

# CONTACT

Une équipe pour vous accueillir  
Cette équipe est renforcée chaque année par des volontaires en service civique et des stagiaires de la formation professionnelle.

**Direction**  
Marie BLANC

**Animation jeunesse**  
Aurore SUTRA  
actionjeunes@mjcponstjumeaux.fr  
partenariataj@mjcponstjumeaux.fr  
07.67.31.46.18

**Accueil, secrétariat, ateliers**  
Gaëlle SATURNIN  
Gwen LEFEBVRE  
secretariat@mjcponstjumeaux.fr  
05.61.22.59.50

**Animation locale, culturelle et accompagnement 18-25 ans**  
Hélène CHARBONNIER  
animationlocale@mjcponstjumeaux.fr  
07.88.26.40.06

**Jardin Ephémère du Grand cèdre**  
jardinephemere@mjcponstjumeaux.fr

**Conseil d'administration**  
Lydie BALLABRIGA (Présidente),  
David CARLU (Trésorier),  
Pascal CASTELLO,  
Thierry CAMBOULIVE,  
Danielle POLONI,  
Catherine RIERA  
et Nathalie SABRIE (secrétaire)

## ADRESSES

**Espace JOB**  
105 Route de Blagnac, 31200 Toulouse  
Linéo 1 ou bus 70 – Arrêt Soleil d'Or

**Aux Amidonniers**  
2 Port de l'Embouchure, 31000 Toulouse  
Linéo 1 ou bus 70 - Arrêt Fourmi

**Au Jardin Éphémère**  
110 Rue des Amidonniers, 31000 Toulouse  
Linéo 1 ou bus 63 - Arrêt Ponts Jumeaux

## LA MJC C'EST AUSSI UN RÉSEAU

ADHÉRER à la MJC c'est aussi ADHÉRER à :

La MJC reverse à chaque réseau un prorata pour chacun de ses adhérents.

[MJC de France](#)

[Fédération Régionale des MJC d'Occitanie](#)

[Fédération Départementale des MJC de Haute-Garonne](#)

**Collectif JOB**

Depuis 2011 et son installation à l'Espace JOB, la MJC des Ponts Jumeaux est membre du Collectif JOB qui co-anime l'Espace JOB avec la Direction de l'Animation Socioculturelle de la Ville de Toulouse.

Le collectif JOB veille à l'appropriation du projet par les habitants à travers une volonté militante et engagée.

Être membre du collectif c'est :

1. Participer à la gouvernance collégiale et aux instances du collectif.
2. Contribuer au projet collectif et à la programmation.

[www.collectif-job.com](http://www.collectif-job.com)



