

# ACTIVITÉS

APPRENDRE, BOUGER, CRÉER, S'ÉMERVEILLER...

Du lundi au samedi, la MJC Montchat vous ouvre ses portes dans une ambiance conviviale pour vous faire découvrir une large palette d'activités. Quel que soit votre âge, il y a forcément une activité faite pour vous !

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Retrouvez-les en détail à l'accueil et sur notre site [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org)

Début des activités :  
**lundi 15 septembre 2025**

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. Votre engagement se fait ainsi sur la saison entière et nous vous invitons à **une présence régulière** afin de maintenir la dynamique du groupe.

## ACTIVITÉS ENFANTS

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
	< 401	401 à 700	701 à 1000	1001 à 1500	1501 à 2000	> 2001
<b>A</b>	118 €	134.5 €	151 €	153 €	158 €	163 €
<b>B</b>	150 €	170 €	191 €	196.5 €	203 €	206 €
<b>C</b>	165 €	186.5 €	210 €	213.5 €	219.5 €	224 €
<b>D</b>	187 €	211.5 €	238 €	242 €	248 €	252 €
<b>E</b>	214 €	241.5 €	271 €	275.5 €	282 €	290 €
<b>F</b>	251 €	284 €	317 €	322 €	331 €	340 €

UNE LETTRE  
=  
UN TARIF

## ACTIVITÉS ADULTES

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6
	< 401	401 à 700	701 à 1000	1001 à 1500	1501 à 2000	> 2001
<b>A</b>	118 €	135 €	151 €	155 €	162 €	167.5 €
<b>B</b>	155 €	174.5 €	197 €	202.5 €	209 €	216.5 €
<b>C</b>	165 €	186.5 €	210 €	215.5 €	224 €	232.5 €
<b>D</b>	192 €	215.5 €	243 €	250 €	259 €	268 €
<b>E</b>	214 €	241.5 €	271 €	278 €	288 €	298 €
<b>F</b>	251 €	284.5 €	317 €	325.5 €	338 €	350 €

## BIENTÔT DE NOUVELLES ACTIVITÉS PROPOSÉES

La programmation d'activités est en cours d'élaboration. De nouvelles propositions vont arriver dans les prochaines semaines. Les informations seront disponibles sur notre site internet. Restez connectés !

## PRENEZ VOTRE TEMPS !

Le 1<sup>er</sup> tirage au sort aura lieu le 21 juillet, votre demande sera donc traitée au même moment que vous remplissiez le formulaire le 11 juin ou le 19 juillet.

## CALENDRIER

Rendez-vous sur [www.mjcmontchat.org](http://www.mjcmontchat.org) rubrique activités pour obtenir le calendrier et fonctionnement précis des demandes d'inscriptions.

## TARIFICATION DU QUOTIENT

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

- Quotient Familial CAF\* de la famille, ou
- Revenu fiscal de référence\* (du dernier avis d'imposition 2025), divisé par le nombre de parts, divisé par 12.
- Si vous choisissez de ne pas renseigner votre quotient, le tarif maximum sera automatiquement appliqué.

*\*sur justificatif*

## MODES DE PAIEMENT

Carte bleue, chèque, chèques-vacances ANCV, espèces, gonettes.  
Prélèvement en 5 fois : remplir une autorisation et fournir un RIB.

## CONDITIONS D'ANNULATION (EXTRAIT)

L'annulation doit être notifiée par écrit à [accueil@mjcmontchat.org](mailto:accueil@mjcmontchat.org)

### Du 01/07 au 28/09/2025 :

la MJC retiendra le montant de l'adhésion à l'association plus une participation aux frais administratifs de 30€.

### Du 29/09 au 31/12/2025 :

pas de remboursement sauf cas de force majeure sur justificatif.

