

# ACTIVITÉS MJC ST JUST 2026-2027

**Adhésion individuelle :**

**15 € + 25 ans**

**12€ - 25 ans**

**2€ membre du R2AS**

Inscription à l'accueil de la MJC - Fiche adhérent à télécharger sur le site ou disponible à l'accueil

Paiements par chèques, espèces, chèques vacances (ANCV)

**Réductions :**

- 20 € sur la cotisation lors de l'inscription d'un membre du même foyer à une activité
- 20 € sur la cotisation dès l'inscription à une deuxième (ou plus) activité pour une même personne
- 20% sur la première cotisation d'activité si non imposable pour les + 16 ans
- Quotient Familial pour les -16 ans (entre 0 et 320 / entre 321 et 620)

## BIEN-ÊTRE

Activités	ATA	Niveaux	Âge	Jour	Horaire	Tarif Plein	QF -320	QF -620	Salle					
AikiShinTaiso	Eva Rauch	Tous niveaux	> 16 ans	Lundi	19h15-20h30	255€			Danse					
Qi Gong	en cours recrutement	Tous niveaux		Mardi	9h15-10h30	255€			Gym					
				Jeudi	18h30-19h30	218€			Gym					
Sophrologie	Michèle Cagnon	Tous niveaux		Lundi	20h05-21h20	255€						Gym		
				Jeudi	10h45-12h							Gym		
Sophrologie méditation				1 samedi / mois	10h15-11h45	105€						Gym		
Gestion du stress				Jeudi	12h30-13h30	218€						Gym		
Tai Chi Chuan				Marc Oudart	Intermédiaire	Mardi						10h45-12h	255€	Gym
					Débutant							16h-17h	218€	Danse
	Inter / confirmé	19h-20h30			265€				Kramer					
Yoga	Marie Reynolds	Avancé		Lundi	9h-10h30	265€						Danse		
		Tous niveaux			10h45-12h									
	Leticia Olmos	Tous niveaux	Mercredi	18h30-19h45	255€									
		Débutant		20h-21h15										
		Jeudi	17h30-18h45											
		Tous niveaux	Vendredi	18h15-19h45	265€									

## DANSES

Danse classique	en cours recrutement	Initiation	6-7 ans	Lundi	17h-18h	226€	186€	207€	Danse	
		Tous niveaux	8-11 ans		18h-19h					
Danse contemporaine	Noé Pellencin	Tous niveaux	> 16 ans	Lundi	19h-21h	296€			Kramer	
Danse Cabaret	Gaëlle Dupont	Tous niveaux	> 16 ans	Mardi	20h45-21h45	218€	140€	156€	Danse	
Danse éveil		Mardi	17h15-18h	170€	Danse					
		Mercredi	11h15-12h							
Danse initiation		Tous niveaux	6-8 ans	Mercredi	10h15-11h15	226€			186€	207€
Hip-Hop	Ayoub Abekkane	Tous niveaux	6/10 ans	Mercredi	14h-15h		Danse			
			11/16 ans		15h-16h					
Modern Jazz	Gaëlle Dupont	Tous niveaux	9-15 ans	Mardi	18h-19h15	244€	201€	223€	Danse	
			> 16 ans		19h15-20h45	265€				
Street Jazz	Louwann Hervé	Tous niveaux	11-15 ans	Mercredi	16h15-17h15	226€	186€	207€	Danse	
K-Pop		Tous niveaux	10-13 ans		15h-16h				Kramer	
		Tous niveaux	14-17 ans		17h15-18h15				Danse	
Rock	Guillaume Demeure	Tous niveaux	11-16 ans	Jeudi	17h20-18h20	226€	186€	207€	Gym	
		Perfectionnant	> 16 ans		18h45-19h45	218€				Kramer
		Débutant			19h45-20h45					

## EXPRESSIONS ARTISTIQUES

Arts plastiques <i>Dessin, peinture,...</i>	Florence Bordarier	Tous niveaux	4-6 ans	Mercredi	11h-12h	226€	186€	207€		Arts plastiques
			7-11 ans		14h-15h30	251€	207€	230€		
			12-15 ans		15h30-17h30	265€	219€	243€		
			> 16 ans		18h30-20h30	296€				
Arts plastiques adulte / enfant			à partir de 4 ans	1 samedi / mois	10h30-12h	130€	100€	120€		
Aquarelle			+12 ans / adultes	1 samedi / mois	14h-16h30	215€	185€	205€		

