

## Accueil ados...

Accueil des ados à l'Espace Jeunes – 107 avenue des arènes romaines 31300 Toulouse

Le mercredi de 14h à 18h

Le vendredi de 14h à 19h

+ vacances scolaires

Adhésion 13 € pour la saison 2024-25

Animateur : Christophe – 07 69 44 60 38 mjcancelyjeunes@hotmail.fr

## Studio de musique...

Studio de musique équipé d'une batterie, ampli guitare, ampli basse, table de mixage.

Lieu : 107 avenue des arènes romaines 31300 Toulouse

Créneau de 2h/semaine : 170€ + adhésion de tou.te.s les membres du groupe

Créneau de 4h/semaine : 340€ + adhésion de tou.te.s les membres du groupe

## Adhésions...

Adhésions : Mineur = 13€ / Adulte = 20€

L'adhésion à la MJC n'est pas remboursable.

Les chèques sont encaissés fin octobre, fin janvier et fin avril.

## Réductions...

Dès la 2ème activité ou 2ème inscription dans la même famille : -10% sur l'activité la moins chère

A partir du 2ème enfant inscrit : -20% sur les activités les moins chères

Bénéficiaires du RSA : -50% sur l'activité sur présentation du justificatif

## Modes de paiement...

Mode de paiements acceptés : espèces, chèques, carte bancaire

MJ  
AN  
C  
ELY

## Période d'inscription / Reprise des activités

**Ré-inscriptions** pour les anciens adhérents à partir du **lundi 24 juin 2024** au 7 allée des Causses

**Inscriptions** pour les nouveaux adhérents à partir du **lundi 1er juillet 2024** au 7 allée des Causses

**Reprise des Ateliers** à partir du **lundi 16 septembre 2024**

**La MJC se réserve le droit de d'annuler toute activité n'atteignant pas un nombre suffisant de participant.es**

## Périodes d'arrêt des activités...

Arrêt des activités pendant les vacances scolaires et lors des jours fériés :

Vacances d'automne du 19 octobre au 3 novembre 2024

Vacances de Noël du 21 décembre au 5 janvier 2025

Vacances d'hiver du 12 février au 2 mars 2025

Vacances de printemps du 12 avril au 27 avril 2025

Lundi 21 avril 2025

Jeudi 1<sup>er</sup> mai 2025

Du lundi 8 mai au dimanche 12 mai 2025

Lundi 9 juin 2025

## Horaires d'accueil / Contact / Adresse / Réseaux sociaux...

Horaires d'accueil du secrétariat :

le mardi : 9h00 - 12h00 et 13h00 - 17h00

le mercredi : 9h00 - 12h00 et 13h00 - 17h00

le vendredi : 9h00 - 12h00 et 13h00 - 16h00

Contact secrétariat (Amélie) : [contact@mjcancely.fr](mailto:contact@mjcancely.fr) / 05.61.31.86.58

Adresse : Maison des jeunes et de la culture 7 allée des Causses 31300 Toulouse

<http://www.mjcancely.fr>

[Facebook.com/mjcancely](https://www.facebook.com/mjcancely)

Insta: @mjcancely31300



Conception graphique : MJC Ancely-Impression : BCR Imprimeur

Ne pas jeter sur la voie publique



# PLAQUETTE D'ACTIVITES

## 2024-2025



## Relaxation sous toutes ses formes...

<b>Yoga lyengar</b>	Lundi	12h15-13h15	Adultes	Virginie	Caldarium	220€
	Mardi	19h30-20h30	Adultes	Virginie	Caldarium	220€
	Jeudi	20h30-21h30	Adultes	Virginie	Caldarium	220€
<b>Hatha yoga</b>	Mardi	12h15-13h15	Adultes	Sarah	Caldarium	220€
	Jeudi	12h15-13h15	Adultes	Sarah	Caldarium	220€
<b>Warrior yoga</b>	Mercredi	18h45-19h45	Adultes	Sarah	Caldarium	220€
<b>Yin yoga</b>	Mercredi	19h45-20h45	Adultes	Sarah	Caldarium	220€
<b>Sophrologie</b>	Lundi	18h00-19h00	Adultes	Fabrice	Salle de réunion	220€

