

# ATELIERS ADULTES 2023 - 2024

## ECHecs

**OLIVIER TONON**

**DEB** merc 14h - 15h 200€

**CONF** merc 15h - 16h 200€

## COUTURE

**CLAIRE GILBERT RENS**

1/2 lundi 20h - 21h30 235€

## TERRE

**JULIE DUDEH**

mardi/jeudi 14h - 17h 490€

mardi 18h30 - 21h30 490€

jeudi 18h - 21h 490€

## ATELIER RECHERCHE TERRE

**ANNE BLANC**

1/mois samedi 9h - 16h30 300€

## TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT

**CINDY BEZ**

**NEW!** 1/2 jeudi 9h - 12h 295€

## THEATRE

**MARINE ROUAIDES**

**DEB** merc 19h - 20h30 270€

**CONF** merc 20h30 - 22h30 305€

## ATELIER D'ECRITURE

**PHILIPPE BEAUCHAMP**

1/mois samedi 9h30 - 12h30 90€

## MUSIQUE



## GUITARE ACOUSTIQUE ET ELECTRIQUE / BASSE / UKULELE

merc dès 15h -> **HERUÉ RENS**  
cours 5 personnes 1h 370€  
cours individuels 30min 615€  
45 min 920€

mardi-vend dès 16h -> **ERIC THIEBAUT**  
cours duo 45 min 465€  
cours individuels 30min 615€

## PIANO

**ELISABETH DESCOINS**

cours individuels 30min 615€  
45 min 920€

## BATTERIE

**CHRISTIAN MANAUD**

lundi - mardi dès 16h  
cours 3 personnes 1h 610€

## MUSIQUE

## DANSE

## CHANT-ATELIER VOCAL

**ERIC THIEBAUT**

jeudi 19h - 20h30 - cours collectifs 335€

jeudi dès 17h - vend dès 16h

cours individuels 30 min 615€

cours duo 45 min 465€

## GROUPE MUSICAL HOT POINT

dimanche 18h - 19h30



## DANSE CLASSIQUE

**SYLVIE JULHIA**

barre et milieu samedi 9h - 10h15 270€

barre et stretching mardi 20h30 - 21h45 270€

forfait 2 cours 365€

## DANSE NÉO-CLASSIQUE

ÉLÈVE AYANT DÉJÀ FAIT UN PEU DE DANSE

**SYLVIE JULHIA**

samedi matin 185€

## DANSE MODERN JAZZ

**JULIA KREISEL**

**DEB** mardi 20h45 - 22h15 - 285€

**CONF** jeudi 20h45 - 22h15 285€

# ATELIERS ADULTES 2023 - 2024

## PILATES ( A PAULHAC)

ISABELLE PASINATO

DEB

lundi 18h30 - 19h30

CONF

lundi 19h45 - 20h45

## PILATES A LA MJC

CHANTAL LASSERE

DEB

lundi 19h30 - 20h30

mardi 18h30 - 19h30

vend 10h30 - 11h30

## TONIC PILATES A LA MJC

CHANTAL LASSERE

mardi 19h30 - 20h30

vend 12h30 - 13h30

## CIRCUIT TRAINING A LA MJC

lundi 18h30 - 19h30

CHANTAL LASSERE

jeudi 20h - 21h

HEUIN GENESTE

vend 18h30 - 19h30

HEUIN GENESTE

## CUISSES ABDOS FESSIERS A LA MJC

merc 18h30 - 19h30

MARIE PICON

## STRETCHING RELAXATION A LA MJC

vend 19h30 - 20h30

HEUIN GENESTE

merc 19h30 - 20h30

MARIE PICON

## CROSS TRAINING A LA MJC

jeudi 19h - 20h

HEUIN GENESTE

## NEW! CARDIO DANCE A LA MJC

merc 17h30 - 18h30

MARIE PICON

## YOGA

MINA ROUJOLLE

mercredi 20H30 - 21H30 225€

## TENNIS DE TABLE - BADMINTON

EN GESTION LIBRE

lundi - jeudi 20h - 22h 70€

### SUIVEZ NOS ACTUALITÉS :

La MJC propose aussi des stages pendant les vacances.

Des ateliers jardinage gratuits vont être mis en place sur inscription à partir d'octobre 2024.

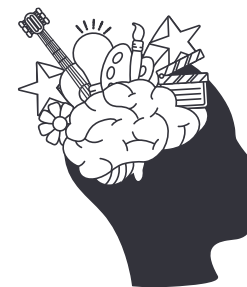
### INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DÈS LE 3 JUILLET

AU BUREAU DE LA MJC  
ET  
AU FORUM DES ASSOCIATIONS  
LE 3 SEPTEMBRE 2023 -

Réduction tarifaire : se renseigner auprès du secrétariat.



LA MJC MONTASTRUC  
RÉVÉLATEUR DE TALENTS  
DEPUIS 1990 !



ATELIERS  
ADULTES  
2023-2024

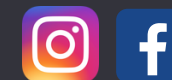
RUE DES MOULINS  
31380, MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE

05 61 84 73 23

06 41 69 81 45

MJC.MONTASTRUC@FREE.FR

WWW.MJC-MONTASTRUC.FR



NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

BIEN ETRE - DETENTE - SPORT

## ACTIVITES A LA MJC (HORS SPORT)

Début des cours le lundi 11 septembre.

Les activités de la mjc fonctionnent en suivant le calendrier scolaire.

## SPORT A LA MJC

Début des cours le lundi 4 septembre.

Cours durant les vacances :

1ere semaine des vacances de la Toussaint, février, avril.

Fin des cours vendredi 26 juillet.

Ateliers sportifs à la mjc toute l'année :

1h: 375€ - 37.5€/mois

2h: 600€ - 60€/mois

3h: 785€ - 78.5€/mois

4h et +: 895€ - 89.5 €/mois

Paiement espèces, chèques vacances, coupon sport.

Paiement en plusieurs fois possible par chèque ou  
prélèvement bancaire.