<b>Couture créative</b>	Christine Vilas-Boas	Tous niveaux	> 16 ans	Lundi	19h-21h	296€			Arts plastiques
<b>Lecture partagée</b>	Lucienne Sarnelli	Tous niveaux	3-4 ans	Mercredi	9h30-10h15	Adhésion (12 €)			Musique
			4-7 ans		10h15-11h				
<b>Théâtre</b>	Amandine Vinson	Tous niveaux	8-10 ans	Mercredi	11h-12h30	251€	207€	230€	Spectacle
			11-12 ans		14h-15h30				
			13-14 ans		15h30-17h				
			14-16 ans		17h30-19h				
			> 16 ans		20h-22h				
<b>Théâtre d'impro</b>	Gaëlle De Los Llanos	Tous niveaux	> 16 ans	Mardi	20h15-21h45	265€			Spectacle
	Ariel Ezra		12/15 ans	Mercredi	18h-19h15	244€	201€	223€	Kramer
			> 16 ans		19h30-21h30	296€			
<b>Vannerie</b>	Laurence Eyraud	Tous niveaux	> 16 ans	1 Vendredi / mois	9h15-12h15	250€			Orangerie
<b>LANGUE ET CULTURE</b>									
<b>Anglais</b>	Abigail Morales Navarrete	Confirmé	> 16 ans	Mardi	18h30-19h45	255€			Scolarité
		Débutant			19h45-21h				
<b>Dégustation de vin</b>	Yann Dereu	Tous niveaux	> 18 ans	1 jeudi par mois	19h30-21h30	40 € la séance			Arts plastiques
<b>Crochet</b>	Lidia Pinto	Tous niveaux	> 16 ans	2 mardis par mois	14h-16h	Adhésion (15 €)			Orangerie
<b>MUSIQUE ET CHANT</b>									
<b>Batucada</b>	Florence Appruzese	Tous niveaux	> 16 ans	Samedi	10h45-12h15	146€			Spectacle
<b>Atelier chansons</b>	Sophie Pionchon	Tous niveaux	> 16 ans	Mardi	18h30-20h	165€			Spectacle
<b>Éveil musical</b>	Alassane Kaboré	Tous niveaux	3/5ans + adulte	Samedi	9h45-10h30	170€	140€	156€	Musique
			5/7ans		10h30-11h15				
<b>Guitare</b>	David Viry	Débutant	7/10 ans	Lundi	17h15-18h15	284€	216€	240€	Musique
		Intermédiaire	11/16 ans		18h15-19h15				
		Débutant	> 16 ans / adultes		19h15-20h15				
		Inter / confirmé			20h15-21h15				
	Hugo Queminn	Débutant	7/16 ans	Mardi	17h15-18h15	284€	216€	240€	
		intermédiaire			18h15-19h15				
		Inter / avancé	8/16 ans		19h15-20h15				
		débutant / inter.	> 16ans		20h15-21h15				
<b>Guitare et initiation chant</b>	François Lathuille	Débutant	7/16ans	Mercredi	17h15-18h15	284€	216€	240€	
		Inter / avancé			18h15-19h15				
		débutant / inter	> 16 ans		19h15-20h15				
<b>Rythme et percussions</b>	Alassane Kaboré	Tous niveaux	7/9 ans	Samedi	11h15-12h15	207€	171€	188€	Musique
			9/12 ans		12h15-13h15				
<b>Technique vocale</b>	Anne-Flore Alvado	Tous niveaux	> 16 ans	Jeudi	17h30-18h45	338€			Musique
					18h45-20h				
					20h-21h15				
<b>SPORT</b>									
<b>Badminton</b>	Sophie Mondon	Tous niveaux	> 16 ans	Mardi	18h30-20h	55€			Diderot
	Virgile Sabatino		11/16 ans	Jeudi	18h-20h	265€	219€	243€	Audry
	Philippe Roudil		+14 ans / adultes	Samedi	10h-12h	55€	46€	48€	Dodille
<b>Baby gym</b>	en cours recrutement	Tous niveaux	16 mois à 3 ans + adulte	Mercredi	8h30-9h15	170€	140€	156€	Salle de gym
			3/5 ans + adulte		Samedi				
<b>Circuit training</b>	Manoel Braz	Tous niveaux	> 16 ans	Mercredi	16h15-17h	160€			Kramer
<b>Équilibre</b>	Paule Dubey	Prévention des chutes	> 16 ans	Lundi	14h15-15h15	197€			Danse

