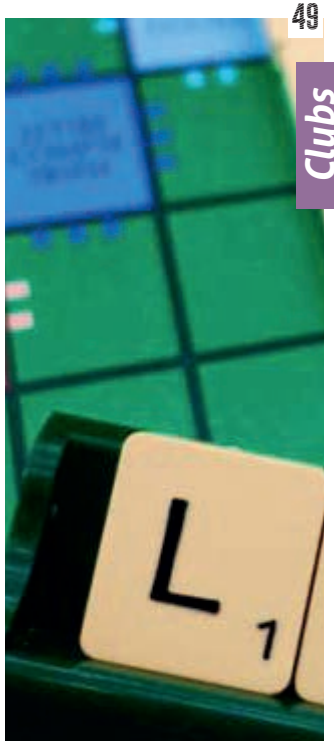
Des chiffres et des lettres

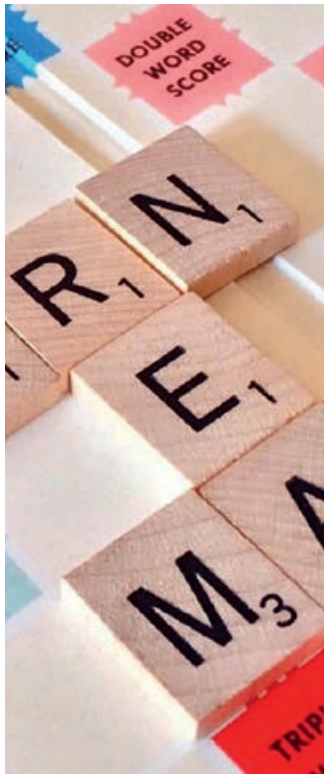
Diane Souquet

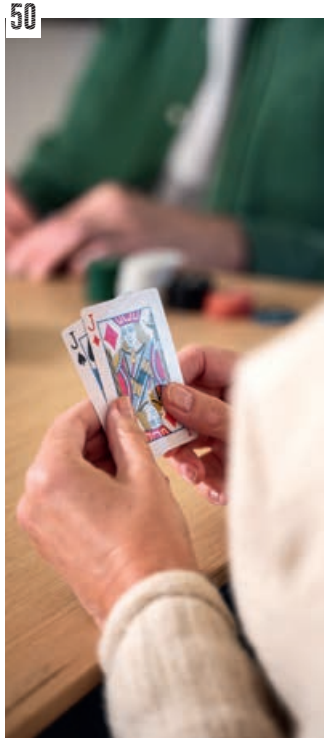
Cotisation club :
8 € + carte MJC

Mardi : 14h à 16h

Ouvert à tous, venez vous amuser et passer un bon moment tout en faisant travailler la mémoire.









LOISIRS SÉNIORS

TAROT

Jean Serres

Lundi : 14h à 18h (avancés)

Vendredi : 14h à 18h (débutants/avancés)

Le tarot est un des jeux de cartes le plus populaire de France. C'est un jeu simple par excellence, il demande cependant de l'habileté et beaucoup de réflexion. Il est apprécié pour ses qualités stratégiques, ainsi que les prises de risque. Venez participer à des moments de détente et de convivialité.

Cotisation club : 8 € + carte MJC

INITIATION À LA BELOTE

Jeanine Julien
Anne-Marie Gély

Vendredi : 14h à 17h (niveau débutants)

Cet atelier est proposé aux personnes qui veulent apprendre et jouer à la belote dans un esprit convivial.

Cotisation club : 8 € + carte MJC

BELOTE

Marie Jo Bascou

Jeudi : 13h30 à 17h30 (concours / avancés)

Le journal de Tintin de 7 à 77 ans, la Belote jusqu'à 97...

Cotisation club : 8 € + carte MJC

LE CLUB DES LEXICOPHILES

Elisabeth Milhaud

Vendredi : 14h à 17h

Se distraire en stimulant sa mémoire et ses neurones ! Devinez des mots à l'aide de synonymes, contraires, associations d'idées.

Cotisation club : 8 € + carte MJC

RANDONNÉES À LA JOURNÉE

Simon Defings
Rdv parking Raux

Mardi : départ 8h30 (niveau avancé)
Grandes randonnées à la journée avec pique-nique (± 20 km)

Vous êtes bon marcheur ? Prenez votre pique-nique et venez à la découverte des Causses, dans un esprit convivial.

1ère sortie le mardi 15 septembre 2026.

Cotisation club : 8 € + carte MJC

Certificat médical obligatoire
Chaussures de randonnée hautes et sac à dos

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.

LOISIRS SÉNIORS

CHANT SÉNIORS

Nathalie Picamoles,
Salle Panoramique,

30 séances : 195 €

NOUVEAU

Lundi : 17h à 18h15

Un atelier convivial autour d'un répertoire populaire varié, favorisant le plaisir de chanter ensemble. A travers les chants collectifs et, pour ceux qui le souhaitent, des moments de chant individuel, les participants développent leur écoute, leur expression et leur confiance vocale. Quelques exercices simples viennent accompagner la pratique, dans une ambiance chaleureuse, accessible et bienveillante !





