

Inscription à partir du 01 septembre dès 9h, reprise des clubs d'activités à partir du 07 septembre 2026

**Téléchargez la fiche d'inscription :
www.mjc-lislesurtarn.org**

*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.

*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.*

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

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.

Adhésion

Elle est annuelle et non remboursable.

M J C

Enfants 10€

Adultes 20€

Familles 32€

Tarif réduit 13€

(demandeur emploi, étudiants, RSA)

*Secrétariat ouvert le mardi et vendredi
de 9 h à 12h et de 14h à 16h
05 63 33 31 33 - secretariat.mjc81310@gmail.com*

**Maison des
Jeunes
et
de la Culture**



saison 2026-2027

CONTACTEZ-NOUS

32 rue villenouvelle
81310 Lisle sur Tarn
secretariat.mjc81310@gmail.com
05 63 33 31 33

Ouvert le mardi & vendredi
de 9 h à 12h et de 14h à 16h



DANSE

JAZZ - Angélique

Mardi	18h30-19h30	ados	190€
	19h30-21h	adultes	220€

Nouveau

MOOV STARS - Amandine

Mercredi	13h45-14h45	7-10 ans	190€
----------	-------------	----------	------

Nouveau

MINI MOOV - Amandine

Mercredi	14h40-15h25	4-6 ans	180€
----------	-------------	---------	------

DANSE AFRICAINE - Alba

Mercredi	15h30-16h30	6-9 ans	210€
	16h30-17h15	3-5 ans	210€
	19h30-21h	adultes	310€

ZUMBA KIDS- Carine

Mercredi	16h15-17h	7-14 ans	190€
----------	-----------	----------	------

FELDENKRAIS - Soizic

Jeudi	9h30-11h30	2/mois	adultes	190€
-------	------------	--------	---------	------

BREAK DANCE - Max

Jeudi	18h15-19h30	dès 7 ans	210€
-------	-------------	-----------	------

MOOV UP - Amandine

Vendredi	17h30-18h30	12 à 15 ans	190€
----------	-------------	-------------	------

LATINO & MIX - Amandine

Vendredi	18h30-20h	adultes	220€
----------	-----------	---------	------

MUSIQUE

CHANT - Géraldine

Lundi	19h15-20h30	adultes	250€
-------	-------------	---------	------

BATTERIE - Denis

Mardi ou autre	a définir	tout age	a définir
----------------	-----------	----------	-----------

EVEIL MUSICAL - Lydie & Sengane

Mercredi	17h-18h	enfants	220€
----------	---------	---------	------

GITARE - Lydie

Jeudi	17h30-18h30	dès 7 ans	220€
-------	-------------	-----------	------

ARTS & CULTURE

COUTURE - Claire

Mercredi	16h30-18h	à partir de 7 ans	220€
	19h-21h 2/mois	ados - adultes debut le 9 sept	300€

POTERIE - Fabienne

Mardi	19h - 21h30	ados - adultes	300€
-------	-------------	----------------	------

DESSIN - MANGA - Camille

Mercredi	18h15-19h15 2/mois	9 ans et + - ados debut le 9 sept	180€
----------	-----------------------	--------------------------------------	------

BD - COMICS - Camille

Mercredi	19h30-21h30 1/mois soit 17h de cours	adultes debut le 23 sept	200€
----------	---	-----------------------------	------

OENOLOGIE - Patrice

Mercredi	19h30-21h30 1/mois	adultes	220€
----------	--------------------	---------	------

PEINTURE - Guillaume

Jeudi	15h-17h	adultes	270€
-------	---------	---------	------

ARTS URBAINS & POP CULTURE - Guillaume

Jeudi	17h30-18h30	ados	220€
-------	-------------	------	------

DECOUVERTE ARTISTIQUE - Guillaume

Jeudi	18h45 - 20h45 2/mois	adultes	240€
-------	-------------------------	---------	------

CIRQUE - Ana

Mardi	17h15-18h15	enfants	
-------	-------------	---------	--

Jeudi	16h45-17h45	enfants	
-------	-------------	---------	--

THEATRE - Soa

Lundi	20h30-22h30	adultes	260€
-------	-------------	---------	------

Mardi	17h15-18h15	6 à 9 ans	200€
-------	-------------	-----------	------

Mardi	18h15-19h45	14 à 17 ans	230€
-------	-------------	-------------	------

Mercredi	13h-14h	10 à 13 ans	200€
----------	---------	-------------	------

ANGLAIS - Glynis

Jeudi	10h30-11h45	adultes	200€
-------	-------------	---------	------

SPORT & BIEN ETRE

HATHA YOGA - Valérie N

Lundi	9h30-11h	adultes	300€
-------	----------	---------	------

Vendredi	18h30-19h30	adultes	230€
----------	-------------	---------	------

PILATES - Florence

Lundi	10h30-11h30	adultes	190€
-------	-------------	---------	------

Jeudi	17h-18h	adultes	190€
-------	---------	---------	------

PILATES - Carine

Vendredi	16h-17h	adultes	190€
----------	---------	---------	------

FIGHTING BALL - Florence

Lundi	11H30-12H	adultes	160€ : 1 cours
-------	-----------	---------	----------------

