












## Planning des activités MJC saison 2025-2026

| JOUR   | ACTIVITE  | Age - Niveaux            | Lieu          | Horaires      | Tarifs annuels                                  |
|--|---|--------------------------|---------------|---------------|---|
| LUNDI  | * PILATES METHODE DE GASQUET  | Tous niveaux             | MDA 1         | 09H00 à 10H00 | 150 € le cours ou 250€ les 2 cours              |
|  | COUTURE   | Tous niveaux             | Salle Couture | 14H00 à 16H30 | 60 €  |
|  |  COUTURE   | Tous niveaux             | Salle Couture | 17H00 à 19H30 | 60 €  |
|  |  * CAF (CUISSSES-ABDOS-FESSIERS)                   | Tous niveaux             | MDA 1         | 18H30 à 19H30 | 160 €   |
|  | * YOGA HATHA  | Tous niveaux             | MDA 1         | 19H30 à 21H00 | 150 €   |
| MARDI  | * QI GONG   | Tous niveaux             | MDA 1         | 09H15 à 10H15 | 160€ le cours ou 200€ les 2 cours               |
|  | * TAI CHI   | Tous niveaux             | MDA 1         | 10H15 à 11H15 |   |
|  | COUTURE   | Tous niveaux             | Salle Couture | 14H00 à 16H30 | 60 €  |
|  |  ZUMBA ENFANTS                                     | 8 - 14 ans               | S. des Fêtes  | 17H30 à 18H30 | 130 €   |
|  | * CARDIO BOXING   | Tous niveaux             | S. des Fêtes  | 19H00 à 20H00 | 160 €   |
|  | * PILATES   | Débutants                | MDA 1         | 18H00 à 19H00 | 150 €   |
|  |   | Intermédiaires           | MDA 1         | 19H00 à 20H00 | 150 €   |
| MERCREDI   | * YOGA SUR CHAISE   | Tous niveaux             | MDA 1         | 10H00 à 11H00 | 150 €   |
|  |  ARTS PLASTIQUES - ACTIVITES MANUELLES - DESSIN    | Enfants-Adultes          | Salle Couture | 15H00 à 16H00 | 180 € dont fournitures                          |
|  |   |                          | Salle Couture | 16H00 à 17H00 | 180 € dont fournitures                          |
|  |  MANGA - PEINTURE                                  | Enfants-Adultes          | Salle Couture | 17H30 à 19H00 | 180 € dont fournitures                          |
|  |  MODERN JAZZ ENFANTS                              | 7 - 9 ans                | MDA 1         | 15H00 à 16H00 | 130 €   |
|  |   | 4 - 6 ans                | MDA 1         | 16H00 à 17H00 | 130 €   |
|  |  BABY MOOV'                                      | 3 - 4 ans                | MDA 1         | 17H15 à 17H45 | 70 €  |
| STRETCHING   | Tous niveaux  | MDA 1                    | 18H00 à 19H00 | 150 €         |   |
| JEUDI  | * MARCHE BIEN ETRE  | Tous niveaux             | Plein Air     | 09h00 à 11h00 | 30 €  |
|  |  THEATRE   | 9 ans et +               | MDA 2         | 17H15 à 18H45 | 240 €   |
|  |  HIP HOP   | 6 - 10 ans               | Castelia      | 17H00 à 18H00 | 150 €   |
|  |   | 11 ans et +              | Castelia      | 18H00 à 19H00 | 150 €   |
|  | *LIA (LOW IMPACT AEROBIC)   | Tous niveaux             | MDA 1         | 18H30 à 19H30 | 160 €   |
|  | * ZUMBA ADULTES   | Tous niveaux             | MDA 1         | 19h30 à 20h30 | 160 €   |
|  | * DANSE COUNTRY   | Débutants                | S. des Fêtes  | 19H15 à 20H30 | 140 €   |
|  |   | Novices - Intermédiaires | S. des Fêtes  | 20H30 à 22H00 | 140 €   |
|  | * TAI CHI   | Tous niveaux             | Castelia      | 19H00 à 19H45 | 120€ le cours ou 180€ les 2 cours               |
|  | * QI GONG   | Tous niveaux             | Castelia      | 19H45 à 20H30 |   |
|  | * TAI CHI   | Confirmés                | Castelia      | 20H30 à 21H15 |   |
|  * MUSICAL JAZZ | Tous niveaux  | MDA 1                    | 20H30 à 21H30 | 150 €         |   |
| VENDREDI   | * PILATES METHODE DE GASQUET  | Tous niveaux             | MDA 1         | 10H30 à 11H30 | 150 € le cours ou 250€ les 2 cours              |
|  | ATELIER FLORAL - 2 COURS PAR MOIS - Maximum 12 participants par cours.  | Tous niveaux             | Salle Couture | 13H30 à 15H30 | 180 € + 15 € de fournitures par atelier         |
|  | CROCHET - DEUXIEME ET DERNIER VENDREDI DU MOIS  | Tous niveaux             | Salle Couture | 14H00 à 16H00 | 30 €  |
|  | *TBC (TOTAL BODY CONDITIONING)  | Tous niveaux             | MDA 1         | 18H00 à 19H00 | 160 €   |
|  | * BARRE AU SOL  | Tous niveaux             | MDA 1         | 19H00 à 20H00 | 150 €   |
| SAMEDI   | INFORMATIQUE ET TELEPHONIE - DERNIER SAMEDI DU MOIS   | Tous niveaux             | Salle Couture | 10H30 à 12H00 | 50 €  |
|  |  DANSE PARENTS-ENFANTS - DEUXIEME SAMEDI DU MOIS | Tous niveaux             | MDA 1         | 10H30 à 12H00 | 100€ PAR FAMILLE (1PARENT - 1 OU 2 ENFANTS MAX) |
| PACK VITALITE  | 3 ACTIVITES SPORTIVES OU ZEN AU CHOIX (*activités faisant partie du pack).  |                          |               |               | 300 €   |