



# Réinscriptions

## ACTIVITÉS

### Saison 2022-2023

**Activités**  
**ADULTES**  
**A partir de 16 ans**



Espace Elsa Triolet - 53, rue Charles Richard  
69003 LYON  
04 78 54 00 78 - [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)  
[www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org)

# Adultes à partir de 16 ans

## Activités artistiques & d'expressions

### Chorale

- Jeudi 18h30/20h ..... **C**

### Technique vocale

- Jeudi 20h/21h ..... **D**

### Couture

- Mardi 18h30/20h30 ..... **F**
- Mercredi 18h30/20h30 ..... **F**
- Jeudi 9h15/11h15 ..... **F**

### Théâtre

- Théâtre pluriel ..... Lundi 19h15/20h30 ..... **B**
- Théâtre ..... Mercredi 20h/22h ..... **F**

### Danse

- Danse contemporaine **débutant** ..... Mercredi 19h15/20h30 ..... **D**
- Danse contemporaine **inter/avancé** ..... Mercredi 20h30/22h ..... **E**
- Danse modern'jazz **tout niveau** ..... Lundi 20h15/21h45 ..... **E**

### Peinture

- Lundi 18h30/20h30 ..... **F**
- Mardi 16h30/18h30 ..... **F**
- Jeudi 18h30/20h30 ..... **F**

## Langues

### Anglais

- Débutant ..... Lundi 18h30/19h45 ..... **D**
- Débutant + ..... Mardi 20h/21h15 ..... **D**
- Inter ..... Mardi 18h30/19h45 ..... **D**
- Conversation ... Lundi 20h/21h15 ... **D**

### Langue des Signes Française

- Débutant ..... Jeudi 18h30/20h ..... **E**
- Inter ..... Jeudi 20h/21h ..... **C**

## Jeux

### Jeux & convivialité

- Mardi 15h30/17h ..... Nouveau tarif à l'accueil

## Arts martiaux

### Jujitsu

- Mercredi 20h/21h45 ..... **E**

### Kajukenbo - Self défense

- Mardi 18h30/20h ..... **E**

### Taïso

- Lundi 19h20/20h20 ..... **B**

**Nouveau !**  
Calcul des tarifs  
au quotient  
**Voir tableau des  
tarifs en p. 4**

# Relaxation & bien-être

## Qi Gong

- Lundi 14h/15h30 ..... **E**
- Lundi 15h30/17h ..... **E**
- Jeudi 18h15/19h30 .. **D**

## Tai Chi Chuan

- Jeudi 19h15/20h45 ..... **E**

## Yoga

- Débutant ... Mardi 19h40/21h10 ..... **E**  
Jeudi 18h/19h30 ..... **E**
- Inter ..... Mardi 18h30/19h30 ..... **E**  
Jeudi 19h40/21h10 ..... **E**
- Tout niveau . Jeudi 9h15/10h45 ..... **E**  
Jeudi 20h45/22h ..... **D**

## Pilates

- Lundi 12h15/13h15 ..... **B**
- Mardi 10h/11h ..... **B**
- Jeudi 10h/11h ..... **B**
- Jeudi 11h/12h ..... **B**
- Vendredi 17h/18h ..... **B**
- Vendredi 18h/19h ..... **B**

## Sophrologie

- Lundi 15h45/16h45 ..... **C**
- Lundi 17h/18h ..... **C**
- Lundi 18h10/19h15..... **C**
- Lundi 19h15/20h15 ..... **C**

## Gym douce

- Lundi 14h/15h ..... **B**
- Mercredi 20h30/21h30 ..... **B**
- Jeudi 9h/10h ..... **B**
- Jeudi 11h/12h ..... **B**
- Jeudi 17h15/18h15 ..... **B**
- Vendredi 9h/10h ..... **B**
- Vendredi 10h/11h ..... **B**

## Stretching

- Jeudi 10h/11h..... **B**
- Vendredi 16h/17h... **B**
- Vendredi 19h/20h ..... **B**

# Loisirs sportifs

## Aquagym Tonic

- Samedi 10h/11h ..... **C**

## Basket

- Jeudi 20h30/21h45 ..... **A**

## Gym cardio tonique

- Lundi 18h45/19h45 ..... **B**
- Lundi 20h/21h ..... **B**

## Badminton

- Tout niveau 1h ..... Lundi 18h45/19h45 ..... **B**
- Tout niveau 1h15 ... Mercredi 18h45/20h ..... **D**  
Jeudi 21h30/22h45 ..... **A**
- Perfectionnement 1h ... Lundi 19h45/20h45 ..... **B**
- Perfectionnement 1h15 ... Mardi 20h30/21h45 ..... **D**  
Jeudi 18h/19h45 ..... **D**

## Gym dynamique

- Mardi 9h/10h ..... **B**
- Mardi 17h30/18h30 ..... **B**
- Mardi 18h30/19h30 ..... **B**
- Mercredi 18h30/19h30 ..... **B**
- Mercredi 19h30/20h30 ..... **B**
- Jeudi 9h/10h ..... **B**

## Escalade

- Tout niveau ..... Mardi 19h45/20h45 ..... **C**
- 16/35 ans..... Jeudi 19h45/20h45 ..... **C**

## Volley

- Mercredi 20h/21h45 ..... **A**

# Nouvelle tarification des activités

## 2022/2023

Pour la nouvelle saison, la MJC adopte une tarification dégressive en fonction des revenus. C'est pourquoi il vous est demandé d'indiquer votre situation selon les modalités expliquées ci-après.

A défaut d'être renseignée, le tarif maximum sera appliqué et ne pourra pas être modifié en cours d'année.

### Quel est mon quotient MJC (Q) ?

- En priorité, il s'agit du Quotient Familial CAF\* de la famille.
- Ou, si vous n'avez pas de quotient Familial CAF, il s'agit d'un quotient calculé comme suit : votre REVENU FISCAL DE REFERENCE\* (du dernier avis d'imposition 2022), divisé par le NOMBRE DE PARTS, divisé par 12.
- Si vous choisissez de ne pas informer votre quotient, le tarif maximum sera automatiquement appliqué.

**\* ATTENTION !** Votre tarif ne sera validé qu'à réception de vos documents (attestation CAF ou Avis d'imposition). Vous pouvez envoyer vos documents via la plateforme GoASSO, ou par mail à [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org). Vous pouvez aussi les présenter lors de votre réinscription sur place. A défaut, nous appliquerons le tarif maximum, qui ne pourra plus être rectifié pour la saison.

Tarifs	Q1 <400	Q2 <700	Q3 <1000	Q4 <1500	Q5 <2000	Q6 >2000
<b>A</b>	115€	130€	144€	147€	150€	154€
<b>B</b>	150€	168€	187€	191€	194€	200€
<b>C</b>	160€	180€	200€	204€	208€	215€
<b>D</b>	186€	209€	232€	237€	241€	248€
<b>E</b>	208€	234€	260€	265€	270€	278€
<b>F</b>	244€	275€	305€	311€	317€	326€