

# 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

1/2 jeudi 9h - 12h 295€

## THEATRE

MARINE ROUALDES

DEB

merc 19h - 20h30 270€

CONF

merc 20h30 - 22h30 305€

## ATELIER D'ECRITURE

PHILIPPE BEAUCHAMP

1/mois samedi 9h30 - 12h30 90€

## DESSIN

MARION PAUGAM

mercredi 20h - 21h30 270€



## 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€

ACTIVITES CULTURELLES ET ARTISTIQUES

NEW!

# 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.

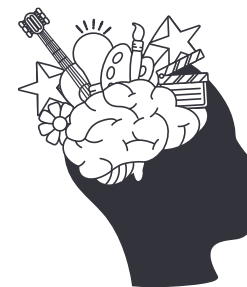
### INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DÈS LE 3 JUILLET

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

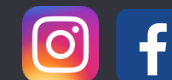
RUE DES MOULINS  
31380, MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE

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.