



# **PLAQUETTE DES ACTIVITÉS**

## **SAISON 2024 / 2025**



***du 9 septembre au 30 juin***



**Où nous trouver?**  
**32 rue Villenouvelle**  
**81310 Lisle sur Tarn**



**05.63.33.31.33**  
**secretariat.mjc81310@gmail.com**  
**www.mjc-lislesurtarn.org**

# ACTIVITÉS ENFANTS et JEUNES

**Adhésion**  
 Enfants 10€  
 Adultes 20€  
 Familles 32€  
 Tarif réduit 13€

## Mardi

**New!**

### BATTERIE

Mickaël  
Cours individuels

16H-20H  
ALGÉCO

420€  
1/2 HEURE DE  
COURS

## Mercredi

### EVEIL A LA DANSE

(de 4 à 6ans)  
Roxane

14H45-15H30  
SALLE DE DANSE

180€

**New!**

### ARTS CREATIFS

(de 4 à 7 ans)  
Lydie

15H45-16H45  
SALLE D'ARTS  
PLASTIQUES

175€

**New!**

### EVEIL ARTISTIQUES

(de 8 à 11ans)  
Lydie

14H30-15H30  
SALLE D'ARTS  
PLASTIQUES

175€

**New!**

### DANSE AFRICAINE

Alba

6-9 ANS : 15H30-16H30  
3-5 ANS : 16H30-17H15  
SALLE DE DANSE

210€

### ZUMBA KIDS

Dés 7 ans  
Carine

16H15-17H  
GRANDE SALLE

180€

### GUITARE

Lydie

17H-18H  
ALGECO

200€

## Jeudi

### BREAK DANCE

(dès 7 ans)  
Max

18H15-19H30  
SALLE DE DANSE

210€

### GUITARE

Lydie

17H30-18H30  
ALGECO

200€

## Vendredi

**New!**

### DANSES URBAINES

Roxane

12 A 15 ANS  
17H15-18H15  
15 ANS ET +  
18H15-19H15  
GRANDE SALLE

200€

### PERCUSSIONS

Wambere

17H15-18H  
CUISINE

160€

## Inscriptions



Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

[www.mjc-lislesurtarn.org](http://www.mjc-lislesurtarn.org)

A remettre au secrétariat le mardi et vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h



## Lundi

<b>HATHA YOGA</b> Valérie N.	<b>9H30-10H30</b> SALLE DE DANSE	<b>210€</b>
<b>GYM DOUCE</b> Maryline	<b>18H-19H</b> SALLE DE DANSE	<b>120€ LES 2H SEMAINES</b>
<b>GYM HYPOPRESSIVE</b> Valérie B.	<i>Débutant</i> <b>14H-14H45</b> OU <b>18H-18H45</b>  <i>Avancé</i> <b>18H45-19H30</b> GRANDE SALLE	<b>1 ACTIVITE 180€</b> <b>2 ACTIVITES 270€</b>
<b>New!</b> <b>ZUMBA</b> Roxane	<b>19H30-20H30</b> GRANDE SALLE	<b>180€</b>
<b>CABARET</b> Roxane	<b>20H30-21H30</b> SALLE DE DANSE	<b>200€</b>
<b>CHANT</b> Géraldine	<b>19H15-20H30</b> SALLE DE DANSE	<b>250€</b>

## Mardi

<b>YOGA KUNDALI</b> Isabelle	<b>9H25-10H55</b> SALLE DE DANSE	<b>270€</b>
<b>TAI CHI CHUAN</b> <b>QI-QONG</b> Pierre	<b>DEBUTANT : 10H-11H</b> <b>CONFIRME : 11H-12H</b> GRANDE SALLE	<b>170€ LES 2H SEMAINES</b> <i>mardi et vendredi</i>
<b>GYM DYNAMIQUE</b> <b>SENIOR</b> Sylvie	<b>11H05-12H05</b> SALLE DE DANSE	<b>130€</b>
<b>PILL'GYM DU DOS</b> Sylvie	<b>12H15-13H15</b> SALLE DE DANSE	<b>160€</b>
<b>GYM ADAPTÉE</b> Martine	<b>17H-18H</b> GRANDE SALLE	<b>105€</b>
<b>DANSE SÉVILLANE</b> Corine	<b>18H-19H30</b> SALLE DE DANSE	<b>250€</b>
<b>POTERIE</b> Fabienne	<b>19H-21H30</b> SALLE D'ARTS PLASTIQUES	<b>240€</b>
<b>JAZZ</b> Angélique	<b>19H30-21H</b> SALLE DE DANSE	<b>210€</b>
<b>New!</b> <b>BATTERIE</b> Mickael Cours individuels	<b>16H-20H</b> ALGÉCO	<b>420€</b> <b>1/2H DE COURS</b>
<b>MARCHE NORDIQUE</b> Alain	<b>19H30-21H</b>	<b>130€</b>



