

Programme d'activités MJC 2024/2025

Activités adultes

Activités	Jour	Heure	Capacité maximum	Intervenant + Lieu	Tarifs St Marcelois (en €)				Tarifs Extérieurs (en €)			
					T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4
Gym 3 x 20	Mardi	18h45/19h45	20	Patricia JUAN / Margillières	87	109	136	170	103	124	151	186
Gym d'entretien dynamique	Jeudi	8h30/9h30	15	Françoise GABET / Margillières	87	109	136	170	103	124	151	186
Gym douce d'entretien	Jeudi	9h30/10h30	15	Françoise GABET / Margillières	87	109	136	170	103	124	151	186
West Coast Swing	Vendredi	20h/21h	20	Samantha BELLET / Magillières	87	109	136	170	103	124	151	186
Danse solo	Mardi	12h15/13h15	20	Samantha BELLET / Magillières	87	109	136	170	103	124	151	186
Tango argentin	Jeudi	18h45/20h15 (2 groupes) 20h30/22h30 (1 groupe)	Chantale gère	Chantal et Houcine / Salle des fêtes	200							
Yoga Dos Stress	Mardi	18h/19h (débutant) 19h15/20h15 (intermédiaire) 20h30/21h30 (confirmé)	20	Danièle DESCHAMPS / Biblio MJC	86	107	135	168	101	123	150	184
Qi Gong (ex bibliothèque MJC)	Lundi	18h30 / 19h30	20	Anne Christine DECAS	122	152	190	237	137	167	205	253
Pilates	Lundi Mardi	12h30/13h30 - 17h/18h - 18h15/19h15 10h30/11h30	18	Marion CURCIO / Margillières	122	152	190	237	137	167	205	253
Fitness cardio	Mercredi	18h30/19h30	25	Stéphanie STEPHAN / Margillières	108	135	168	211	123	150	192	226
Stretching étirements	Mercredi	19h30/20h30	25	Stéphanie STEPHAN / Margillières	108	135	168	211	123	150	192	226
Sophrologie	Jeudi	18h30/19h30	12	Gaëlle BOUZONNET / Margillières	122	152	190	237	137	167	205	253
Poterie libre	Mardi Jeudi	13h30/16h - 16h/19h (confirmé) 9h30/12h - 13h30/16h - 16h/19h (confirmé)	8	Sans intervenant / Salle poterie MJC	72	87	107	130	87	102	122	145

Couture	Jeudi	18h/20h	12	Boutheyna GAARBA / Salle foyer MJC	143	179	223	279	158	194	238	294
Chorale "la boîte à chansons"	Jeudi	20h30/22h30	30	Cathy BOUCHARD / Ecole de musique	49							
Randonnée montagnes & nature	Mardi + une autre journée à définir	Journée + demi-journée	40	Joël VAUDABLE	15							
Pause méridienne (Foot salle)	Lundi	12h15/13h45	25 et +	Bénévole / Hall des sports	1 séance = 50 2 séances = 60 3 séances = 70 4 séances = 71							
Pause méridienne (Basket)	Vendredi	12h15/13h46	20	Bénévole / Hall des sports								
Pause méridienne (Badminton)	Mardi Jeudi	12h15/13h47	25 et +	Bénévole / Hall des sports								
Activités enfants												
Arts-Plastiques	Vendredi	17h/18h30	12	Carole CALVET / Salle d'en face MJC	93	117	146	183	109	132	161	198
Baby-gym	Mercredi	9h15/10h (3-4 ans) 10h/10h45 (3-4 ans) 10h45/11h30 (5-6 ans)	10	Stéphanie STEPHAN / Margillières	71	88	111	138	86	103	126	153
Eveil-gym	Mercredi	17h15/18h15	12	Stéphanie STEPHAN / Margillières	86	107	135	168	101	123	150	184
Nouvelles activités												
Self défense (Margillières)	Jeudi	19h45 / 20h45	20	Olivier MOULIN	122	152	190	237	137	167	205	253
Danse africaine (Margillières)	Samedi	10h30/11h30 module 4 séances	20	association Farafina Lily	50				65			
Danse africaine (Margillières)	Stage du 28 au 31/10/24	16h/17h30	20	association Farafina Lily								
Dessin Manga (salle activité MJC)	Jeudi	17h30-19h	10	Laurence MINE	93	117	146	183	109	132	161	198
Méditation (ex bibliothèque MJC)	Lundi	19h45 / 20h45	20	Anne Christine DECAS	122	152	190	237	137	167	205	253

Adhésions :

Adultes = 15€

Enfants = 10€

Famille = 30€

Tranches QF :

T1= 0/500

T2= 501/800

T3= 801/1600

T4= 1601 et +

Tarifs dégressifs :

- 20 € pour un adulte + 1
enfant ou 1 personne

pratiquant 2 activités

-30€ pour 1 personne

pratiquant 3 activités