

Info'



Maison des Jeunes et de la Culture

SAISON 2025 / 2026

DANSE

CHANT

ACTIVITES
ARTISTIQUES

MUSIQUE

SPORT

BIEN ETRE

LOISIRS

32 rue Villenouvelle
81310 Lisle sur Tarn



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

Possibilité inscription **en juillet le mardi et vendredi**

NEW!

INSCRIPTIONS

A partir du 02 septembre dès 9h
Reprise des clubs d'activités à partir
du 08 septembre 2025

Fin des clubs d'activités le samedi 27 juin 2026

**Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site
internet:**

www.mjc-lislesurtarn.org

ACCUEIL - RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

*Secrétariat ouvert le mardi et vendredi
de 9 h à 12h15 et de 14h à 16h*

*Les bénévoles, les salariés et les intervenants de la MJC de Lisle sur Tarn
vous souhaite à tous une belle année riche d'expériences, de découvertes,
de partage, de rencontres, et de plaisir.*

PARTENAIRES



ADHESION

Enfants 10€ Adultes 20€ Familles 32€

Tarif réduit 13€

(demandeur emploi, jeunes moins de 18 ans)

Adhérer à la MJC c'est adhérer aux valeurs de l'éducation populaire.

L'adhésion est obligatoire pour pratiquer les activités proposées et permet d'être assuré.

Elle est annuelle et non remboursable.

INSCRIPTION

Tous les tarifs des clubs d'activités sont à l'année.

Après un cours d'essai au choix toute activité engagée est due et doit être réglée dès le début.

Les activités régulières n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés. le nombre de séances est fixé pour la saison de septembre à juin.

REGLEMENT

Le règlement de la cotisation annuelle peut intervenir en espèce et/ou chèque. Différentes aides et réductions possibles : ANCV, Chq collégien, Pass sport.

facilités de paiement accordé en 5 fois pour une activité et 10 fois si plusieurs activités. Chèque encaissable chaque mois à compter d'octobre.

REDUCTION

10 % de réduction dès 3 activités sur la totalité sauf si 2 activités ont déjà des réductions dans ce cas les -10% seront appliqués sur les 2 autres activités restantes



Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

www.mjc-lislesurtarn.org

**A remettre au secrétariat le mardi et vendredi
de 9h à 12h15 et de 14h à 16h30**

MERCREDI

DANSE BRESILIENNE CONTEMPORAINE (dès 12 ans) Ana	13H30-14H30 salle de danse	210€
NEW		
MINI MOOV Expression corporelle (de 4 à 6 ans) Amandine	14H40-15H25 salle de danse	180€
ARTS CREATIFS Lydie	2 groupes de 4 à 8 ans . 9 à 12 ans 15H45-16H45 salle d'arts plastiques	175€
DANSE AFRICAINE Alba	6-9 ANS : 15H30-16H30 3-5 ANS : 16H30-17H15 salle de danse	210€
ZUMBA KIDS (des 7 ans) Carine	16H15-17H grande salle	190€
COUTURE (à partir de 7 ans) Claire	17H-18H salle d'arts plastiques	180€
NEW		
COUTURE (à partir de 12 ans) Claire	18H15-19H15 salle d'arts plastiques	180€
BOXE EDUCATIVE (de 8 à 11 ans) Pierre	17H-18H grande salle	120€

JEUDI

BREAK DANCE (dès 7 ans) Max	18H15-19H30 salle de danse	210€
GUIRE Lydie	17H-18H algeco	220€

VENDREDI

MOOVE UP (de 12 à 15 ans) Amandine	18H-19H salle de danse	180€
NEW		



05.63.33.31.33

secretariat.mjc81310@gmail.com

www.mjc-lislesurtarn.org

LUNDI

HATHA YOGA

Valérie N.

9H30-11H

salle de danse

290€

FIGHTING BALL

Florence

11H15-11H45

salle de danse

160€

NEW

POSTURAL BALL

Florence

11H45-12H30

salle de danse

200€

Débutant

18H-18H45

GYM HYPOPRESSIVE

Valérie B.