Rando Nature page 29

RANDONNÉES

Mado Sylvestre (lundi)

Cotisation club : 8 € + carte MJC

Certificat médical obligatoire

Lundi : 14h - Grandes randonnées (± 12 km) Départ : parking de la Grave

Mercredi : 14h - Petites randonnées (+/- 8 km) Départ : parking de la Grave
Rythme et dénivelés modérés, découverte aléatoire du paysage (flore, faune, vestiges archéologiques...)

Jeudi : 14h - Moyennes randonnées (± 10 km) Départ : parking Raux

Départ à 14h ou 13h30 en heure d'hiver. Covoiturage. **Reprise à partir du lundi 14 septembre 2026.**



Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.



MOTRICITÉ, MÉMOIRE ET COORDINATION

Renaud Vayssettes
Salle Colibri

25 séances : 180 €

Mardi : 9h à 10h

Un atelier en trois parties, composé d'un travail de motricité sous forme de réveil corporel, suivi d'exercices de coordination stimulant l'équilibre et permettant de préserver les capacités d'équilibration et de réduire les risques de chute ; et enfin des exercices de mémoire pour stimuler l'activité cérébrale.

La séance s'effectuera sur une chaise et s'adaptera à chaque personne, selon ses capacités.

1ère séance le mardi 6 octobre 2026 à 9h.



DANSE SÉNIORS

Marion Savenier
Salle Colibri

30 séances : 186 €

Certificat médical obligatoire

Mardi : 10 à 11h

Bougez en rythme, renforcez votre santé et amusez-vous avec des séances en musique, adaptées spécialement pour les séniors. Une activité qui améliore la forme physique, renforce le cœur et les muscles, tout en augmentant la souplesse et l'équilibre. Aucune expérience nécessaire, juste l'envie de danser et de partager un bon moment !



GYM PILATES SÉNIORS

Delphine Joannin
Salle Gym

30 séances : 189 €

Certificat médical obligatoire

Lundi : 11h à 12h

Jeudi : 11h à 12h et de 16h à 17h

Par des exercices de renforcement et d'assouplissement pratiqués au sol, ce cours permet de préserver sa musculature profonde et sa mobilité articulaire luttant ainsi contre les effets du vieillissement (séances avec matériel : pilates, ballon, ring...). Le travail sur la respiration permet de se recentrer et d'améliorer ses capacités.

Avant toute inscription, assurez-vous de votre capacité à pratiquer l'activité choisie.

QI GONG SÉNIORS

Séverine Malaval
Salle Gym
(mardi)
Salle Colibri
(vendredi)

30 séances : 195 €

Mardi : 11h25 à 12h25 (retraités séniors) Pratique sur chaise et debout

Vendredi : 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45 (jeunes retraités) Pratique debout

Le Qi Gong est une pratique douce et sensible pour améliorer l'équilibre, réduire les douleurs articulaires et retrouver de l'énergie pour une meilleure santé et une sérénité profonde.

- Mouvements fluides et complets
- Equilibre et coordination
- Auto-massages et détente.

Retrouvez votre vitalité et votre confiance en vous, à votre rythme !



GYM DOUCE SÉNIORS

Delphine Joannin
Salle Gym

30 séances : 189 €

Certificat médical obligatoire

Jeudi : 14h45 à 15h45

Des exercices respectueux du corps qui préservent les articulations et augmentent la résistance à l'effort. En réalisant des exercices variés qui ciblent l'ensemble du corps, cette gym permet de maintenir ses capacités musculaires, articulaires et respiratoires sans brusquer son corps.



GYM EQUILIBRE SÉNIORS

Delphine Joannin
Salle Colibri

30 séances : 162 €

Mardi : 11h15 à 12h

Ces séances conviviales sont spécialement conçues pour séniors. Elles favorisent le maintien de la mobilité, la coordination et l'équilibre.

TARIFS ET REMBOURSEMENT



TARIF RÉDUIT

Etudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA ou de l' AAH : réduction de 15 % sur présentation d'un justificatif, uniquement à l'inscription, pour les activités adultes à partir de 120 €.

AIDES

Les chèques vacances sont acceptés pour l'adhérent.e et les personnes rattachées à son foyer fiscal (le ou la conjoint.e et les enfants) uniquement. Les pass CAF, chèques vacances, aides C.E. seront acceptés au moment de l'inscription mais pas au-delà. Ils ne feront pas l'objet de remboursement sur des cotisations déjà versées.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Uniquement sur présentation d'un justificatif pour raison de santé ou professionnelle à présenter dans un délai de 15 jours (dans tous les cas retenue de 20 % pour frais administratifs). **La carte M.J.C. n'est remboursée en aucun cas.**

En cas de survenance d'événements exceptionnels (hors covid19) : imprévisibles, irrésistibles et indépendants de la volonté de la MJC, qui seraient de nature à empêcher l'association de mettre en œuvre son activité, aucun remboursement ne sera envisagé dès lors que le principe de cas de force majeure est avéré.

