

LES ACTIVITÉS

Se retrouver, s'exprimer, s'éclater !

Du lundi au samedi, la MJC Montchat vous accueille dans une ambiance conviviale pour découvrir une large palette d'activités. Chacun·e y trouvera son bonheur, guidé·e par des animateur·rices passionné·es, professionnelles ou bénévoles.

Sport, pratiques artistiques, bien-être, langues étrangères... à vous de choisir ce qui vous fait envie cette année !

Modalités d'inscription

Retrouvez les activités en détail à l'accueil et sur notre site www.mjcmontchat.org

Nouveau !

Inscription possible sur votre espace adhérent en ligne : <https://mjcmontchat.goasso.org>

La cotisation est calculée sur une **base forfaitaire annuelle**, elle permet de contribuer solidairement au maintien de l'activité et de l'emploi des animateur·rices. 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 < 401	Q2 401 à 700	Q3 701 à 1000	Q4 1001 à 1500	Q5 1501 à 2000	Q6 > 2001
A *	118.5 €	135 €	153.5 €	157.5 €	164.5 €	171 €
B	150.5 €	171 €	194 €	202.5 €	211.5 €	216.5 €
C	165.5 €	186.5 €	210 €	213.5 €	219.5 €	224 €
D	187.5 €	212.5 €	241.5 €	249.5 €	258.5 €	264.5 €
E	214.5 €	242.5 €	275 €	284 €	294 €	304.5 €
F	251.5 €	285.5 €	322 €	331.5 €	345 €	357 €

ACTIVITÉS ADULTES

	Q1 < 401	Q2 401 à 700	Q3 701 à 1000	Q4 1001 à 1500	Q5 1501 à 2000	Q6 > 2001
A *	118.5 €	135.5 €	153.5 €	159.5 €	169 €	176 €
B	155.5 €	175.5 €	200 €	208.5 €	218 €	227.5 €
C	165.5 €	187.5 €	213 €	222 €	233.5 €	244 €
D	192.5 €	216.5 €	246.5 €	257.5 €	270 €	281.5 €
E	214.5 €	242.5 €	275 €	286.5 €	300 €	313 €
F	251.5 €	286 €	322 €	335.5 €	352.5 €	367.5 €

* les tarifs A concernent les activités adultes encadrées par des bénévoles et les activités enfants de 45 min.

Calendrier des activités

Semaines du 14 septembre au 12 juin
(hors vacances scolaires)



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 2026), 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.
Paiement en 5 fois sur Goasso uniquement.

Conditions d'annulation (extrait)

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

Du 01/07 au 27/09/2026

La MJC conserve le montant de l'adhésion et 30€ de frais administratifs.

Du 28/09 au 31/12/2026

Pas de remboursement sauf cas de force majeure sur justificatif.

À partir du 1^{er} janvier 2027

Plus de remboursement possible.

Nous recommandons aux adhérent-es qui souhaitent pratiquer une activité sportive de consulter au préalable leur médecin traitant.

NOUVELLES ACTIVITÉS !

Dessin croquis

Débutant - Mercredi 18h-19h

Venez découvrir la technique du croquis au cours de balades dessinées par temps clair ou à la MJC par temps sombre.

Couture

Nouveaux créneaux !

Vendredi 16h15-18h15 et 18h15-20h15

Cette activité permet d'apprendre à créer, couper, monter, piquer, surfiler.

Self défense

Tout public - Lundi 11h30-12h30

En non mixité choisie - 12h30-13h30

Un espace sécurisant et bienveillant pour apprendre à se défendre, prendre confiance et libérer la parole. Un des ateliers s'adresse particulièrement aux femmes et minorités de genre.

Guitare Collectif adultes

Débutant - Mardi 18h-19h

Par petit groupe de 8 personnes, venez vous initier ou continuer votre apprentissage de la guitare.

Venir avec son instrument

Danse contemporaine 9/12 ans

Mercredi 13h45 -14h45

Entre technique, expression corporelle et créativité, les ados apprennent à affiner leur perception du mouvement, tout en développant leur sens artistique et leur conscience de l'autre.

Dessin BD/Manga 9/12 ans

Mercredi 10h30-12h

À travers des activités ludiques, les enfants découvrent les bases du dessin, la création de personnages, les expressions, les décors et la mise en page.

