

Planning des activités MJC saison 2026-2027

Jour	Activité	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	75 €
	COUTURE	Tous niveaux	Salle Couture	17H00 à 19H30	75 €
	* CAF (CUISSSES-ABDOS-FESSIERS)	Tous niveaux	MDA 1	18H30 à 19H30	160 €
	* YOGA HATHA	Tous niveaux	MDA 1	19H30 à 21H00	160 €
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	
	 CONVERSATION EN ESPAGNOL	Tous niveaux	MDA 3	10H45 à 12H00	95 €
	CONVERSATION EN ESPAGNOL	Tous niveaux	MDA 3	12H15 à 13H30	95 €
	COUTURE	Tous niveaux	Salle Couture	14H00 à 16H30	75 €
	 * STEP	Tous niveaux	S. des Fêtes	18H00 à 18H55	160 €
	* CARDIO BOXING	Tous niveaux	S. des Fêtes	19H00 à 20H00	160 €
	* PILATES	Tous niveaux	MDA 1	18H00 à 19H00	150 €
		Tous niveaux	MDA 1	19H00 à 20H00	150 €
MERCREDI	* YOGA SUR CHAISE	Tous niveaux	MDA 1	10H00 à 11H00	160 €
	 ARTS PLASTIQUES - ACTIVITES MANUELLES - DESSIN	Enfants	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
	 DANSE STYLE CONTEMPORAIN	8 - 10 ans	MDA 1	15H00 à 16H00	130 €
	 INITIATION DANSE STYLE CONTEMPORAIN	6 - 8 ans	MDA 1	16H00 à 17H00	130 €
	 EVEIL DANSE	4 - 6 ans	MDA 1	17H15 à 18H00	100 €
JEUDI	* STRETCHING	Tous niveaux	MDA 1	18H00 à 19H00	150 €
	* MARCHE ACTIVE	Tous niveaux	Plein Air	09h00 à 11h00	30 €
	* PILATES METHODE DE GASQUET	Tous niveaux	MDA 1	12H30 à 13H30	150 € le cours ou 250€ les 2 cours
	 * MOVE AND SMILE (Danse en ligne)	Tous niveaux	MDA 1	15H00 à 16H00	130 €
	 HIP HOP	6 - 10 ans	Castelia	17H15 à 18H00	120 €
		11 ans et +	Castelia	18H00 à 19H00	150 €
	 DANSE COUNTRY	Intermédiaires	MDA 2	18H15 à 19H15	150 € pour 1 cours, 170€ pour 2 cours, 190€ pour 3 cours
	*LIA (LOW IMPACT AEROBIC)	Tous niveaux	MDA 1	18H30 à 19H30	160 €
	* ZUMBA	Ados-adultes	MDA 1	19h30 à 20h30	160 €
	DANSE COUNTRY	Débutants	S. des Fêtes	19H30 à 20H30	150 € pour 1 cours, 170€ pour 2 cours, 190€ pour 3 cours
		Novices	S. des Fêtes	20H30 à 21H30	150 € pour 1 cours, 170€ pour 2 cours, 190€ pour 3 cours
	* 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	
VENDREDI	* PILATES METHODE DE GASQUET	Tous niveaux	MDA 1	11H00 à 12H00	150 € le cours ou 250€ les 2 cours
	ATELIER FLORAL - 2 COURS PAR MOIS - Maximum 15 participants par cours.	Tous niveaux	Cuisine	14H00 à 16H00	180 € + 15 € de fournitures par atelier
	 CROCHET - TRICOT	Tous niveaux	MDA 2	14H00 à 16H00	50 €
	*TBC (TOTAL BODY CONDITIONING)	Tous niveaux	MDA 1	18H00 à 19H00	160 €
SAMEDI	INFORMATIQUE ET TELEPHONIE - DERNIER SAMEDI DU MOIS	Tous niveaux	Salle Couture	10H30 à 12H00	50 €
	 * MOVE AND SMILE (Danse en ligne) - Deuxième et dernier samedi du mois	Ados-adultes	MDA 1	10H30 à 12H00	90 €
PACK VITALITE	3 ACTIVITES SPORTIVES OU ZEN AU CHOIX (*activités faisant partie du pack).				300 €

MDA 1, MDA 2 et MDA 3 : salles mutualisées N°1, N°2 et N°3 dans la Maison des Associations, 15, rue du Docteur Matéo à Castelginest