

ACTIVITES CULTURELLES & ARTISTIQUES

Échecs

Olivier Tonon | Salle de la MJC

Débutant

Mercredi : 14h - 15h → 210 €

Confirmé

Mercredi : 15h - 16h → 210 €

Couture

20h - 22h → 275 €

1 lundi / 2

Claire Gilbert Rens | Salle de la MJC

Terre

Julie Dudek | Atelier Sarre Brulat

Lundi : 18h - 21h → 505 €

Mardi : 9h - 12h / 14h - 17h → 505 €

Mercredi : 13h30 - 16h30 → 505 €

Atelier recherche terre

9h30 - 16h30 → 200 €

1 samedi / mois

Atelier Sarre Brulat

Initié

Dessin

Mercredi : 19h - 20h30 → 285 €

Laurence Tran | Salle de la MJC

Tapisserie d'ameublement

1 jeudi sur 2

9h-12h / 18h30 - 21h30 → 330 €

Cindy Bez | Salle de la MJC

Théâtre

Mercredi : 19h30-21h30 → 325 €

Marine Roualdes & Manon Gorra | Salle Jacques Brel

FABLAB laboratoire numérique

4 créations dans l'année **Matériel fourni**

impression 3D, gravure, découpe laser, projet libre...

NEW! Mercredi : 15h - 16h30 → 350 €

Florent Biau | Atelier Sarre Brulat

Atelier art créatif

4 réalisations dans l'année

Matériel fourni

1 / mois

Mardi : 19h - 21h → 255 €

Amandine Couderc | Salle de la MJC

Atelier d'écriture

1 / mois

Samedi : 9h30 - 12h30 → 100€

Philippe Beauchamp | Salle de la MJC

Anglais

Mercredi : 19h - 20h → 210 €

Claire Roblin | Salle de la MJC

MUSIQUE

Guitare acoustique, électrique / basse

Mercredi : dès 15h **Youna Guillerm** | Salle de la MJC

En groupe

1 heure → 385 €

Individuel

30 minutes → 630 €

45 minutes → 935 €

Piano - Flute traversière

Elisabeth Descoins & Ken Andriamahery
Salle de la MJC

Individuel

30 minutes → 630 €

45 minutes → 935 €

Batterie

Lundi & Mardi dès 16h

Christian Manaud | Salle de la MJC

Individuel

30 minutes → 630 €

En groupe

1 heure → 620 €

Groupe musical Hot Point

Dimanche → 18h - 19h30

Gestion Libre | Salle de la MJC

DANSE

Danse classique

Sylvie Julhia

Salle de danse du dojo

Barre et milieu

Samedi 9h - 10h15 → 280 €

Barre et stretching

Mardi 20h30 - 21h45 → 280 €

Forfait 2 cours | 380€

Danse néo-classique

En complément du cours classique de samedi

Samedi 10h15 - 10h45 → 55 €

Danse modern jazz

Julia Kreisel | Salle du tri postal

Débutant

Lundi : 20h - 21h30 → 285 €

Confirmé

Jeudi : 20h30 - 22h → 285 €

Forfait 2 cours → 390€



SPORT & BIEN-ETRE

Tennis de table - Badminton

Lundi - Jeudi 20h - 22h → 85 €
Gestion libre | Gymnase du collège

Pilates (Paulhac)

Chantal Lasserre | Salle des fêtes de Paulhac

Débutant

Lundi : 18h30 - 19h30 → 260 €

Confirmé

Lundi : 19h30 - 20h30 → 260 €

La MJC se réserve le droit d'annuler / de modifier / de rajouter certains cours en fonction du nombre de participants.

Début des ateliers le 7 septembre

Fin des ateliers le 26 juin

Pause des activités durant les périodes de vacances et les jours fériés.

Informations paiement *

Adhésion obligatoire : 20 € / adulte

Adhésion extérieur : 25 € / adulte (hors Montastruc & Paulhac)

Possibilité de régler jusqu'à 10 fois (d'octobre à juillet).

Paiement possible par chèques, chèques vacances ANCV, coupons sport, prélèvement automatique, pass'sport et en espèces.

Politique tarifaire applicable en fonction des situations.

**Plus de précision dans le règlement intérieur de la MJC, disponible au secrétariat*

Ouverture du secrétariat

Lundi, mardi, jeudi : 13h30-17h

Mercredi : 9h-12h30 puis 13h30-17h

Vendredi : 8h-12h

SPORT & BIEN ETRE

Forfait hebdomadaire :
valable pour le pilâtes / cross-training & yoga

1 heure
260 €

2 heures
460 €

3 heures et +
645 €

Pilates

Débutant

Chantal Lasserre

Mercredi : 18h30 - 19h30
Espace Simone Veil

Vendredi : 10h30 - 11h30
Salle de danse du dojo

Confirmé

Mercredi : 12h30 - 13h30
Espace Simone Veil

Mercredi : 19h30 - 20h30
Espace Simone Veil

Vendredi : 12h30 - 13h30
Salle de danse du dojo

Cross-training

Xavier Uros | Maison des associations

Mardi | 19h - 20h

Jeudi | 19h - 20h

Yoga

Mercredi 20h - 21h → 260 €
Mina Roujolle | Maison des associations

MJC répare !

Le dernier mardi du mois de 19h - 21h
Infos et inscriptions sur www.mjc-montastruc.fr



Ateliers adultes 2026-2027



2 rue des moulins
31380 Montastruc-La-Conseillère

05 61 84 73 23

contact@mjc-montastruc.fr

www.mjc-montastruc.fr