ENFANTS & JEUNES (3-16 ans)

ACTIVITÉS D'ÉVEIL (de 3 à 6 ans)

Arts plastiques	4-5 ans	Mercredi	15h30-16h30	B
Éveil Danse	3-4 ans	Mercredi	9h30-10h15	A
	4-5 ans	Mercredi	10h15-11h	A
	5-6 ans	Mercredi	11h-12h	B
Éveil rythmes et mélodie	3-5 ans	Samedi	9h-9h45	A
	4-6 ans	Samedi	9h50-10h35	A
Jardin musical	3-4 ans	Mercredi	9h30-10h15	A
	5-6 ans	Mercredi	10h20-11h05	A
Éveil corporel.....	3 ans	Mercredi	16h-17h	B
	4-5 ans	Mercredi	14h-15h	B
Éveil sportif.....	4-6 ans	Mercredi	9h50-10h50	B
	4-6 ans	Mercredi	15h-16h	B
Escalade	5-6 ans	Lundi	18h-19h	C
	5-6 ans	Jeudi	18h-19h	C

EXPRESSION ARTISTIQUE (de 6 à 16 ans)

Arts plastiques.....	6-10 ans	Mercredi	14h-15h30	D
Cirque	5-7 ans	Vendredi	17h15-18h	A
	5-7 ans	Vendredi	18h-18h45	A
	8-10 ans	Vendredi	19h-20h	B
Danse initiation.....	6-8 ans	Mercredi	16h30-17h30	B
Danse contemporaine.....	12-16 ans	Mercredi	17h45-19h	C
	NOUVEAU 9-12 ans	Mercredi	13h45-14h45	B
Danse créative	9-12 ans	Mercredi	14h-15h30	D
Danse hip-hop	9-14 ans	Lundi	17h30-18h45	C
Dessin Gravure.....	9-14 ans	Mercredi	17h15-18h45	D
Dessin BD/Manga.....	NOUVEAU 9-12 ans	Mercredi	10h30-12h	D
Stylisme.....	8-15 ans	Mercredi	14h-16h	F
	8-15 ans	Mercredi	16h-18h	F
Théâtre	6-8 ans	Mercredi	15h45-16h45	B
	8-11 ans	Mercredi	16h45-18h15	D
	12-17 ans	Mercredi	18h15-19h45	D

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

Une lettre, un tarif

Voir p. 16

EXPRESSION ARTISTIQUE (suite)

Guitare acoustique collective

Débutant.....	6-8 ans	Mercredi	14h-15h	C
Intermédiaire.....	8-12 ans	Mercredi	15h-16h	C
Débutant.....	7-11 ans	Mercredi	16h-17h	C

LOISIRS SPORTIFS (de 6 à 16 ans)

Au Gymnase Anselme – 14 rue Antoinette Lyon 3^{ème}

Badminton	9-12 ans	Mercredi	17h30-18h45	C
	13-17 ans	Lundi	17h45-18h45	B
Escalade	7-8 ans	Lundi	19h-20h	C
	7-8 ans	Mercredi	17h30-18h30	C
	8-10 ans	Mercredi	18h30-19h30	C
	9-11 ans	Jeudi	19h-20h	C
	10-13 ans	Mercredi	19h30-20h30	C
	11-14 ans	Mardi	18h-19h	C
	14-16 ans	Mardi	19h-20h	C
	16-35 ans	Jeudi	20h-21h15	C
Multisports collectifs	6-7 ans	Lundi	18h-18h45	A
	8-9 ans	Lundi	18h45-19h45	C

À la MJC Montchat

Gym ludique	6-8 ans	Mercredi	10h50-11h50	B
	6-8 ans	Mercredi	17h-18h	B
Judo	6-8 ans	Lundi	17h-18h05	C
	9-15 ans	Lundi	18h10-19h15	C

LANGUES (de 7 à 10 ans)

Anglais ludique	7-10 ans	Mercredi	14h-15h	B
------------------------------	----------	----------	---------	---

ADULTES (16 ans et +)

Une lettre, un tarif

Voir p. 16

DANSE

Danse contemporaine Débutant	Mercredi	19h15-20h30	D
Intermédiaire/avancé	Mercredi	20h30-22h	E
Danse modern jazz Tout niveau	Lundi	20h15-21h45	E