## Inscriptions

Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

[www.mjc-lislesurtarn.org](http://www.mjc-lislesurtarn.org)

→ A remettre au secrétariat le mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

## Mercredi

<b>POSTURAL BALL</b> Valérie B.	14H-14H45 ou 18H45-19H30 GRANDE SALLE	1 ACTIVITE 180€ 2 ACTIVITES 270€
<b>GYM HYPOPRESSIVE</b> Valérie B.	Avancé 18H-18H45 GRANDE SALLE	1 ACTIVITE 180€ 2 ACTIVITES 270€
<b>ZUMBA</b> Roxane	19H30-20H30 GRANDE SALLE	180€
<b>GYM VERY TONIC</b> Yvan	18H-19H SALLE DE DANSE	105€
<b>DANSE AFRICAINE</b> Alba	19H30-21H SALLE DE DANSE	310€
<b>OENOLOGIE</b> Patrice	1 mercredi/mois 2x8 seances 19H30-21H30 CUISINE	220€

## Jeudi

<b>PILATES</b> Martine	17H-18H SALLE DE DANSE	190€
<b>GYM DOUCE</b> Maryline	18H-19H GRANDE SALLE	120€ LES 2H SEMAINES
<b>CARDIO STRETCHING</b> Sylvie	19H15-20H15 GRANDE SALLE	150€
<b>PEINTURE</b> Olivier	15H-17H SALLE D'ARTS PLASTIQUES	240€
<b>FELDENKRAIS &amp; DANSE LIBRE</b> Soizic	2 jeudis/mois 9H30-11H SALLE DE DANSE à partir du 19/09/24	160€

New!

## Vendredi

<b>TAI CHI CHUAN QI-QONG PIERRE</b>	DEBUTANT : 10H-11H CONFIRME : 11H-12H GRANDE SALLE TOUT PUBLIC : 20H-21H	170€ LES 2H SEMAINES mardi et vendredi 90€ vendredi à 20h
<b>PERCUSSIONS SOLO</b> Wombere	18H-19H CUISINE	200€
<b>HATHA YOGA</b> Valérie N.	18H30-19H30 SALLE DE DANSE	210€
<b>THEATRE</b> Michelle	18H30-20H ALGECO	250€

New!



## Inscriptions

Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

[www.mjc-lislesurtarn.org](http://www.mjc-lislesurtarn.org)

A remettre au secrétariat le mardi et vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h

**Adhésion**  
 Enfants 10€  
 Adultes 20€  
 Familles 32€  
 Tarif réduit 13€

## Les ateliers des enfants

MERCREDI		
ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS
<b>INITIATION DANSE AFRICAINE</b> Alba de 18 à 24 mois	17H15-17H45 SALLE DE DANSE	110€

SAMEDI		
ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS
<b>ARTS PLASTIQUES ET POTERIE</b> Gabrielle	10H30-12H 14H-15H30	110€ les 5 séances de 3 h

Dates des cours de :  
 POTERIE : 5/10, 9/11, 25/01, 8/03, 29/03  
 ARTS PLASTIQUES : 28/09, 19/10, 18/01, 1/02, 22/03

## Les ateliers des adultes

SAMEDI		
ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS
<b>POTERIE</b> Fabienne	9H30-12H30 OU 13H30-16H30 dates : 12/10, 23/11, 11/01, 8/02, 15/03, 17/05, 14/06	42€ LES 3 H
<b>ATELIER TUFTING</b> <span style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">New!</span> Elsa & Jeremy	10H-12H OU 14H-16H dates : 26/10, 16/11, 14/12, 4/01, 15/02, 01/03, 05/04, 10/05, 7/06	70€ LA SÉANCE (MAX 4 PERSONNES)



### Inscriptions

Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

[www.mjc-lislesurtarn.org](http://www.mjc-lislesurtarn.org)



A remettre au secrétariat le mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h