Avancé

14H-14H45

OU

18H45-19H30

grande salle

1 ACTIVITE

190€

2 ACTIVITES

270€

GYM DOUCE

Maryline

18H-19H

salle de danse

90€

CHANT

Géraldine

19H15-20H30

salle de danse

250€

FITNESS

Sylvie

NEW

19H30-20H30

grande salle

190€

EXPRESSION CORPORELLE - THEATRE

à partir de 15 ans

Soa

20H30-22H30

salle de danse

250€

NEW

MARDI

YOGA KUNDALI

Isabelle

9H25-10H55

salle de danse

270€

COUTURE ADULTES

Claire

NEW

2 fois/mois

9H30-11H30

salle arts

plastiques

1 ACTIVITE

300€

2 ACTIVITES

500€

TAI CHI CHUAN

Pierre

DÉBUTANT : 10H-11H

grande salle

CONFIRME : 11H-12H

salle de danse

170€ LES 2H

SEMAINES

mardi et

vendredi

GYM DYNAMIQUE

Senior

Sylvie

11H05-12H05

grande salle

140€

PILL'GYM DU DOS

Sylvie

12H15-13H15

salle de danse

165€

DANSE SÉVILLANE

Corine

Débutant

à partir de 12 ans

17H30-18H00

Atelier commun

débutant-confirmé

18H - 18H30

Confirmé

18H00-19H30

salle de danse

NEW

DÉBUTANT

160€

CONFIRME

260€

MARDI

PILATES Martine	17H30-18H30 grande salle	1 ACTIVITE 190€ 2 ACTIVITES 250€
POTERIE Fabienne	19H-21H30 salle d'arts plastiques	280€
JAZZ Angélique	19H30-21H salle de danse	210€
MARCHE NORDIQUE Alain	19H30-21H	130€
FIGHTING BALL Florence	19H45-20H15 grande salle	160€
POSTURAL BALL Florence	20H15-21H grande salle	200€
BATTERIE Denis	MARDI HORAIRES A DEFINIR algeco	

Pour la batterie, se rapprocher du secrétariat afin de définir les horaires et le tarif

MERCREDI

GYM HYPOPRESSIVE Valérie B.	Débutant 14H-14H45 ou 18H45-19H30 Avancé 18H-18H45 grande salle	1 ACTIVITE 190€ 2 ACTIVITES 270€
GYM VERY TONIC Ivan	18H-19H salle de danse	105€
DANSE AFRICAINE Alba	19H30-21H salle de danse	310€
OENOLOGIE Patrice	1 mercredi/mois 2x8 seances 19H30-21H30 cuisine	220€
COUTURE ADULTES Claire	2 fois/mois 19H30-21H30 salle arts plastiques	1 ACTIVITE 300€ 2 ACTIVITES 500€

JEUDI

FELDENKRAIS & DANSE LIBRE Soizic	2 jeudis/mois 9H30-11H salle de danse	180€
AEROBIC Sylvie	NEW 9H30-10H30 et/ou 18H-19H grande salle	1 ACTIVITE 190€ 2 ACTIVITES 280€
SOUPLESSE RENFORCEMENT DOS Sylvie	11H-12H grande salle	140€
PEINTURE Olivier	15H-17H salle d'arts plastiques	250€
PILATES Martine	17H-18H salle de danse	1 ACTIVITE 190€ 2 ACTIVITES 250€
CARDIO STRETCHING Sylvie	19H15-20H15 grande salle	160€
DANSE BRESILIENNE Ana	NEW 19H30-20H30 salle de danse	210€

VENDREDI

TAI CHI CHUAN Pierre	DEBUTANT : 10H-11H CONFIRME : 11H-12H grande salle	170€ LES 2H SEMAINES mardi et vendredi
RELAXATION Carine	NEW 14H45-15H30 SALLE DE DANSE	220€
PERCUSSIONS Solo	18H-19H cuisine	200€
HATHA YOGA Valérie N.	18H30-19H30 salle de danse	220€
LATINO & MIX Amandine	NEW 19H-20H grande salle	190€



05.63.33.31.33

secretariat.mjc81310@gmail.com

www.mjc-lislesurtarn.org



ENFANTS - ADOS

SAMEDI

ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS
ARTS ARTISTIQUE AUTOUR DES METIERS D'ARTS <i>(de 8 à 15 ans)</i> <i>Gabrielle</i>	10H30-12H 14H-15H30 <i>dates : 27/09. 11/10. 10/01. 7/02. 14/3. 11/04. 2/05</i>	150€ + COTISATION MJC <i>les 7 séances de 3 h</i>

Thème : poterie, bijouterie métal, émail sur métal, gravure, peinture

ADULTES - ADOS

SAMEDI

ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS
POTERIE <i>Fabienne</i>	9H30-12H30 OU 13H30-16H30 <i>dates : 4/10. 22/11. 17/01. 14/02. 21/03. 30/05. 6/06</i>	45€ (ADULTES) 22€ (ENFANTS) <i>à partir de 12 ans</i> LES 3 H
PHOTOGRAPHIE <i>François</i>	10H-12H <i>dates : 13/09. 20/09. 8/11. 6/12. 24/01. 31/01. 07/02. 14/03. 11/04. 30/05</i>	180€+ COTISATION MJC <i>les 10 séances de 2h</i>
DANSE AFRO <i>Alba</i>	17H-19H30 <i>dates : 15/11. 28/03. 6/06</i>	30€ LE COURS DE 2H30
SALSA - BACHATA DANSES LATINES <i>Marine</i>	14H30-16H - SALSA 16H30-18H - BACHATA <i>dates : 25/10. 20/12. 21/02. 18/04</i>	25€ <i>par personne</i> DÉBUTANTS OU CONFIRMES