

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

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

## MERCREDI

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

## JEUDI

<b>BREAK DANCE</b> (dès 7 ans) Max	<b>18H15-19H30</b> salle de danse	<b>210€</b>
<b>GUIITARE</b> Lydie	<b>17H-18H</b> algeco	<b>220€</b>

## VENDREDI

<b>MOOVE UP</b> (de 12 à 15 ans) Amandine	<b>18H-19H</b> salle de danse	<b>180€</b>
---	----------------------------------	-------------



05.63.33.31.33

secretariat.mjc81310@gmail.com

www.mjc-lislesurtarn.org

## LUNDI

<b>HATHA YOGA</b> Valérie N.	9H30-11H salle de danse	2 cours semaine 400€ 290€
<b>FIGHTING BALL</b> Florence	11H15-11H45 salle de danse	160€
<b>POSTURAL BALL</b> Florence	11H45-12H30 salle de danse	200€
<b>GYM HYPOPRESSIVE</b> Valérie B.	<i>Débutant</i> 18H-18H45  <i>Avancé</i> 14H-14H45 OU 18H45-19H30 grande salle	1 ACTIVITE 190€ 2 ACTIVITES 270€
<b>GYM DOUCE</b> Maryline	18H-19H salle de danse	90€
<b>CHANT</b> Géraldine	19H15-20H30 salle de danse	250€
<b>FITNESS</b> Sylvie	19H30-20H30 grande salle	190€
<b>EXPRESSION CORPORELLE - THEATRE</b> à partir de 15 ans Soa	20H30-22H30 salle de danse	250€

## MARDI

<b>YOGA KUNDALI</b> Isabelle	9H25-10H55 salle de danse	270€
<b>COUTURE ADULTES</b> Claire	2 fois/mois 9H30-11H30 salle arts plastiques	1 ACTIVITE 300€ 2 ACTIVITES 500€
<b>TAI CHI CHUAN</b> Pierre	<b>DÉBUTANT : 10H-11H</b> grande salle <b>CONFIRME : 11H-12H</b> salle de danse	170€ LES 2H SEMAINES mardi et vendredi
<b>GYM DYNAMIQUE SENIOR</b> Sylvie	11H05-12H05 grande salle	140€
<b>PILL'GYM DU DOS</b> Sylvie	12H15-13H15 salle de danse	165€
<b>DANSE SÉVILLANE</b> Corine	<i>Débutant</i> à partir de 12 ans 17H30-18H00 <i>Atelier commun</i> débutant-confirmé 18H - 18H30 <i>Confirmé</i> 18H00-19H30 salle de danse	DEBUTANT 160€ CONFIRME 260€

## MARDI

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

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

## MERCREDI

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

05.63.33.31.33

secretariat.mjc81310@gmail.com

www.mjc-lislesurtarn.org



## JEUDI

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

## VENDREDI

<b>TAI CHI CHUAN</b> Pierre	DEBUTANT : 10H-11H CONFIRME : 11H-12H grande salle	170€ LES 2H SEMAINES mardi et vendredi
<b>RELAXATION</b> Carine	<b>NEW</b> 14H45-15H30 SALLE DE DANSE	220€
<b>PERCUSSIONS</b> Solo	18H-19H cuisine	200€
<b>HATHA YOGA</b> Valérie N.	18H30-19H30 salle de danse	2 cours/semaine 400€ 220€
<b>LATINO &amp; MIX</b> Amandine	19H-20H grande salle	190€

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

05.63.33.31.33

secretariat.mjc81310@gmail.com

www.mjc-lislesurtarn.org

## ENFANTS - ADOS

SAMEDI

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

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

## ADULTES - ADOS

SAMEDI

ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS
<b>POTERIE</b> Fabienne	<b>9H30-12H30 OU 13H30-16H30</b> dates : 4/10. 22/11. 17/01. 14/02. 21/03. 30/05. 27/06	<b>45€ (ADULTES)</b> <b>22€ (ENFANTS)</b> à partir de 12 ans <b>LES 3 H</b>
<b>PHOTOGRAPHIE</b> François	 <b>10H-12H</b> dates : 13/09. 20/09. 8/11. 6/12. 24/01. 31/01. 07/02. 14/03. 11/04. 30/05	<b>180€+ COTISATION MJC</b> les 10 séances de 2h
<b>DANSE AFRO</b> Alba	 <b>17H-19H30</b> dates : 15/11. 28/03. 6/06	<b>30€ LE COURS DE 2H30</b>
<b>SALSA - BACHATA</b> <b>DANSES LATINES</b> Marine	 <b>14H30-16H - SALSA</b> <b>16H30-18H - BACHATA</b> dates : 25/10. 20/12. 21/02. 18/04	<b>25€</b> par personne <b>DÉBUTANTS OU CONFIRMES</b>