

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](http://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](mailto: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](mailto:secretariat.mjc81310@gmail.com)  
05 63 33 31 33

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



Fédération  
Départementale  
**mjc**  
TARN 81



# 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	14h45-15h30	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€
----------	---------	---------	------

## GUITARE - 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 A la Mezzanine Salle Pierre Salvet

Lundi	16h45 - 17h45	3-4 ans	220€
mardi	17h15-18h15	5-8 ans	220€

### THEATRE - Soa

Lundi	20h30-22h30	adultes	260€
Mardi	17h15-18h15	6 à 9 ans	200€
	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 - Maryline

Lundi	18h-19h	adultes	90€ : 1 cours 130€ : 2 cours
Jeudi	18h-19h	adultes	

### GYM HYPOPRESSIVE - Valérie B

Lundi	14h-14h45 ou 18h45-19h30	avancé	190€ : 1 cours 270€ : 2 cours
	18h-18h45	débutant	
Mercredi	14h-14h45 ou 18h45-19h30	débutant	
	18h-18h45	avancé	

### TAI CHI - Pierre

Mardi et vendredi	10h-11h	débutant	170€ : 2 cours
	11h - 12h	confirmé	

### 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 - Florence

Mercredi	19h15-20h15	adultes	200€
----------	-------------	---------	------

Nouveau

### MARCHE NORDIQUE - Alain

Mardi	19h30-21h	adultes	130€
-------	-----------	---------	------

### MIDI DETENTE - Sandie

Vendredi	12h30-13h15 1/mois	adultes	100€
----------	--------------------	---------	------

Nouveau

### DE LA TERRE AU BIEN ETRE - Elodie & Kevin

Vendredi	19h-21h 1/mois	adultes	28€ la séance
----------	----------------	---------	---------------

Nouveau

# 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 d'ela 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 5fev - 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-21h	ados - adultes	25€ la séance par personne
----------	---------	----------------	----------------------------

**16 oct- 13 nov - 18 dec - 15 janv - 19 fev - 19 mars - 16 avril - 14 mai - 18 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, petitcoussin et plaid (si besoin)

**Nouveau**

# Adhésion

# M J C



**Enfants 10€**

**Adultes 20€**

**Familles 32€**

**Tarif réduit 13€**

(demandeur emploi, étudiants, RSA)