



SPORT

CULTURE

ART

2021  
2022

**ACCUEIL ET SECRÉTARIAT**

De 14h à 18h, du lundi au vendredi  
Rue des jardins - 81580 Soual

05 63 75 51 98 [mjc.soual81@orange.fr](mailto:mjc.soual81@orange.fr)

Retrouvez toutes les infos de votre MJC sur  
[mjcsoual81.blogspot.fr](http://mjcsoual81.blogspot.fr)

# LA MJC DE SOUAL PRÉSENTATION

La MJC est ouverte à toutes et tous et vous propose un programme (d'activités hebdomadaires) varié et adapté à chaque âge et toutes générations, pour prendre du temps pour soi, ou découvrir de nouvelles activités et les pratiquer en groupe.

## CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX COURS

Les activités débutent le 13 septembre 2021 et s'arrêtent à la fin du mois de juin 2022. Elles s'interrompent pendant les vacances scolaires (hormis pour rattrapage).

Les cotisations sont à payer d'avance pour l'année. Elles sont acquises, nominatives et non transmissibles.

L'argent ne doit pas être un frein à la pratique d'activités à la MJC, le paiement peut se faire en plusieurs fois. En cas de force majeure (maladie ou déménagement), un remboursement sera envisagé, sur présentation d'une pièce justificative, tout trimestre commencé restant dû.

Les activités requérant un minimum de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer une activité ou d'en différer le lancement jusqu'au moment où l'effectif sera atteint.

Les horaires et tarifs indiqués sur cette plaquette ne sont pas contractuels.

Pour chaque activité, vous avez la possibilité de faire une séance d'essai en Septembre avant de vous inscrire définitivement. Il est possible d'intégrer une activité en cours d'année selon les places disponibles.

## LES TARIFS

### Cartes :

- Adultes : 18 €
- Enfants, moins de 18 ans,  
étudiants, demandeurs d'emploi : 11 €
- Pour 3 personnes de la même famille, carte enfant : 9 €

### Frais associatifs

7 €

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION

*En devenant adhérents, vous marquez votre accord avec les valeurs et les missions de la MJC. Plus qu'un droit d'entrée dans une activité, vous devenez membre d'une association. Alors pour que cette association soit **VOTRE** association, participez et votez à l'assemblée générale et mieux encore rejoignez-nous et devenez bénévoles dans les événements ou au conseil d'administration.*

*L'adhésion est obligatoire pour toutes les activités, elle vous permet d'être assuré.*

*Vous souhaitez donner un peu de votre temps, vous rendre utile, échanger et partager avec d'autres personnes ?*

*Rejoignez-nous en participant à l'organisation et à l'animation des événements, en proposant de nouvelles actions ou encore en animant un atelier ponctuel ou hebdomadaire.*

**Pour vous renseigner, rencontrer les bénévoles et participer, voir à l'accueil de la MJC.**

La MJC de Soual  
accepte les tickets  
MSA ainsi que les  
chèques vacances  
ANCV et Sport

# SPONSORS

**LE SOUALOU**

BAR GLACIER  
RESTAURANT



2, GRAND RUE 81580 SOUAL  
TÉL: 05 81 43 63 93

N° SIRET : 789 510 062 00027

**SARL PINEL et Fils**

- Mécanique
- Carrosserie
- Peinture
- Dépannage
- Vente Véhicules



SARL PINEL et Fils Tél. 05 63 75 52 20  
Avenue des Pyrénées - 81580 SOUAL Fax. 05 63 75 41 04



**korma**  
FRENCH CRAFT BEER

**L'AGENCE IMMO SOUAL**

Près de chez vous, votre partenaire en  
VENTE - LOCATION - ESTIMATION - GESTION

Tous nos biens sur [www.immosoual.com](http://www.immosoual.com)

34 Grand Rue - SOUAL - Tél : 05 63 71 2179

*Fleur Bleue*  
*Fleuristes*



30 Grand'Rue - 81580 SOUAL  
☎ 05 63 75 40 06



Elodie LAMY

5, Place du Rougeue  
81580 SOUAL

[aucoinbeaute@orange.fr](mailto:aucoinbeaute@orange.fr)

05 63 75 73 33

**LVM** HAUTERIVE CASTRES

**LOUEZ MOI ! A PRIX REDUIT**

LOCATION VEHICULES  
Benne  
Porte-véhicules  
Utilitaires  
de 4 à 20 m<sup>3</sup>