**À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2026 :**  
plus de remboursement possible.

*Nous recommandons aux adhérent.e.s qui souhaitent pratiquer une activité sportive de consulter leur médecin traitant.*

# ENFANTS ET JEUNES (3-16 ANS)



## ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

UNE LETTRE = UN TARIF

### ACTIVITÉS D'ÉVEIL (DE 3 À 6 ANS)

<b>ARTS PLASTIQUES</b> -----	4-5 ans	Mercredi	15h30-16h30	<b>B</b>
<b>ÉVEIL DANSE</b> -----	4-5 ans	Mercredi	9h30-10h15	<b>A</b>
	4-5 ans	Mercredi	10h15-11h	<b>A</b>
	5-6 ans	Mercredi	11h-12h	<b>B</b>
<b>ÉVEIL RYTHMES ET MÉLODIE</b> ..	3-5 ans	Samedi	9h-9h45	<b>A</b>
	4-6 ans	Samedi	9h50-10h35	<b>A</b>
<b>JARDIN MUSICAL</b> -----	3-4 ans	Mercredi	9h30-10h15	<b>A</b>
	5-6 ans	Mercredi	10h15-11h	<b>A</b>
<b>ÉVEIL CORPOREL</b> -----	3 ans	Mercredi	15h-16h	<b>B</b>
	4-5 ans	Mercredi	14h-15h	<b>B</b>
<b>ÉVEIL SPORTIF</b> -----	4-6 ans	Mercredi	9h50-10h50	<b>B</b>
	4-6 ans	Mercredi	16h-17h	<b>B</b>
<b>ESCALADE</b> -----	5-6 ans	Lundi	18h-19h	<b>C</b>
	5-6 ans	Jeudi	18h-19h	<b>C</b>

### EXPRESSION ARTISTIQUE (DE 6 À 16 ANS)

<b>ARTS PLASTIQUES</b> -----	6-10 ans	Lundi	17h-18h30	<b>D</b>
	6-10 ans	Mercredi	14h-15h30	<b>D</b>
<b>CIRQUE</b> -----	5-7 ans	Vendredi	17h15-18h	<b>A</b>
	5-7 ans	Vendredi	18h-18h45	<b>A</b>
	8-10 ans	Vendredi	19h-20h	<b>C</b>
<b>INITIATION DANSE</b> -----	6-8 ans	Mercredi	16h30-17h30	<b>B</b>
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b> ..	12-16 ans	Mercredi	17h45-19h	<b>C</b>
<b>DANSE CRÉATIVE</b> -----	9-12 ans	Mercredi	14h-15h30	<b>C</b>
<b>DANSE HIP-HOP</b> -----	9-14 ans	Lundi	17h30-18h45	<b>C</b>
<b>LES EXPLOR'ARTISTES</b> ..	7-10 ans	Mercredi	10h30-12h	<b>D</b>
<b>STYLISME</b> -----	8-15 ans	Mercredi	14h-16h	<b>F</b>
	8-15 ans	Mercredi	16h-18h	<b>F</b>

UNE LETTRE = UN TARIF

### EXPRESSION ARTISTIQUE (SUITE)

#### GUITARE ACOUSTIQUE COLLECTIVE

<b>COLL. DÉBUTANT*</b> -----	7-12 ans	Mercredi	14h30-15h30	<b>C</b>
<b>COLL. INTERMÉDIAIRE*</b> -----	7-14 ans	Mercredi	15h30-16h30	<b>C</b>
<b>COLL. DÉBUTANT*</b> -----	7-12 ans	Mercredi	16h30-17h30	<b>C</b>

<b>INITIATION MUSICALE</b> -----	6-7 ans	Mercredi	11h-12h	<b>C</b>
----------------------------------	---------	----------	---------	----------

<b>THÉÂTRE</b> -----	6-8 ans	Mercredi	15h45-16h45	<b>B</b>
	8-11 ans	Mercredi	16h45-18h15	<b>D</b>
	12-17 ans	Mercredi	18h15-19h45	

\* Horaires à confirmer

### LOISIRS SPORTIFS (DE 6 À 16 ANS)

Au Gymnase Anselme – 14 rue Antoinette Lyon 3<sup>ème</sup>

<b>BADMINTON</b> -----	9-12 ans	Mercredi	17h30-18h45	<b>C</b>
	13-17 ans	Lundi	17h45-18h45	<b>B</b>

