

# ATELIERS ADULTES 2024 - 2025



ACTIVITES CULTURELLES ET ARTISANTIQUES

## ECHecs

**OLIVIER TONON**

merc 14h - 15h 200€

DEB

CONF

merc 15h - 16h 200€

## COUTURE

**CLAIRE GILBERT RENS**

1/2 lundi 20h - 22h 265€

## TERRE

**JULIE DUDEH**

mardi 9h - 12h 495€

mardi/jeudi 14h - 17h 495€

jeudi 18h - 21h 495€

## ATELIER RECHERCHE TERRE

**ANNE BLANC**

1/mois samedi 9h - 16h30 305€

## TAPISSERIE D AMEUBLEMENT

**CINDY BEZ**

1/2 jeudi 9h - 12h & 18h30 - 21h30 320€

## THEATRE

**MARINE ROUALDES / MANON GORRA**

merc 19h30 - 21h30 315€

## DESSIN

**MARION PAUGAM**

mercredi 19h - 20h30 275€

## ATELIER D'ECRITURE

**PHILIPPE BEAUCHAMP**

1/mois samedi 9h30 - 12h30 90€

MUSIQUE

NEW!

## ANGLAIS LEST'S TALK ENGLISH !

**CLAIRE ROBLIN**

selon le niveau: mercredi 18h15 - 19h15 - 200€

mercredi 19h15 - 20h30 - 270€

## CHANT-ATELIER VOCAL

**ERIC THIEBAUT**

jeudi 19h - 20h30 - cours collectifs 335€

jeudi dès 17h - vend dès 16h  
cours individuels 30 min 620€

cours duo 45 min 465€

## GUITARE ACOUSTIQUE ET

## ELECTRIQUE / BASSE / UKULELE

merc dès 15h -> **HERUÉ RENS**

cours 5 personnes 1h 375€

cours individuels 30min 620€

45 min 920€

jeudi-vend dès 16h -> **ERIC THIEBAUT**

cours duo 45 min 465€

cours individuels 30min 620€

## PIANO / FLUTE TRAVERSIÈRE

**ELISABETH DESCOINS**

**HEN ANDRIAMAHERY**

cours individuels 30min 620€

45 min 925€

## BATTERIE

**CHRISTIAN MANAUD**

lundi - mardi dès 16h

cours 3 personnes 1h 610€

DANSE

## GROUPE MUSICAL HOT POINT

dimanche 18h - 19h30 - gestion libre

## DANSE CLASSIQUE

**SYLVIE JULHIA**

barre et milieu samedi 9h - 10h15 275€

barre et stretching mardi 20h30 - 21h45 275€

forfait 2 cours 375€

## DANSE NÉO-CLASSIQUE ÉLÈVE AYANT DÉJÀ FAIT DE LA DANSE

**SYLVIE JULHIA**

samedi 10h15 - 10h45 95€

## DANSE MODERN JAZZ

**JULIA HREISEL**

jeudi 20h30 - 22h 295€

CONF mardi 20h45 - 22h 275€

forfait 2 cours 375€

NEW!

## ZUMBA MELANIE PRADELLES

mercredi 17h30 - 18h30 250€

## YOGA

**MINA ROUJOLLE**

mercredi 20H00 - 21H00 250€

## TENNIS DE TABLE - BADMINTON

EN GESTION LIBRE

lundi - jeudi 20h - 22h 75€

## PILATES ( A PAULHAC)

**ISABELLE**

DEB

lundi 18h30 - 19h30 250€

**PASINATO**

CONF

lundi 19h45 - 20h45 250€

SPORT - DETENTE

Réduction tarifaire : se renseigner auprès du secrétariat.

Adhésion obligatoire 20€ adulte .

# ATELIERS ADULTES 2024 - 2025

1H : 250 €  
 2H : 450€  
 3H : 638€  
 4+ : 800€

COURS UNIQUEMENT EN PÉRIODE SCOLAIRE .

(EN SUPPLÉMENT, DES COURS PENDANT LES VACANCES VOUS SERONT PROPOSÉS SUR INSCRIPTION : 10€ LA SÉANCE.)

SPORT À LA MJC

	LUNDI ANCIEN COLLÈGE	MARDI SALLE P.PERRET	MERCREDI SALLE P.PERRET	JEUDI ANCIEN COLLÈGE	VENREDI SALLE DE DANSE RUE DELMAS
PILATES NIVEAU 1	18H30	19H30			10H30
PILATES NIVEAU 2		18H30			12H30
CIRCUIT TRAINING (DÉB)				18H30	
CROSS TRAINING	19H30			19H30	
CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF)			18H30		
STRETCHING			19H30		

PILATES & CROSS :  
 CHANTAL LASSERRE  
 CIRCUIT & CROSS : HAUIER UROS  
 CAF, STRETCHING :  
 MÉLANIE PRADELLES



## ATELIERS ADULTES 2024-2025

RUE DES MOULINS  
 31380, MONTASTRUC-LA-CONSEILLÈRE

05 61 84 73 23

06 41 69 81 45

[MJC.MONTASTRUC@FREE.FR](mailto:MJC.MONTASTRUC@FREE.FR)

[WWW.MJC-MONTASTRUC.FR](http://WWW.MJC-MONTASTRUC.FR)