Mr.Bricolage
Maison et Jardin

ZAC Cap du Crès
12100 MILLAU

Tél. 05 65 61 25 84

www.mr-bricolage.fr/?magasin=millau





RÉDUCTIONS

La carte d'adhésion MJC vous donne droit à des réductions dans les associations culturelles et chez les commerçants

A.S.S.A. / A.T.P. SAISON THÉÂTRALE

22, rue St-Jean • 12100 MILLAU
05 65 61 04 66

MUTUELLE REFUGE MUTUALISTE

Pour toute nouvelle admission une carte cadeau Millau j'y Gagne d'une valeur de 10€ (1 par foyer)
Rue Clausel de Coussergues • 12100 MILLAU
Tél. 05 65 60 11 08

AUTOSUR ETS BLANC

Réduction de 15 % sur le contrôle automobile
93, av. Charles de Gaulle • 12100 Millau
05 65 60 42 32

ORCEL CYCLES

Réduction de 10 % vélos et accessoires
2, bd de Saint-Antoine • 12100 Millau
05 65 60 08 10

REMERCIEMENTS

La MJC tient à remercier ses partenaires, commerçants et artisans, qui ont souhaité s'engager auprès d'elle dans l'édition de cette nouvelle plaquette.

Les partenaires institutionnels de la MJC

La Ville de Millau et les services de la municipalité (culture, éducation, sports...), Caisse d'Allocations Familiales de l'Aveyron, DDCSPP (Direction Départementale Cohésion Sociale et Protection de la Population), Conseil Départemental de l'Aveyron / Aveyron Culture - Mission départementale, Conseil Régional, Ministère des Affaires étrangères et Union Européenne. La MJC de Millau est affiliée à la Fédération Régionale des MJC Occitanie/Pyrénnées.

VILLE DE MILLAU

Le Refuge Mutualiste
Mutuelle Santé Solidaire
Rue Clausel de Coussergues B.P. 50310
12103 MILLAU CEDEX
Tél. : 05 65 60 11 08
www.lerefugemutualiste.com

Au fournil de Loujas
L'Epi S.A
Du Rouergue
Le pain sans congélation
05 65 74 91 03
www.epidurouergue.fr

122 années d'expérience textile
à votre service
HENRI ARLABOSSE
TISSUS MILLAU
Tél. 05 65 60 01 63
La Literie - L'Ameublement
Les Rideaux
Le Linge de Maison
L'ÉCONOMIE
par la QUALITÉ et les PRIX !

18-28 ans

L'OFFRE QUI TE MET BiiEN



jusqu'à 10 000 €

Prêt personnel étudiant à 0 % (1) TAEG Fixe

CAISSE D'EPARGNE Midi-Pyrénées
Vous être utile.

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

Exemple à titre indicatif et sans valeur contractuelle : Pour un prêt personnel non affecté de 10 000 € sur 60 mois au taux débiteur annuel fixe de 0,00 %, 60 mensualités de 166,67 €. Taux Annuel Effectif Global fixe de 0,00 %. Frais de dossier de 0 €. Coût de l'assurance de groupe facultative : 2,70 € par mois* qui s'ajoute à la mensualité et montant total dû au titre de l'assurance sur la totalité du prêt : 162,00 €. Taux annuel effectif de l'assurance : 0,62 %. Montant total dû par l'emprunteur hors assurance facultative : 10 000,00 €.

Un crédit vous engage et doit être remboursé.
Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

(1) Offre soumise à conditions, valable du 01/06/2026 au 31/10/2026, réservée aux étudiants ou apprentis, âgés de 18 à 28 ans pour un prêt personnel non affecté d'une durée de 4 à 120 mois jusqu'à 10 000 €, développé par les Caisses d'Epargne, hors dispositif de prêt étudiant garanti par l'Etat. Le coût du crédit est pris en charge par Caisse d'Epargne, prêteur. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par votre Caisse d'Epargne et après expiration du délai légal de rétractation. Renseignez vous auprès de votre conseiller.
*Pour le prêt cité ci-dessus et pour un client de 20 ans assuré en Décès et en Perte Totale et Irréversible d'Autonomie. Le coût mensuel de l'assurance dépend des garanties offertes, de l'âge et des conditions de santé de l'emprunteur. Renseignez-vous en agence. Assurance des emprunteurs est un contrat d'assurance de CNP Assurances et BPCE Vie, entreprises régies par le code des assurances. Selon limites, conditions et exclusions prévues dans les engagements contractuels en vigueur.

La Caisse d'Epargne et de Prévoyance de Midi-Pyrénées, Banque coopérative régie par les articles L.512-85 et suivants du Code monétaire et financier, société anonyme à directoire et conseil d'orientation et de surveillance, au capital de 640 900 000 euros, dont le siège social est situé 10, avenue Maxwell à Toulouse 31100, Immatriculée au RCS de Toulouse sous le numéro 383 354 514, Intermédiaire d'assurance, Immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07019431

FSC RECYCLÉ Papier FSC® C141770