# Info'

lisle sur tarn

## 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

Fédération Départementale mjc TARN 81

Ville de Lisle-sur-Tarn

Gaillac-Graulhet AGGLOMÉRATION entre vignoble et bastides

ancv CHÈQUE-VACANCES

# 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 dés 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 actvités 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***

# ENFANTS- ADOS

## MERCREDI

| | | |
|---|---|---|
| **MINI MOOV**<br>Expression corporelle<br>*(de 4 à 6 ans)*<br>Amandine | **14H40-15H25**<br>*salle de danse* | **180€** |
| **ARTS CREATIFS**<br>*Lydie* | 2 groupes de<br>4 à 8 ans . 9 à 12 ans<br>**15H45-16H45**<br>*salle d'arts plastiques* | **175€** |
| **DANSE AFRICAINE**<br>*Alba* | **6-9 ANS : 15H30-16H30**<br>**3-5 ANS : 16H30-17H15**<br>*salle de danse* | **210€** |
| **ZUMBA KIDS**<br>*(des 7 ans)*<br>*Carine* | **16H15-17H**<br>*grande salle* | **180€** |
| **COUTURE**<br>*(à partir de 7 ans)*<br>*Claire* | **17H-18H**<br>*salle d'arts plastiques* | **180€** |
| **COUTURE**<br>*(à partir de 12 ans)*<br>*Claire* | **18H15-19H15**<br>*salle d'arts plastiques* | **180€** |
| **BOXE EDUCATIVE** NEW<br>(de *8 à 11 ans*)<br>*Pierre* | **15H-16H**<br>*grande salle* | **120€** |
| **EVEIL MUSICAL**<br>(de *2 à 12 ans*)<br>*Lydie et Sengane* | **17H-18H**<br>*grande salle* | **220€** |

## JEUDI

| | | |
|---|---|---|
| **BREAK DANCE**<br>(dès 7 ans)<br>*Max* | **18H15-19H30**<br>*salle de danse* | **210€** |
| **GUITARE**<br>*Lydie* | **17H-18H**<br>*algeco* | **220€** |

## VENDREDI

| | | |
|---|---|---|
| **MOOVE UP**<br>(de 12 à 15 ans)<br>Amandine | **18H-19H**<br>*salle de danse* NEW | **180€** |

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

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

# ADULTES

## LUNDI

| | | 2 cours semaine 400€ |
|---|---|---|
| **HATHA YOGA**<br>*Valérie N.* | **9H30-11H**<br>*salle de danse* | **290€** |
| **FIGHTING BALL**<br>*Florence*<br>NEW | **11H15-11H45**<br>*salle de danse* | **160€** |
| **POSTURAL BALL**<br>*Florence* | **11H45-12H30**<br>*salle de danse* | **200€** |
| **GYM HYPOPRESSIVE**<br>*Valérie B.* | *Débutant*<br>**18H-18H45**<br>*Avancé*<br>**14H-14H45**<br>**OU**<br>**18H45-19H30**<br>*grande salle* | **1 ACTIVITE 190€**<br>**2 ACTIVITES 270€** |
| **GYM DOUCE**<br>*Maryline* | **18H-19H**<br>*salle de danse* | **1 COURS 90€**<br>**2 COURS 130€** |
| **CHANT**<br>*Géraldine*<br>NEW | **19H15-20H30**<br>*salle de danse* | **250€** |
| **FITNESS**<br>*Sylvie* | **19H30-20H30**<br>*grande salle* | **190€** |

## MARDI

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

# ADULTES

## MARDI

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

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

## MERCREDI

| | | |
|---|---|---|
| **GYM HYPOPRESSIVE**<br>*Valérie B.* | *Débutant*<br>**14H-14H45**<br>ou<br>**18H45-19H30**<br>*Avancé*<br>**18H-18H45**<br>*grande salle* | **1 ACTIVITE 190€**<br>**2 ACTIVITES 270€** |
| **GYM VERY TONIC**<br>Ivan | **18H-19H**<br>*salle de danse* | **120€** |
| **DANSE AFRICAINE**<br>*Alba* | **19H30-21H**<br>*salle de danse* | **310€** |
| **OENOLOGIE**<br>*Patrice* | *1 mercredi/mois*<br>*2x8 seances*<br>**19H30-21H30**<br>*cuisine* | **220€** |
| NEW<br>**COUTURE ADULTES**<br>*Claire* | *2 fois/mois*<br>**19H30-21H30**<br>salle *arts plastiques* | **1 ACTIVITE 300€**<br>**2 ACTIVITES 500€** |

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

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

# ADULTES

## JEUDI

| | | |
|---|---|---|
| **FELDENKRAIS & DANSE LIBRE**<br>*Soizic* | *2 jeudis/mois*<br>**9H30-11H**<br>*salle de danse* | **180€** |
| **AEROBIC**<br>Sylvie<br>NEW | **9H30-10H30**<br>et/ou<br>**18H-19H**<br>*grande salle* | **1 ACTIVITE 190€**<br>**2 ACTIVITES 280€** |
| **SOUPLESSE RENFORCEMENT DOS**<br>Sylvie | **11H-12H**<br>*grande salle*<br>NEW | **140€** |
| **PEINTURE**<br>*Olivier* | **15H-17H**<br>*salle d'arts plastiques* | **250€** |
| **PILATES**<br>*Martine* | **17H-18H**<br>*salle de danse* | **1 ACTIVITE 190€**<br>**2 ACTIVITES 250€** |
| **CARDIO STRETCHING**<br>Sylvie | **19H15-20H15**<br>*grande salle* | **160€** |
| **GYM DOUCE**<br>*Maryline* | **18H-19H**<br>*au pole des aines* | **1 COURS 90€**<br>**2 COURS 130€** |

## VENDREDI

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

# ATELIERS

## ENFANTS - ADOS

### SAMEDI

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

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

## ADULTES - ADOS

### SAMEDI

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