Tél. 05 63 73 22 34 Fax : 05 63 73 10 96  
E-mail : [garagesaintantoine@wanadoo.fr](mailto:garagesaintantoine@wanadoo.fr)

[www.garage-saint-antoine-81.fr](http://www.garage-saint-antoine-81.fr)



FRUITS LEGUMES FRUITS SECS OLIVES EPICES VINS  
GREMERE CHARCUTERIE  
DETAIL ET DEMI-GROS



**AUX FRUITS DU JOUR**

ZAC de la Prade - 81580 SOUAL  
Tél. 05 63 50 52 78  
Fax 05 63 50 53 71  
[auxfruitsdujour81580@gmail.com](mailto:auxfruitsdujour81580@gmail.com)  
[www.auxfruitsdujour.com](http://www.auxfruitsdujour.com)

**BARDOU**  
TRAVAIL PUBLICS ET PRIVÉS

**Bardou et Fils TP (SARL)**

Ld Ganaussac - RN 126  
81 580 CAMBOUNET SUR LE SOR  
@ [secretariat@bardoutp.fr](mailto:secretariat@bardoutp.fr)

Tél : 05 63 74 77 06

communications **ALBOUI**

Distributeur installateur Antenniste

FRANCE 3, ALIENS, Télévision ANTENNES Radio-mobilité

Récepteur TV  
Antenne ou satellite  
CAUAI  
CANAL SAT  
ORANGE TV

63 route de Toulouse - 81580 Soual - tél. **05 81 43 08 07** [info@albouil.fr](mailto:info@albouil.fr)  
[www.albouil.fr](http://www.albouil.fr)

**Cognac Affûtage**

Coutellerie



3 Impasse du Vêlet, Viel 81580 SOUAL  
Tél. 06 26 56 95 52  
[cognac.affutage@gmail.com](mailto:cognac.affutage@gmail.com)

**SERPUG**  
Ferronnerie

Fabricant depuis 1980

[www.serpug.fr](http://www.serpug.fr)

**CA**

**NORD MIDI-PYRÉNÉES**  
BANQUE ET ASSURANCES

**AGENCE DE SOUAL**

10, Place de la Mairie - 81580 SOUAL  
Tél. 05.63.82.10.58 - Fax 05 63 82 11 41  
[contact@ca-nmp.fr](mailto:contact@ca-nmp.fr)

CAISSE RÉGIONALE DE CRÉDIT AGRICOLE  
MUTUEL NORD MIDI-PYRÉNÉES

# ACTIVITÉS ENFANTS

À PARTIR DU  
13 SEPTEMBRE 2021

## BADMINTON

20€  
/AN

*Animé par  
Pierre Salles et Éric Servoin*

**Mercredi** - 17h30/18h30

## JUDO

160€  
/AN

*Animé par Virginie L'Hermitte*

**De 5 à 6 ans :**  
**Mercredi** - 15h00/16h00

**De 7 à 9 ans :**  
**Mercredi** - 16h00/17h00

**De 10 ans et + :**  
**JUDO AUTO-DÉFENSE**  
**Mercredi** - 17h00/18h00

## G.R.S/DANSE

160€  
/AN

*Animé par  
Yasmina Benjelloun*

**Pour les 3/5 ans :**  
**Mercredi** - 16h00/17h00

**Pour les 6/7 ans :**  
**Mercredi** - 15h00/16h00

**Pour les 8/11 ans :**  
**Mercredi** - 14h00/15h00

**Pour les 12/14 ans :**  
**Mercredi** - 17h00/18h00

## BABY ÉVEIL GYM

160€  
/AN

*Animé par Kenza  
Souameur*

**De 18 mois à 5 ans :**  
**Samedi** - 10h00/11h30

## HIP HOP

160€  
/AN

*Animé par  
Ken Xiong*

À partir de 7 ans

**Débutant :**  
**Vendredi - 18h45/19h45**

**Initiés :**  
**Vendredi - 19h45/20h45**

## GUITARE

160€  
/AN

*Animé par Nicolas Dougados*

À partir de 7 ans :

**Débutant :**  
**Mercredi - 18h00/18h45**

**Initiés :**  
**Mercredi - 18h45/19h30**

## ACTIVITÉ MANUELLES ET ARTISTIQUES

120€  
/AN

À partir de 7 ans :

