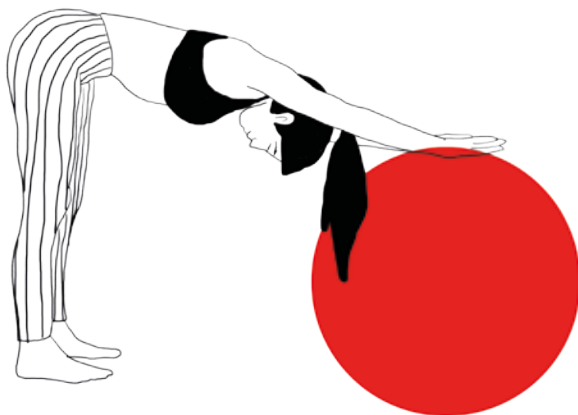


SAISON
2024-2025

DÉBUT DES ACTIVITÉS
LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES ADULTES

(À PARTIR DE 16 ANS)



NOUVELLES INSCRIPTIONS

Formulaire à remplir du 1er juillet au
26 août sur notre site
www.mjcmontchat.org
ou à l'accueil de la MJC

ADULTES À PARTIR DE 16 ANS

UNE LETTRE,
UN TARIF
VOIR AU DOS

● Nouveau

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE Débutant	Mercredi	19h15-20h30	D
DANSE CONTEMPORAINE Intermédiaire/avancé	Mercredi	20h30-22h	E
DANSE MODERN JAZZ Tout niveau	Lundi	20h15-21h45	E
DANSE SALSA	Mercredi	20h30-22h	E

BIEN-ÊTRE

GYM DOUCE	Lundi	14h-15h	B
	Mercredi	20h30-21h30	B
	Jeudi	9h-10h	B
	Jeudi	11h-12h	B
	Jeudi	17h-18h00	B
	Vendredi	9h-10h	B
	Vendredi	10h-11h	B
QI GONG	Lundi	14h-15h30	E
	Lundi	15h30-17h	E
	Jeudi	18h15-19h15	D
PILATES	Lundi	12h15-13h15	B
	Mardi	10h-11h	B
	Jeudi	10h-11h	B
	Jeudi	11h-12h	B
	Vendredi	10h-11h	B
	Vendredi	11h-12h	B
	Vendredi	17h-18h	B
	Vendredi	18h-19h	B
TAI CHI CHUAN	Jeudi	19h15-20h45	E
SOPHROLOGIE	Lundi	15h45-16h45	C
	Lundi	17h-18h	C
	Lundi	18h10-19h10	C
	Lundi	19h15-20h15	C
YOGA HATHA VINYASA	Mardi	19h40-21h10	E
YIN YOGA	Jeudi	18h-19h30	E
YOGA GRAND DÉBUTANT HATHA	Mardi	18h-19h30	E
YIN YOGA	Jeudi	19h40-21h10	E
YIN YOGA DOUX	Jeudi	9h15-10h45	E
YIN YOGA	Jeudi	16h-17h	C
YOGA	Jeudi	20h45-22h	D

ARTS MARTIAUX

JUJITSU	Lundi	20h30-22h	E
KAJUKENBO SELF-DEFENSE	Mardi	18h30-20h	E
TAÏSO RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Lundi	19h20-20h20	B

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

CHANT / MUSIQUE

CHORALE	Jeudi	18h30-20h	C
TECHNIQUE VOCALE	Jeudi	20h-21h	D
CHANT JAZZ'N POP	Jeudi	19h30-21h	D
GUI'TARE CO' Débutant	Mardi	19h-20h15	D
GUI'TARE CO' 1 an de pratique	Mardi	20h15-21h30	D

