



soual

SPORT

CULTURE

ART

2023
2024

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

Retrouvez toutes les infos de votre MJC sur
mjcsoual81.blogspot.fr

PRÉSENTATION

CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX COURS

Les activités débutent le 11 septembre 2023 et s'arrêtent à la fin du mois de juin 2024 . 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.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION DE L'ÉDUCATION POPULAIRE

En devenant adhérents, vous marquez votre accord avec les valeurs de l'éducation populaire, et les missions des MJC qui sont la Solidarité, la Citoyenneté et la Démocratie.

*Vous devenez membre de l'association alors pour que cette association perdure. Rejoignez nous et participez en devenant **Bénévole*** lors de nos événements ou au conseil d'administration, venez participer et voter à notre Assemblée Générale.*

****Bénévole** c'est donner un peu de son temps, se rendre utile et échanger avec d'autres personnes. Proposer des nouvelles actions ou atelier ponctuel ou hebdomadaire.*

La MJC est ouverte à toutes et tous et vous propose un programme 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.

L'adhésion est obligatoire pour toutes les activités et vous permet d'être assuré.

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

LES TARIFS

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.

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 €

La MJC accepte les chèques collégiens, les chèques ANCV et Sport ainsi que le « Pass'Sport »

SPONSORS

Concessionnaire EGHO ANOVA et YARDFORCE
Réparation, entretien et vente
756, avenue de Castres

81580 Soual
0950727068
motors-loisirs.business.site



Motors Loisirs

Motoculture et 2 roues toutes cylindrées



CODINA
PRODUITS MÉTALLURGIQUES

VENTE DE PRODUITS MÉTALLURGIQUES AU DÉTAIL
DÉCOUPE ET PLIAGE DE TÔLES
LIVRAISON



FRESHCORE

A PÔLE SIGNALÉTIQUE
Enseigne / Totem
Signalétique
Stand
Marquage véhicule
Impression grand format

</> PÔLE DIGITAL
Développement SI
Création site internet
Hébergement
Référencement

SARL PINEL et Fils

- Mécanique
- Carrosserie
- Peinture
- Dépannage
- Vente Véhicules



SARL PINEL et Fils
Avenue des Pyrénées - 81580 SOUAL

Tél. 05 63 75 52 20
Fax. 05 63 75 41 04



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

CAISSE RÉGIONALE DE
CRÉDIT AGRICOLE
MUTUEL
NORD-MIDI-PYRÉNÉES

SUPER U Soual

location U
Tél : 05 63 744 744



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
Maître Artisan
Pâtissier - Chocolatier - Glacier

Spécialité depuis 1894
Feuillet



81580 Soual - Tél. 05 63 75 52 18
info.patisserie-andrieu.com



SER PUG
ferronnerie
Fabricant depuis 1989

www.serpug.fr

ACTIVITÉS ENFANTS

À PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2023

BADMINTON

20€
/AN

Animé par
Pierre Salles et Éric Servoin

Mercredi - 17h30/18h30

JUDO

160€
/AN

Animé par Linda Virginie L'Hermitte

De 5 à 6 ans :
Mercredi - 15h15/16h

De 7 à 9 ans :
Mercredi - 16h/17h

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

G.R.S DANSE

160€
/AN

Animé par Yasmina Benjelloun

Pour les 4/5 ans :
Mercredi - 16h/17h

Pour les 6/7 ans :
Mercredi - 15h/16h

Pour les 8/11 ans :
Mercredi - 14h/15h

Pour les 12/14 ans :
Mercredi - 17h/18h

YOGA DYNAMIQUE ENFANT

160€
/AN

Animé par Lucie Cabot

De 2 ans à 7 ans
Samedi - 11h/12h

ANGLAIS

160€
/AN

Animé par Anna De Marini

Mercredi - 17h/18h

HIP HOP

160€
/AN

Animé par Ken Xiong

À partir de 7 ans

Débutants :

Vendredi - 18h45/19h45

Initiés :