<b>Flexi'lates</b>	Agathe Leca	Tous niveaux	> 16 ans	Jeudi	12h15-13h15	244€				Danse							
				Vendredi	11h15-12h15					Gym							
<b>Futsal</b>	Benjamin et Julien	Tous niveaux	> 16 ans	Mardi	20h-22h	55€				Gymnase Dodille							
<b>Gym adaptée</b>	Paule Dubey	Activités Physiques Adaptées	> 16 ans	Jeudi	16h-17h	197€				Danse							
				Vendredi	11h15-12h15					Danse							
<b>Gym douce</b>	Paule Dubey	Tous niveaux	> 16 ans	Jeudi	10h15-11h15	197€				Danse							
	Agathe Leca			Vendredi	9h15-10h15					Gym							
<b>Gym enfant</b>	en cours recrutement	Tous niveaux	5/7 ans	Mercredi	9h15-10h15	207€				171€	188€	Gym					
	Eva Cassaigne			Vendredi	17h15-10h15												
	en cours recrutement			Samedi	9h45-10h45												
	Eva Cassaigne			Vendredi	18h15-19h15												
	en cours recrutement		8/10 ans	Vendredi	18h15-19h15												
				Samedi	11h30-12h30												
<b>HIIT</b> <i>High Intensity Interval Training</i>	Manoel Braz	Tous niveaux	> 16 ans	Mercredi	17h-17h45	160€				Kramer							
<b>Pilates</b>	Agathe Leca	Tous niveaux	> 16 ans	Lundi	9h-10h	244€				Gym							
					19h-20h					Mardi	9h15-10h15	Danse					
	11h30-12h30			17h30-18h30													
	12h30-13h30			18h30-19h30													
	17h30-18h30			19h30-20h30													
	18h30-19h30			20h30-21h30													
	19h30-20h30			Mercredi	18h-19h						Gym						
	20h30-21h30				19h-20h												
	Agathe Leca			Manoel Braz	Tous niveaux					> 16 ans	Vendredi	9h15-10h15	197€				Danse
	Paule Dubey											11h15-12h15					
Agathe Leca	Ahmed Beldjilali	Tous niveaux	> 16 ans	Jeudi	13h15-14h15	197€				Gym							
Paule Dubey					20h45-21h45												
<b>Pilates sur chaise</b>	Paule Dubey	Tous niveaux	> 16 ans	Lundi	15h15-16h15						Danse						
	Agathe Leca			Mardi	10h15-11h15												
<b>Pilates / Yoga fusion</b>	Marie Capozzi	Tous niveaux	> 16 ans	Mardi	13h30-14h30												
<b>Pilates adapté</b>	Marie Capozzi	Tous niveaux	> 16 ans	Mardi	14h45-15h45												
<b>Renforcement musculaire</b>	Agathe Leca	Tous niveaux	> 16 ans	Lundi	10h-11h	197€					Gym						
	Ahmed Beldjilali				18h-19h												
	Paule Dubey				19h45-20h45												
<b>Stretching</b>	Agathe Leca	Tous niveaux	> 16 ans	Lundi	11h-12h						Gym						
					Vendredi							17h-18h					
<b>Yoseikan Budo</b>	Marc et François	Tous niveaux	+ 14 ans et adultes	Jeudi	19h-20h30	+16 ans : 241€ + licence 14/16 ans : 228€ + licence	14/16 ans : 183 € + licence	14/16 ans : 203€ + licence	Danse								
				Samedi	11h30-12h30	+16 ans : 160€ + licence 14/16 ans : 152€ + licence	14/16 ans : 122 € + licence	14/16 ans : 135 € + licence									
<b>Yoseikan enfants</b>	Marc et François	Éveil	6/9 ans	Samedi	9h45-10h30	130€	107€	128€									
		Apprentissage	10/13ans		10h30-11h30	152€	122€	135€									