











SAISON 2026/2027

LISTE D'ACTIVITES		AGES	TARIFS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BIEN ETRE	 Voyages sonores <i>Elsa Deyna</i>	Adultes	160 € 23 € l'atelier						14:00 à 17:00 voir planning**
	Jardin biologique <i>Juliette et Bruno Bourguignon</i>	Adultes	parcelle 95 € + minimum 60 € d'eau / demi-parcelle 55 € + minimum 30 € d'eau						
	 Sophrologie <i>Elsa Deyna</i>	Adultes	183 €	12:15 à 13:15				18:30 à 19:30	
	Yoga Viniyoga <i>Fabienne Lacorre</i>	Adultes Seniors	168 €			17:45 à 19:00 19:15 à 20:30		15:45 à 17:00	
	 Yoga parent-enfant <i>Fabienne Lacorre</i>	Adultes et 7-11 ans	25 € l'atelier par binôme						11:00 à 12:00 voir planning**
	 Qi gong <i>Eric Grunewald</i>	Adultes	180 €		18:15 à 19:15	9:00 à 10:00			
PHYSIQUE ET ENTRETEN	Aquagym (obligation de savoir nager) <i>piscine Jean Pommier</i>	Adultes	83 €			11:00 à 12:00	Inscriptions faites en juin 2026		
	Body Smile <i>renforcement musculaire - Karine Bidaux</i>	Adultes	133 €	08:45 à 09:45 19:30 à 20:30	12:15 à 13:15				
	Body Training <i>cardio et renforcement musculaire - Zsofia Chevy</i>	Adultes	133 €		20:15 à 21:15				
	Gym douce <i>Zsofia Chevy</i>	Adultes	133 €				09:45 à 10:45		
	Gym entretien <i>Zsofia Chevy</i>	Adultes	133 €	10:00 à 11:00					
	 Gym Pilates <i>débutants - Zsofia Chevy</i>	Adultes	133 €	11:05 à 12:05					
	Gym Pilates <i>tous niveaux</i>	Adultes	133 €	17:30 à 18:30 <i>Karine Bidaux</i> 20:30 à 21:30 <i>Karine Bidaux</i>			08:45 à 09:45 <i>Zsofia Chevy</i> 12:15 à 13:15 <i>Karine Bidaux</i>		
	Gym Pilates <i>avancés - Karine Bidaux</i>	Adultes	133 €	18:30 à 19:30	10:00 à 11:00				
	Stretching	Adultes	133 €	10:30 à 11:30 <i>Grégory Prévot</i> Salle du Plateau Quartier de l'Allet 14:00 à 15:00 <i>Karine Bidaux</i>	08:45 à 09:45 <i>Zsofia Chevy</i> 11:00 à 12:00 <i>Karine Bidaux</i> 19:15 à 20:15 <i>Zsofia Chevy</i>		14:00 à 15:00 <i>Karine Bidaux</i>	10:30 à 11:30 <i>Grégory Prévot</i>	
		Adultes	133 €						
DANSES	5Rythmes <i>Natalia Szota</i>	Adultes	15 €* l'atelier						18:30 à 20:30 voir planning**
	Danses traditionnelles <i>Laurence Rousseau</i> <i>Salle du Plateau - Quartier de l'Allet</i>	Adultes	87 €			20:00 à 21:30			
	Danses Rock & Latino <i>Joce & Tony Gervasi</i>	Adultes	150 €					19:00 à 20:00 débutants 20:00 à 21:00 interm. & avan- cés	
	Danses Spécial Latino (salsa et bachata) <i>intermédiaires et avancés - Joce & Tony Gervasi</i>	Adultes	150 €					21:00 à 22:00	
	 Danse tahitienne <i>Ivana Fréling</i>	Adultes	150 €		18:00 à 19:00				
	 Danse tahitienne <i>Ivana Fréling</i>	5 à 10 ans	150 €			10:30 à 11:30			
	Hip-Hop Break Dance <i>Noël Tran</i>	9 à 16 ans	180 €			16:00 à 17:30			
	 K-pop <i>Sundial Crew</i>	Dès 10 ans	150 € (1 h)* 240 € (2 h)* (6 € la séance ou 9 € la double séance)			13:45 à 14:45 14:45 à 15:45			
ART & MUSIQUE	Éveil musical <i>Susana Castillo Barde</i>	4 à 6 ans	156 €			10:30 à 11:30			
	Théâtre d'impro <i>Cie Les Excités</i>	10 à 14 ans	183 €			18:15 à 19:15			
	Harmonica <i>(cours collectifs de 2 h tous les 15 jours)</i> <i>Jean-Marc Henaux</i>	Dès 12 ans	437 €			14:00 à 18:00			
	 Aquarelle et bases de dessin <i>Laurence Miné</i>	Adultes	218 €		10:00 à 11:30				
CRÉATIF	 Ateliers cosm'étiques <i>Charlène Maisonneuve</i>	Adultes et + 7 ou 12 ans	40 € l'atelier						10:00 à 12:00 voir planning**
	Peinture sur soie <i>Christine Maurin</i>	Adultes	257 €					13:30 à 17:30	
	Scrapbooking <i>Céline Riffard</i>	Adultes	20 €* l'atelier			14:00 à 17:00 voir planning**			09:00 à 12:00 voir planning**
	Dessin Manga & BD <i>Laurence Miné</i>	10 à 14 ans	185 €			16:30 à 17:45			
LANGUES	Langue des signes <i>Laurent Beaumont</i>	Adultes	186 €			18:15 à 19:15 débutants 19:15 à 20:15 avancés			
	Scrabble <i>Monique Cunzi</i>	Adultes	20 €				14:00 à 16:30		
	Italien <i>Élisa D'Aliesio</i>	Adultes	183 €		Jour à confirmer 18:15 à 19:15 avancés 19:15 à 20:15 débutants				

* La cotisation pour ces activités est à régler directement auprès de l'intervenant et l'adhésion auprès de la MJC.

** 5Rythmes : Samedis 19/09, 03/10, 17/10, 21/11, 05/12, 19/12, 09/01, 23/01, 06/02, 20/02, 06/03, 20/03, 03/04, 17/04, 15/05, 29/05, 12/06 et 26/06

Ateliers cosm'étiques : Samedis 10h-12h 17/10 Crème visage (dès 12 ans), 05/12 Savon de Noël (dès 12 ans), 27/02 Éveil des sens (dès 7 ans) et 24/04 Les Essentiels (dès 7 ans)

Scrapbooking : Mercredis 09/09, 30/09, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11, 16/12, 13/01, 27/01, 10/02, 24/02, 10/03, 24/03, 07/04, 21/04, 05/05, 26/05, 09/06, 23/06, 07/07, 21/07 Samedis 19/09, 10/10, 07/11, 05/12, 09/01, 06/02, 06/03, 03/04, 15/05, 05/06 et 03/07

Voyages Sonores : Samedis 26/09, 10/10, 21/11, 19/12, 23/01, 06/02, 20/03, 03/04, 22/05 et 19/06 (si cours annulé : récupération le 03/07)

Yoga parent-enfant : Samedis 11h-12h 19/09, 10/10, 21/11, 16/01, 06/02, 13/03, 03/04 et 22/05