Vendredi - 19h45 à 20h45

ZUMBINI

50€
/CESSION

Animé par Sandy Kolb

De 0 à 4 ans, cession de 5 séances

Samedi - 09h15/10h15

Comptine, musique, chant, danse,
et outils pédagogiques

Les 5, 12, 19, 26 novembre et le
5 décembre

Essai / Découverte les 1er ou 15
octobre 10€ la séance

BOXE THAÏLANDAISE MUAY THAÏ BORAN

160€
/AN

Animé par Laurent Fabre

De 10 ans à 13 ans

Mardi - 18h/19h

+
LICENCE

PETIT TRAVAUX MANUELS

80€
/AN

Roselyne Moulet

Parents / enfants

Mercredi 1 fois par mois - 14h30/16h30



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

Ô CHANT DE L'Ô

RESTAURANT - PIZZERIA

10, place d'Occitanie
81580 SOUAL

05 63 72 47 61

chantdelo81@gmail.com

Ouvert tous les jours
10h30 - 14h00
18h00 - 22h30



Elodie LAMY
5, Place du Rouergue
81580 SOUAL
aucoinbeaute@orange.fr
05 63 75 73 33

LVM

HAUTERIVE CASTRES

LOVEZ MOI !
A PRIX REDUIT

LOCATION
VÉHICULES
Sennes
Porte-voitures
Utilitaires
de 4 à 20 m³

Tél. 05 63 73 22 34 Fax : 05 63 73 10 96
E-mail : garagesaintantoine@wanadoo.fr

www.garage-saint-antoine-81.fr



Cocagne Affûtage

Coutellerie



3 Impasse du Valat - Vel 81580 SOUAL
Tél. 06 26 56 95 52
cocagne.affutage@gmail.com
www.cocagne-affutage.com

C

CAPTAIN
TORTUE

Séverine BAVAROT
Conseillère Mode

8, quai du port - 81580 SOUAL

28 Place d'En Gars - St MARTIN D'AGUT
06 69 14 21 89
severine.lalero@gmail.com
www.captaintortue.com

FRUITS LEGUMES FRUITS SECS OLIVES EPICES VINS
CREMERIE 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
www.auxfruitsdujour.com

ACTIVITÉS ADULTES

À PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2023

GYM PHYSIQUE ET LUDIQUE

160€
/AN

Animé par Hermine Sacaze

Jeudi - 09h/10h

GYM PILATES

160€
/AN

Animé par Hermine Sacaze

Mardi - 09h/10h

Jeudi - 19h/20h

SOPHROLOGIE

160€
/AN

*Relaxation, méditation, gestion
du stress*

Animé par Ghislaine Cabrol

Lundi - 18h30/19h30

BODY SCULPT TONIC

160€
/AN

Lundi - 18h30/ à 19h30

ATELIER MOSAÏQUE

60€
/AN

Jeudi - 14h30/16h30

COUTURE, TRICOT, BRODERIE

20€
/AN

Mardi - 14h/17h

AÉROMODÉLISME

Voir modalité auprès de
la MJC et Club

ATELIER MÉMOIRE

10€
/AN

Lundi - 14h/16h

BADMINTON

20€
/AN

Animé par Christophe Windel
et Nicolas Wargniez

Adultes et + 14 ans
Mercredi - 20h45/22h45
Samedi - 17h/19h
Dimanche - 10h/12h

RANDONNÉE

15€
/AN

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

Voir programme à la MJC
Jeudi - Matin ou Journée

YOGA

160€
/AN

Animé par Véronique Reddet

Jeudi - 10h30/11h30

Animé par Laurence Bourrel

Vendredi - 17h30/18h30

ANGLAIS

160€
/AN

Animé par Anna De Marini

Mercredi - 18h30/19h30

BOXE TAÏLANDAISE

160€
/AN

Animé par Laurent Fabre

Adultes et + 14 ans

Mardi - 19h/21h

+
LICENCE



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



Solutions en énergies renouvelables

CASTRES
05.63.74.82.51

TOULOUSE
05.32.66.98.99

USED BY ENEOLE ALBI
05.63.46.20.74

Codina Quincaillerie

ouvre son site e-commerce !

Outillage

Électroportatif

Vêtements

Quincaillerie

Portail

Automatisme

Grillage

... Et bien plus !



**CASTOR
BLEU.fr**



Soual
Zone de la prade



CastorBleu.fr