**Mercredi - 14h30/16h**

# ACTIVITÉS ADULTES

## À PARTIR DU 13 SEPTEMBRE 2021

### GYM PHYSIQUE ET LUDIQUE

160€  
/AN

*Animé par Hermine Sacaze*

**Mardi** - 9h00/10h00

### GYM PILATES

160€  
/AN

*Animé par Mireille Moley*

**Jeudi** - 18h30/19h30

### MULTY-GYM

160€  
/AN

*Renforcement, Aeroboxe, Body-mouv, Jumping...*

*Animé par Aurore Ginestet*

**Mercredi** - 19h45/20h45

### BODY SCULPT TONIC

160€  
/AN

*Animé par Aurore Ginestet*

**Mardi** - 17h50/18h50

### SOPHROLOGIE

160€  
/AN

*relaxation, méditation, gestion du stress*

*Animé par Ghislaine Cabrol*

**Lundi** - 18h30/19h30

### COUTURE, TRICO, «BLA BLA»

20€  
/AN

**Mardi** - 14h00/17h00

### ATELIER MOSAÏQUE

60€  
/AN

**Jeudi** - 15h00/17h00

### YOGA

160€  
/AN

*Animé par Brigitte Siguier*

**Vendredi** - 16h30/17h30

**Vendredi** - 17h35/18h35

## GUITARE

160€  
/AN

*Animé par Nicolas Dougados*

**Débutant :**

**Mercredi** - 18h00/18h45

**Inités :**

**Mercredi** - 18h45/19h30

## RANDONNÉE

15€  
/AN

*Animé par Y. Marcato, B. Forestello, I. Garric, R. Laude*

**Voir programme à la MJC**  
**Jeudi** - Matin ou Journée

## ATELIER MÉMOIRE

10€  
/AN

**Lundi ou Jeudi** - 14h00/16h00

## AÉROMODÉLISME

**Voir modalité auprès de**  
**la MJC et Club..**

## QI GONG

160€  
/AN

*Animé par Christine Mouneron*

**Jeudi** - 17h30/19h00

## QI GONG BATON

160€  
/AN

**Jeudi** - 19h00/20h00

## BADMINTON

20€  
/AN

*Animé par Christophe Windel  
et Nicolas Wargniez*

**Adultes et + 14 ans**

**Mercredi** - 20h45/22h45

**Samedi** - 17h00/19h00

**Dimanche** - 10h00/12h00

## AIDE ET ACCOMPAGNEMENT À L'INFORMATIQUE

10€  
/TRIM.

**Lundi** - 16h00/18h00



Solutions en énergies renouvelables

CASTRES  
05.6374.82.51

TOULOUSE  
05.32.66.98.99

USED BY ENEOLE ALBI  
05.63.46.20.7



PRODUITS MÉTALLURGIQUES

Fer à la découpe • Tôle bac acier  
Découpe et pliage de tôle



Z.A Les Rieux - 81700 BLAN  
Tél.: 05 63 75 05 82

LES MARCHÉS

MARDI  
MERCREDI  
JEUDI  
SAMEDI  
1<sup>er</sup> DIMANCHE  
DU MOIS

St Paul Cap de Joux  
Puylaurens  
Aussillon - Soual  
Revel - Mazamet  
Vielmur Sur Agout



FRESHCORE



PÔLE SIGNALÉTIQUE

Enseigne / Totem  
Signalétique  
Stand  
Marquage véhicule  
Impression grand format



PÔLE DIGITAL

Développement SI  
Création site internet  
Hébergement  
Référencement

SUPER U Soual



Tel : 05 63 744 744



Vers CASTRES  
N 126

SUPER U

ZA de la Prade - 81580 SOUAL  
Tél : 05 63 74 47 47

Lundi au samedi de 8h30 à 19h30  
le vendredi de 8h30 à 20h

Dominique Andrieu

Maitre Artisan

Pâtisseries - Chocolatier - Glacier

Spécialité depuis 1894  
Feuillet



81580 Soual - Tél. 05 63 75 52 16  
tutu.patisserie-andrieu.com



www.rotipizz.com

BURGERS | PIZZAS | SALADES | TAPAS | WRAPS | PLATS CUISINÉS



05 63 70 98 41 - 06 86 20 81 34

24, Grand Rue - 81580 Soual

Ouvert 5j/7 - Mercredi, Jeudi & Vendredi : 11h/13h30  
Vendredi & Samedi : 18h/22h - Mercredi, Jeudi & Dimanche : 18h/21h