<b>ESCALADE</b> -----	7-8 ans	Lundi	19h-20h	<b>C</b>
	7-8 ans	Mercredi	17h30-18h30	<b>C</b>
	8-10 ans	Mercredi	18h30-19h30	<b>C</b>
	10-13 ans	Mercredi	19h30-20h30	<b>C</b>
	11-14 ans	Mardi	17h45-18h45	<b>C</b>
	14-16 ans	Mardi	18h45-19h45	<b>C</b>
	9-11 ans	Jeudi	19h - 20h	<b>C</b>
	16-35 ans	Jeudi	20h-21h	<b>C</b>

<b>MULTISPORTS COLLECTIFS</b> ..	6-7 ans	Lundi	18h-18h45	<b>A</b>
	8-9 ans	Lundi	18h45-19h45	<b>C</b>

### LOISIRS SPORTIFS (DE 6 À 16 ANS)

À la MJC Montchat

<b>GYM LUDIQUE</b> -----	6-8 ans	Mercredi	10h50-11h50	<b>B</b>
	6-8 ans	Mercredi	17h-18h	<b>B</b>
<b>JUDO</b> -----	6-8 ans	Lundi	17h-18h05	<b>C</b>
	9-15 ans	Lundi	18h10-19h15	<b>C</b>

### LANGUES (DE 7 À 10 ANS)

<b>ANGLAIS LUDIQUE</b> -----	7-10 ans	Mercredi	14h-15h	<b>B</b>
------------------------------	----------	----------	---------	----------

# ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS)



## 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

## BIEN-ÊTRE

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	17h-18h	B
	Vendredi	18h-19h	B

PILATES FLOW	Mardi	15h-16h	B
	Vendredi	11h-12h	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 ASHTANGA (débutant)	Jeudi	18h-19h30	E
YOGA ASHTANGA (intermédiaire)	Jeudi	19h40-21h10	E
YOGA ASHTANGA (tout niveau)	Jeudi	20h45-22h	D
YOGA VINYASA	Mardi	16h-17h	C
YOGA FLOW	Mardi	17h-18h	C
YOGA	Mardi	18h-19h30	E
	Mardi	19h40-21h10	E
	Jeudi	9h15-10h45	E

## ARTS MARTIAUX

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

## ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

UNE LETTRE = UN TARIF

## CHANT / MUSIQUE

CHORALE	Jeudi	18h30-20h	D
TECHNIQUE VOCALE	Jeudi	20h-21h	D
CHANT JAZZ'N POP	Jeudi	19h30-21h30	E
GUITARE COLLECTIF' Débutant	Mardi	19h-20h15	D
GUITARE COLLECTIF Intermédiaire	Mardi	20h15-21h30	D

## EXPRESSION ARTISTIQUE MANUELLE

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

## LOISIRS SPORTIFS

● Gymnase Anselme - 14 rue Antoinette - Lyon 3<sup>ème</sup>  
● Gymnase de la SEPR - 46 Rue professeur Rochemaux - Lyon 3<sup>ème</sup>

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 Confirmé 1h15	● Mardi	20h30-21h45	A
	● Jeudi	18h-19h15	A
BASKET	● Jeudi	20h30-21h45	A
ESCALADE	● Lundi	20h-21h15	D
	● Mardi	19h45-21h	D
ESCALADE 16-35 ans	● Jeudi	20h-21h15	D
VOLLEY	● Mercredi	20h-21h45	A

## 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

UNE LETTRE = UN TARIF

# ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS)

UNE LETTRE = UN TARIF

SUITE

## GYM

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

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

GYM DANSE	Vendredi	15h30-16h30	B
-----------	----------	-------------	---

GYM CARDIO TONIQUE	Lundi	18h45-19h45	B
	Lundi	20h-21h	B
	Mardi	20h30-21h30	B

REMISE EN FORME <i>Tout niveau</i>	Vendredi	20h-21h	B
------------------------------------	----------	---------	---

STRETCHING	Jeudi	10h-11h	B
	Vendredi	11h-12h	B
	Vendredi	19h-20h	B

CUISSSES ABDOS FESSIERS	Vendredi	14h30-15h30	B
-------------------------	----------	-------------	---