













## Planning des activités MJC saison 2024-2025

JOUR	ACTIVITE	Age - Niveaux	Lieu	Horaires	Tarifs annuels
LUNDI	 PILATES METHODE DE GASQUET	Tous niveaux	MJC	09H00 à 10H00	150 €
	COUTURE	Tous niveaux	MJC	14H00 à 18H00	60 €
	 * STRETCHING POSTURAL	Tous niveaux	MJC	18H00 à 19H00	160 €
	* YOGA HATHA	Tous niveaux	MJC	19H00 à 20H30	150 €
MARDI	* QI GONG	Tous niveaux	MJC	09H15 à 10H15	160€ le cours ou 200€ les 2 cours
	* TAI CHI	Tous niveaux	MJC	10H15 à 11H15	
	 ZUMBA ENFANTS	8 - 14 ans	S. des Fêtes	17H30 à 18H30	130 €
	 * CARDIO BOXING	Tous niveaux	S. des Fêtes	19H00 à 20H00	160 €
	* PILATES	Classique	MJC	17H30 à 18H30	150 €
		Tonique	MJC	18H30 à 19H30	150 €
COUTURE	Tous niveaux	MJC	14H00 à 16H30	60 €	
MERCREDI	 * YOGA SUR CHAISE	Tous niveaux	MJC	10H00 à 11H00	150 €
	 ARTS PLASTIQUES	6 - 8 ans	MJC	15H00 à 16H00	225 € dont fournitures
		8 - 10 ans	MJC	16H00 à 17H00	225 € dont fournitures
	 MANGA DESSIN PEINTURE	Tous niveaux	MJC	17H30 à 19H00	225 € dont fournitures
	 MODERN JAZZ ENFANTS	7 - 9 ans	MJC	15H00 à 16H00	130 €
		4 - 6 ans	MJC	16H00 à 16H45	130 €
THEATRE	9 ans et +	MJC	17H15 à 18H45	240 €	
JEUDI	* MARCHE BIEN ETRE	Tous niveaux	Plein Air	09h00 à 10h30	30 €
	 * LOW IMPACT AEROBIC	Tous niveaux	MJC	18H15 à 19H15	160 €
	* ZUMBA ADULTES	Tous niveaux	MJC	19h15 à 20h15	160 €
	 HIP HOP	6 - 10 ans	Castelia	17H00 à 18H00	150 €
		11 ans et +	Castelia	18H00 à 19H00	150 €
	* 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	
* DANSE COUNTRY	Débutants	S. des Fêtes	19H30 à 20H45	140 €	
	Novices	S. des Fêtes	20H45 à 22H00	140 €	
VENDREDI	 * PILATES METHODE DE GASQUET	Tous niveaux	MJC	10H30 à 11H30	150 €
	ATELIER FLORAL - 1 SEMAINE SUR 2 - Maximum 10 participants par cours.	Tous niveaux	MJC	14H30 à 16H30	180 € + 15 € de fournitures par atelier
	 CROCHET - DERNIER VENDREDI DU MOIS	Tous niveaux	MJC	14H00 à 16H00	10 €
	* RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Tous niveaux	MJC	18H00 à 19H00	160 €
	* BARRE AU SOL	Tous niveaux	MJC	19H00 à 20H00	150 €
SAMEDI	INFORMATIQUE ET TELEPHONIE - DERNIER SAMEDI DU MOIS	Tous niveaux	MJC	10H30 à 12H00	50 €
 PACK VITALITE	3 ACTIVITES SPORTIVES OU ZEN AU CHOIX (*activités faisant partie du pack).				300 €