ARTS MARTIAUX

Jujitsu	Lundi	20h30-22h	E
Kajukenbo self-defense	Mardi	18h30-20h	E
Taïso renforcement musculaire	Lundi	19h20-20h20	B
Self défense tout public	Lundi	11h30-12h30	D
NOUVEAU en non mixité choisie	Lundi	12h30-13h30	D

BIEN-ÊTRE

Qi gong	Lundi	14h-15h30	E
	Lundi	15h30-17h	E
	Jeudi	18h15-19h30	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
NOUVEAU Intermédiaire	Jeudi	21h-22h	B
Sophrologie	Lundi	16h-17h	C
	Lundi	17h-18h	C
	Lundi	18h10-19h10	C
	Lundi	19h15-20h15	C
Tai chi chuan	Jeudi	19h30-21h	E
Yoga ashtanga Débutant	Jeudi	18h-19h30	E
Intermédiaire	Jeudi	19h40-21h10	E
Yoga hatha Tout niveau	Mardi	18h30-20h	E
	Mardi	20h-21h30	E
	Jeudi	9h15-10h45	E
Yoga vinyasa Tout niveau	Mardi	16h25-17h25	C
Yoga flow	Mardi	17h25-18h25	C

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

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
Tout niveau 1h15	● Mercredi	18h45-20h	D
	● Jeudi	21h30-22h45	A
Perfectionnement 1h	● Lundi	19h45-20h45	B
Confirmé 1h15	● Mardi	20h30-21h45	A
	● Jeudi	18h-19h15	A
Basket	● Jeudi	20h30-21h45	A
Escalade	● Lundi	20h-21h15	D
	● Mardi	20h-21h15	D
Escalade 16-35 ans	● Jeudi	20h-21h15	D
Volley	● Mercredi	20h-21h45	A

GYM

Gym douce	Lundi	14h-15h	B
	Mercredi	20h30-21h30	B
	Jeudi	9h-10h	B
	Jeudi	11h-12h	B
	Jeudi	17h-18h	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
	Vendredi	9h-10h	B
	Vendredi	20h-21h	B
Gym cardio tonique	Lundi	18h45-19h45	B
	Lundi	20h-21h	B
	Mardi	20h30-21h30	B
Stretching	Jeudi	10h-11h	B
	Vendredi	11h-12h	B
	Vendredi	19h-20h	B

ADULTES (16 ans et +)

Une lettre, un tarif

 Voir p. 16

LANGUES

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

CHANT MUSIQUE

Chorale	Jeudi	18h25-19h55	D
Technique vocale	Jeudi	20h-21h	D
Chant Jazz'n Pop	Jeudi	19h55-21h35	E
Guitare Collectif Débutant NOUVEAU	Mardi	18h-19h	B
1 an de pratique	Mardi	19h-20h15	D
Intermédiaire	Mardi	20h15-21h30	D

EXPRESSION ARTISTIQUE ET MANUELLE

Couture	Mardi	18h30-20h30	F
	Mercredi	18h30-20h30	F
	Jeudi	9h15-11h15	F
	NOUVEAU Vendredi	16h15-18h15	F
	NOUVEAU Vendredi	18h15-20h15	F
Peinture	Lundi	18h30-20h30	F
	Jeudi	18h30-20h30	F
Dessin Croquis Débutant NOUVEAU	Mercredi	18h-19h	B
1 an de pratique	Mercredi	19h-21h	F
Théâtre	Mercredi	20h-22h	F
Théâtre d'impro	Lundi	19h15-20h30	B
Atelier clown	Vendredi	20h-22h	F

LES CONSEILS D'ACTIVITÉ

Faire vivre nos activités, ensemble

Les conseils d'activités sont **3 temps d'échange annuels** (dates à venir) **entre adhérent-es des activités et équipe salariée**. Ainsi, grâce à votre précieuse expérience d'adhérent-e, vous pourrez nous aider à **identifier les besoins, idées, et envies des groupes et co-construire des solutions et propositions concrètes pendant l'année**. En participant à ces conseils, vous faites vivre la dimension associative au-delà des séances d'activités et permettez de renforcer la convivialité et le lien entre les adhérent-es. Nous vous attendons nombreux-ses !