Mardi	19h45-20h15	adultes	300€ : 2 cours
-------	-------------	---------	----------------

STEP + DETENTE - Florence*Nouveau*

Lundi 12h-12h45 adultes 200€

POSTURAL BALL - Florence

Mardi 20h15-21h adultes 200 €

GYM DOUCE - MarylineLundi 18h-19h adultes 90€ : 1 cours
Jeudi 18h-19h adultes 130€ : 2 cours**GYM HYPOPRESSIVE - Valérie B**Lundi 14h-14h45 ou 18h45-19h30 avancé
18h-18h45 débutant 190€ : 1 cours
270€ : 2 cours
Mercredi 14h-14h45 ou 18h45-19h30 débutant
18h-18h45 avancé**TAI CHI - Pierre**Mardi et vendredi 10h-11h débutant
11h - 12h confirmé 170€ : 2 cours**YOGA KUNDALINI - Isabelle**

Mardi 9h30-11h adultes 280€

GYM VERY TONIC - Ivan

Mercredi 18h-19h adultes 130€

GYM DYNAMIQUE SENIORS - Sylvie

Mardi 11h05-12h05 adultes 140€

PILL GYM DU DOS - Sylvie

Mardi 12h15-13h15 adultes 165€

SOUPLESSE RENFORT DOS - Sylvie

Jeudi 11h-12h adultes 140€

STEP - L.I.A - FlorenceMercredi 19h15-20h15 adultes *Nouveau* 200€**MARCHE NORDIQUE - Alain**

Mardi 19h30-21h adultes 130€

MIDI DETENTE - SandieVendredi 12h30-13h15 1/mois adultes *Nouveau* 100€**DE LA TERRE AU BIEN ETRE - Elodie & Kevin**Vendredi 19h-21h 1/mois adultes *Nouveau* 28€ la séance

ATELIERS

ART ARTISTIQUE - Gabrielle

Samedi	10h30 à 12h et 14h à 15h30	de 8 à 15 ans	160€ + adhésion
--------	----------------------------	---------------	-----------------

19 sept - 3 oct - 7 nov - 16 janv - 6 mars - 20 mars - 29 mai

2 ateliers autour de la poterie
1 atelier de bijouterie métal
1 atelier d'émail sur cuivre
1 atelier de gravure tetra pack
1 atelier autour du Land art
1 atelier autour d'une fresque collective en peinture

POTERIE - Fabienne

Samedi	9h30 à 12h 30 et/ou 13h30-16h30	à partir de 12 ans et adultes	46€ adultes 23€ enfants pour les 3h
--------	---------------------------------	-------------------------------	---

10 oct - 21 nov - 23 janv - 27 fev - 27 mars - 24 avril - 05 juin

terre, émail et cuissons compris

PHOTOGRAPHIE - François

Samedi	10h - 12h	de 10 à 99 ans	220€ + adhésion
--------	-----------	----------------	-----------------

12 et 26 sept - 10 et 31 oct - 07 et 21 nov - 12 dec - 16 janv - 27 fev - 06 et 20 mars
17 et 24 avril - 15 et 29 mai

SALSA - BACHAT - Marine

Samedi	14h30-16h salsa 16h30-18h bachata	adultes seuls ou en couples	25€ par personne la séance
--------	--------------------------------------	-----------------------------	----------------------------

le 26 septembre , dates à définir par la suite

FELDENKRAIS - Soizic

Jeudi	9h30-11h30	adultes	190€ + adhésion
-------	------------	---------	-----------------

17 et 24 sept - 1 et 15 oct - 5 et 19 nov - 3 et 17 dec - 7 et 21 janv
4 et 2 fev - 11 et 25 mars - 1 et 22 avril - 6 et 20 mai - 3 et 17 juin

DE LA TERRE AU BIEN ETRE - Elodie & Kevin

Vendredi	19h-20h	ados - adultes	25€ la séance par personne
----------	---------	----------------	----------------------------

oct- nov - dec - janv - fev - mars - avril - mai - juin

Oct : découverte des plantes à parfum aromatiques et médicinales d'automne
Nov : fabrication de sels aromatiques
Dec : baumes et macérats huileux
Janv : lactofermentation des légumes
Fev : tisanes bien-être d'hiver
Mars : semis et plantes compagnes
Avril : vinaigres aromatiques et huiles parfumées
Mai : conservation par le sucre et le séchage
Juin : atelier "apéro sauvage"

Nouveau

MIDI DETENTE - Sandie

Vendredi	12h30-13h15	adultes	100€ pour 10 séances + adhésion
----------	-------------	---------	---------------------------------

début le 25 septembre , dates à définir par la suite

amener tapis de sol, petit coussin et plaid (si besoin)

Nouveau

Adhésion

M J C

Enfants 10€

Adultes 20€

Familles 32€

Tarif réduit 13€

(demandeur emploi, étudiants, RSA)