



PLAQUETTE DES ACTIVITÉS

SAISON 2024 / 2025



du 9 septembre au 30 juin



Où nous trouver?
32 rue Villenouvelle
81310 Lisle sur Tarn



05.63.33.31.33
secretariat.mjc81310@gmail.com
www.mjc-lislesurtarn.org

ACTIVITÉS ENFANTS et JEUNES

Adhésion
Enfants 10€
Adultes 20€
Familles 32€
Tarif réduit 13€

Mardi

New! BATTERIE Mickael Cours individuels	16H-20H ALGÉCO	420€ 1/2 HEURE DE COURS
---	---------------------------------	--------------------------------------

Mercredi

New! EVEIL A LA DANSE (de 4 à 6ans) Roxane	14H45-15H30 SALLE DE DANSE	180€
New! ARTS CREATIFS (de 4 à 7 ans) Lydie	15H45-16H45 SALLE D'ARTS PLASTIQUES	175€
New! EVEIL ARTISTIQUES (de 8 à 11ans) Lydie	14H30-15H30 SALLE D'ARTS PLASTIQUES	175€
DANSE AFRICAINE Alba	6-9 ANS : 15H30-16H30 3-5 ANS : 16H30-17H15 SALLE DE DANSE	210€
ZUMBA KIDS Dés 7 ans Carine	16H15-17H GRANDE SALLE	180€
GUIARE Lydie	17H-18H ALGECO	200€

Jeudi

BREAK DANCE (dès 7 ans) Max	18H15-19H30 SALLE DE DANSE	210€
GUIARE Lydie	17H30-18H30 ALGECO	200€

Vendredi

New! DANSES URBAINES Roxane	12 A 15 ANS 17H15-18H15 15 ANS ET + 18H15-19H15 GRANDE SALLE	200€
PERCUSSIONS Wambere	17H15-18H CUISINE	160€



Inscriptions

Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

www.mjc-lislesurtarn.org

A remettre au secrétariat le mardi et vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h



Lundi

HATHA YOGA Valérie N.	9H30-10H30 SALLE DE DANSE	210€
GYM DOUCE Maryline	18H-19H SALLE DE DANSE	120€ LES 2H SEMAINES
GYM HYPOPRESSIVE Valérie B.	Débutant 14H-14H45 ou 18H-18H45 Avancé 18H45-19H30 GRANDE SALLE	1 ACTIVITE 180€ 2 ACTIVITES 270€
New! ZUMBA Roxane	19H30-20H30 GRANDE SALLE	180€
CABARET Roxane	20H30-21H30 SALLE DE DANSE	200€
CHANT Géraldine	19H15-20H30 SALLE DE DANSE	250€

Pour l'anglais le jour sera défini à la rentrée, soit le lundi soit le mercredi

New! ANGLAIS Glynis	10H30-11H30 CUISINE	240€
--------------------------------------	-------------------------------	-------------



Inscriptions

Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

www.mjc-lislesurtarn.org

→ A remettre au secrétariat le mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

Mardi

YOGA KUNDALI Isabelle	9H25-10H55 SALLE DE DANSE	270€
QI-GONG Pierre	DEBUTANT : 10H-11H CONFIRME : 11H-12H GRANDE SALLE	170€ LES 2H SEMAINES mardi et vendredi
GYM DYNAMIQUE SENIOR Sylvie	11H05-12H05 SALLE DE DANSE	130€
PILL'GYM DU DOS Sylvie	12H15-13H15 SALLE DE DANSE	160€
GYM ADAPTÉE Martine	17H-18H GRANDE SALLE	105€
DANSE SÉVILLANE Corine	18H-19H30 SALLE DE DANSE	250€
POTERIE Fabienne	19H-21H30 SALLE D'ARTS PLASTIQUES	240€
JAZZ Angélique	19H30-21H SALLE DE DANSE	210€
New! BATTERIE Mickaël Cours individuels	16H-20H ALGÉCO	420€ 1/2H DE COURS
MARCHE NORDIQUE Alain	19H30-21H	130€

Mercredi

POSTURAL BALL Valérie B.	14H-14H45 ou 18H45-19H30 GRANDE SALLE	1 ACTIVITÉ 180€ 2 ACTIVITÉS 270€
GYM HYPOPRESSIVE Valérie B.	Avancé 18H-18H45 GRANDE SALLE	1 ACTIVITÉ 180€ 2 ACTIVITÉS 270€
ZUMBA Roxane	19H30-20H30 GRANDE SALLE	180€
GYM VERY TONIC Yvan	18H-19H SALLE DE DANSE	105€
DANSE AFRICAINE Alba	19H-21H SALLE DE DANSE	310€
OENOLOGIE Patrice	1 mercredi/mois 2x8 séances 19H30-21H30 CUISINE	220€

Jeudi

PILATES Martine	17H-18H SALLE DE DANSE	190€
GYM DOUCE Maryline	18H-19H GRANDE SALLE	120€ LES 2H SEMAINES
CARDIO STRETCHING Sylvie	19H15-20H15 GRANDE SALLE	150€
PEINTURE Olivier	15H-17H SALLE D'ARTS PLASTIQUES	240€
FELDENKRAIS & DANSE LIBRE Soizic	2 jeudis/mois 9H30-11H SALLE DE DANSE à partir du 19/09/24	160€

Vendredi

QI-GONG Pierre	DEBUTANT : 10H-11H CONFIRME : 11H-12H GRANDE SALLE TOUT PUBLIC : 20H-21H	170€ LES 2H SEMAINES mardi et vendredi 90€ vendredi à 20h
PERCUSSIONS SOLO Wombere	18H-19H CUISINE	200€
HATHA YOGA Valérie N.	18H30-19H30 SALLE DE DANSE	210€
THEATRE Michelle	18H30-20H ALGECO	250€



Inscriptions

Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

www.mjc-lislesurtarn.org

À remettre au secrétariat le mardi et vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Adhésion
 Enfants 10€
 Adultes 20€
 Familles 32€
 Tarif réduit 13€

Les ateliers des enfants

MERCREDI			SAMEDI		
ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS	ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS
INITIATION DANSE AFRICAINE Alba de 18 à 24 mois	17H15-17H45 SALLE DE DANSE	110€	ARTS PLASTIQUES ET POTERIE Gabrielle	10H30-12H 14H-15H30	110€ les 5 séances de 3 h

Dates des cours de :

POTERIE : 5/10, 9/11, 25/01, 8/03, 29/03
 ARTS PLASTIQUES : 28/09, 19/10, 18/01, 1/02, 22/03

Les ateliers des adultes

SAMEDI		
ACTIVITÉ	HORAIRES / SALLE	TARIFS
POTERIE Fabienne	9H30-12H30 OU 13H30-16H30 dates : 12/10, 23/11, 11/01, 8/02, 15/03, 17/05, 14/06	42€ LES 3 H
ATELIER TUFTING New! Elsa & Jeremy	10H-12H OU 14H-16H dates : 26/10, 16/11, 14/12, 4/01, 15/02, 01/03, 05/04, 10/05, 7/06	70€ LA SÉANCE (MAX 4 PERSONNES)



Inscriptions

Téléchargez la fiche d'inscription sur notre site internet:

www.mjc-lislesurtarn.org



A remettre au secrétariat le mardi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h