## Activités plus physiques...

<b>Boxe Thaï</b>	Lundi	19h45-21h00	Adultes	Arthur	Caldarium	230€
<b>Cross Training</b>	Lundi	18h30-19h30	Adultes	Stéphane	Maison de Quartier	220€
	Jeudi	18h15-19h15	Adultes	Stéphane	Caldarium	220€
	Jeudi	19h15-20h15	Adultes	Stéphane	Caldarium	220€
<b>Tennis</b>	Samedi	11h00-12h00	Adultes	Jacques	Extérieur	270€
	Samedi	12h00-13h00	Adultes	Jacques	Extérieur	270€

*Tennis : 24 séances de septembre à juin (en fonction de la météo!). L'inscription comprend l'affiliation à la FFT et l'accès aux terrains toute l'année. Infos : [tennis.ancely@gmail.com](mailto:tennis.ancely@gmail.com)*

## Etirements ou renforcements...

<b>Stretching postural</b>	Mardi	18h15-19h15	Adultes	Maddo	Caldarium	220€
<b>Pilates</b>	Mardi	18h45-19h45	Adultes	Carole	Maison de Quartier	270€
	Vendredi	12h30-13h30	Adultes	Carole	Maison de Quartier	270€

## Danses...

<b>Danse Hors Format</b>	Mardi	20h00-21h30	Adultes	La Colombe Enragée	Maison de Quartier	275€
<b>KPOP / Dance Hall</b>	Mercredi	19h00-20h30	13 ans et +	Cie Skin	Maison de Quartier	210€

## Activités artistiques...

<b>Dessin Peinture</b>	Lundi	19h30-21h00	Adultes		Salle de réunion	
<b>Théâtre d'impro</b>	Jeudi	20h30-22h00	Adultes	Frédéric Melting Pot	Espace Jeunes	275€
<b>Guitare</b>	Vendredi	19h00-20h00	Adultes	Tao	Maison de Quartier	330€
	Vendredi	20h00-21h00	Adultes	Tao	Maison de Quartier	330€
<b>Chorale Rock &amp; Sing</b>	Mercredi	20h15-22h15	Adultes	Martin	Espace Jeunes	***

\*\*\* les inscriptions pour la Chorale Rock and Sing se font *directement* auprès de Frédéric Sémat 06 71 49 63 48

## Les formules...

<p>« <b>Prenez soin de vous</b> »</p> <p>2 activités : <b>350€</b></p> <p>Boxe thaï, Cross training, Pilates, Sophrologie Stretching postural Yogas</p>	<p>« <b>Bien-être Sénior</b> »</p> <p>2 activités : <b>350€</b> 3 activités : <b>400€</b></p> <p>parmi :</p> <p>Yoga sénior Gym sénior lundi Gym sénior jeudi</p>	<p>« <b>Yoga à la séance</b> »</p> <p>10 séances = <b>150€</b> 15 séances = <b>200€</b></p>
---	---	---

## Pour les enfants et les ados...

<b>Accompagnement vidéo</b>	Mardi	17h00-18h45	11-17 ans	Christophe	Espace Jeunes	50€
<b>Boxe initiation</b>	Mercredi	16h15-17h15	9-12 ans	Arthur	Caldarium	210€
<b>Boxe Thaï Ado</b>	Mercredi	17h15-18h15	13-17 ans	Arthur	Caldarium	210€
<b>Gym</b>	Mercredi	15h15-16h15	4-8 ans	Arthur	Caldarium	210€
	Vendredi	17h00-18h00	7-9 ans	Tao	Maison de Quartier	330€
	Vendredi	18h00-19h00	9 ans et +	Tao	Maison de Quartier	330€
<b>Guitare</b>	Samedi	13h00-14h00	7-9 ans	Tao	Maison de Quartier	330€
	Samedi	9h00-10h00	5-7 ans	Jacques	Extérieur	230€
<b>Tennis</b>	Samedi	10h00-11h00	8-10 ans	Jacques	Extérieur	230€
	Lundi	16h30-17h30	6-8 ans	Benjamin	Caldarium	210€
<b>Théâtre enfants</b>	Lundi	17h30-18h30	9-11 ans	Benjamin	Caldarium	210€
<b>Théâtre ados</b>	Lundi	18h30-19h45	12-17 ans	Benjamin	Caldarium	210€
<b>Flamenco</b>	Mercredi	14h00-15h00	6-12 ans	Asso Lunares	Caldarium	210€

## Pour les Séniors...

<b>Gym Sénior</b>	Lundi	17h30-18h30	Séniors	Stéphane	Maison de Quartier	220€
	Jeudi	9h00-10h00	Séniors	Stéphane	Maison de Quartier	220€
<b>Yoga sénior</b>	Lundi	10h00-11h00	Séniors	Virginie	Caldarium	220€