EXPRESSION ARTISTIQUE OU MANUELLE

COUTURE	Mardi	18h30-20h30	F
	Mercredi	18h30-20h30	F
	Jeudi	9h15-11h15	F
PEINTURE	Lundi	18h30-20h30	F
	Mardi	16h30-18h30	F
	Jeudi	18h30-20h30	F
DESSIN/CROQUIS	Mercredi	18h30-20h30	F
THÉÂTRE	Mercredi	20h-22h	F
THÉÂTRE PLURIEL	Lundi	19h15-20h30	B
ATELIER CLOWN	Vendredi	20h-21h	B

LANGUES

ANGLAIS Débutant	Lundi	18h30-19h45	D
ANGLAIS Débutant +	Mardi	20h-21h15	D
ANGLAIS Intermédiaire	Mardi	18h30-19h45	D
ANGLAIS Conversation intensive	Lundi	20h-21h15	D

LOISIRS SPORTIFS

- Gymnase Anselme - 14 rue Antoinette - Lyon 3^{ème}
- Gymnase de la SEPR - 46 Rue professeur Rochaix - Lyon 3^{ème}

BADMINTON Tout niveau 1h	● Lundi	18h45-19h45	B
BADMINTON Tout niveau 1h15	● Mercredi	18h45-20h	D
	■ Jeudi	21h30-22h45	A
BADMINTON Perfectionnement 1h	● Lundi	19h45-20h45	B
BADMINTON Perfectionnement 1h15	● Mardi	20h30-21h45	D
	● Jeudi	18h-19h15	D
BASKET	● Jeudi	20h30-21h45	A
ESCALADE adultes	● Lundi	20h-21h	C
ESCALADE	● Mardi	19h45-20h45	C
ESCALADE 16-35 ans	● Jeudi	20h-21h	C
VOLLEY	● Mercredi	20h-21h45	A

GYM CARDIO TONIQUE	Lundi	18h45-19h45	B
	Lundi	20h-21h	B
	Mardi	20h30-21h30	B
GYM DYNAMIQUE	Mardi	9h-10h	B
	Mardi	17h30-18h30	B
	Mardi	18h30-19h30	B
	Mardi	19h30-20h30	B
	Mercredi	18h30-19h30	B
	Mercredi	19h30-20h30	B
	Jeudi	9h-10h	B
REMISE EN FORME <i>Tout niveau</i>	Vendredi	20h-21h	B
GYM DANSE	Vendredi	15h30-16h30	B
STRETCHING	Jeudi	10h-11h	B
	Vendredi	11h-12h	B
	Vendredi	19h-20h	B
CUISSES ABDOS FESSIERS	Vendredi	14h30-15h30	B

TARIFS DES ACTIVITÉS ADULTES

La cotisation est calculée sur une **base forfaitaire annuelle**, elle vous permet de contribuer solidairement au maintien de l'activité et de l'emploi des animateurs.

TARIFICATION AU QUOTIENT

Quel est mon quotient MJC (Q) ?

- Quotient Familial CAF de la famille, ou revenu fiscal de référence (du dernier avis d'imposition 2023), divisé par le nombre de parts, divisé par 12.
- Si vous choisissez de ne pas renseigner votre quotient, le tarif maximum sera automatiquement appliqué.

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
	< 401	401 à 700	701 à 1000	1001 à 1500	1501 à 2000	> 2001
A	118 €	134.5 €	150 €	153.5 €	159.5 €	164.5 €
B	155 €	174 €	196 €	200.5 €	206 €	213 €
C	165 €	186 €	209 €	213.5 €	220.5 €	228.5 €
D	192 €	215 €	242 €	247.5 €	255 €	263.5 €
E	214 €	241 €	269.5 €	275 €	283.5 €	293 €
F	251 €	284 €	315.5 €	322.5 €	333.5 €	344.5 €

MODES DE PAIEMENT

Carte bleue, chèque, chèques-vacances ANCV, espèces, gonette, prélèvement (5 fois)

CONDITIONS D'ANNULATION DISPONIBLES À L'ACCUEIL ET SUR NOTRE SITE

L'annulation doit être notifiée par écrit à accueil@mjcmontchat.org