# 7 MJC À TOULOUSE

**MJC Ancely**  
7 allée des Causses,  
31300 Toulouse  
05 61 31 86 58  
mjcancely.fr

**MJC Croix-Daurade**  
141 chemin de Nicol,  
31200 Toulouse  
05 61 48 64 03  
mjcCroixdaurade.fr

**MJC Jacques Prevert**  
292 route de Seysses,  
31100 Toulouse  
05 61 41 56 30  
mjcprevert31.net

**MJC Pont des Demoiselles**  
63 bis avenue Saint-Exupéry,  
31400 Toulouse  
05 61 52 24 33  
mjcPontdesdemoiselles.fr

**MJC Empalot**  
La Brique Rouge  
9 rue de Draguignan,  
31400 Toulouse  
05 34 31 10 05  
mjcempalot.fr

**MJC Roguet / St-Cyprien**  
9 rue de Gascogne,  
31300 Toulouse  
05 61 77 26 00  
mjcroguet.fr

**MJC Ponts Jumeaux**  
105 route de Blagnac  
31200 Toulouse  
05 61 22 59 50  
mjcponstjumeaux.fr

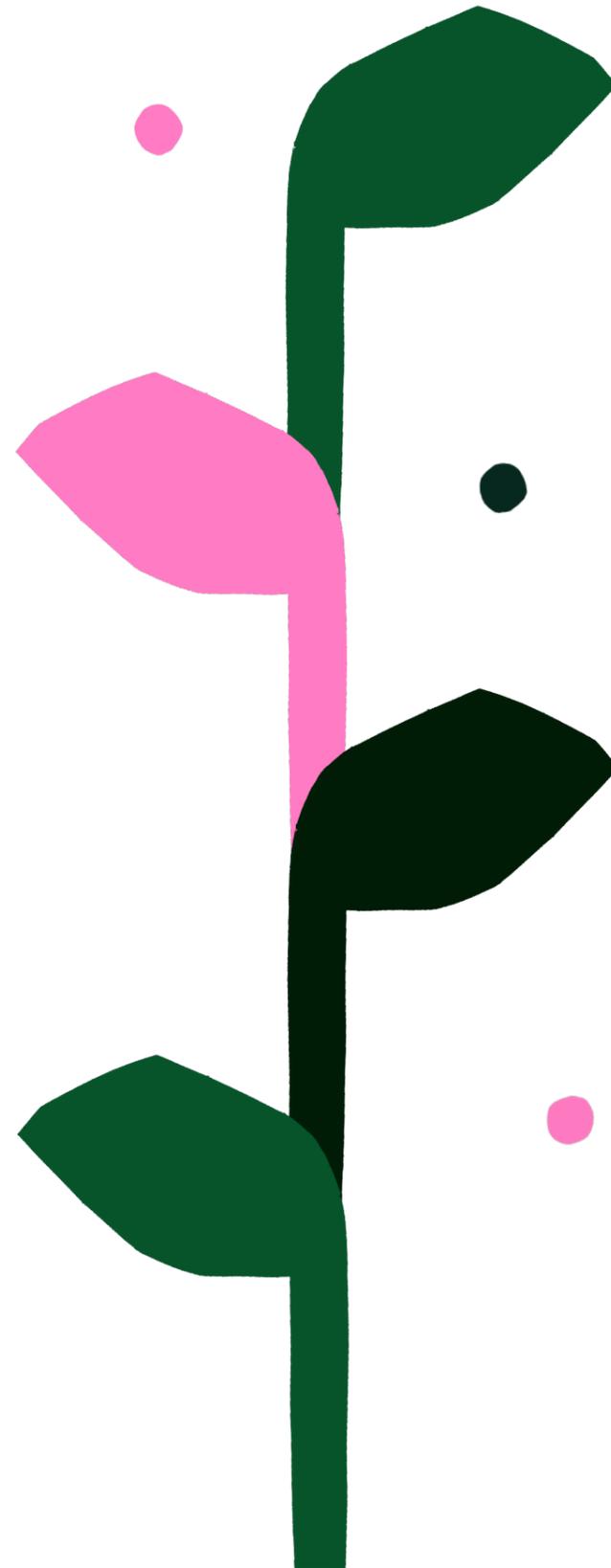
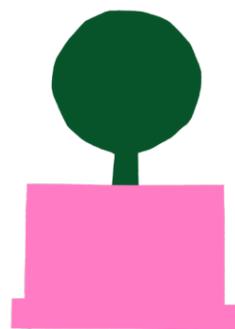
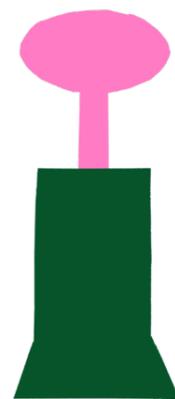
## ADHÉSION À LA MJC

Adhésion facultative pour les personnes déjà adhérentes à l'une des 6 autres MJC toulousaines.

**ADHÉSION ANNUELLE (validité septembre/août)**

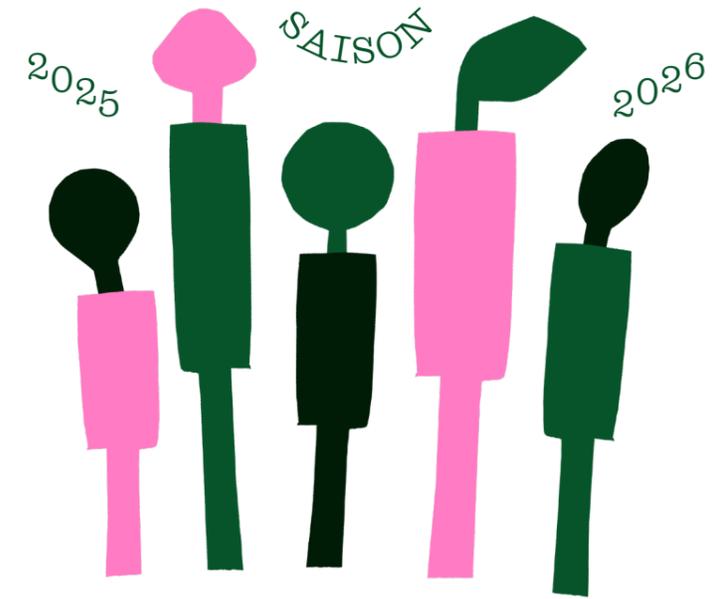
ADULTES	MOINS DE 18 ANS, ÉTUDIANT.E.S., MINIMAS SOCIAUX, QF ≤ 500
20€	10€

Inscriptions possibles à partir du mardi 26 août.



Engagez-vous !

# MJC des Ponts Jumeaux



## La MJC c'est nous !

La Maison des Jeunes et de la Culture des Ponts Jumeaux est une association d'éducation populaire, dont la vocation est de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tou.te.s d'accéder à l'éducation et à la culture afin que chacun.e participe à la construction d'une société plus solidaire.

Lieu d'émancipation, de discussions, d'expérimentation, de partage et de débats, lieu pour rêver ensemble une société plus ouverte, plus juste, la MJC est multiple à la fois à JOB, aux Amid'Ô, et au jardin Ephémère du Grand Cèdre.

On ne le répètera jamais assez, la MJC est une association, elle est ce que nous en ferons ENSEMBLE.

C'est grâce à vous, à votre participation active, que la MJC peut proposer ses différentes actions, rejoignez-nous, engagez-vous !

## La MJC et vous ?

### APPEL À BÉNÉVOLES

Que vous ayez 5 min ou envie de vous investir dans la durée, que vous souhaitiez partager vos passions, initier un projet ou participer à la vie de votre quartier, l'équipe de la MJC est à votre écoute.

### VENIR SUR PLACE

À l'Espace JOB  
105 Route de Blagnac, 31200 Toulouse

**Ouverture de l'accueil**  
mardi, mercredi et jeudi de 10h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00  
(hors vacances scolaires)

05.61.22.59.50  
secretariat@mjcponstjumeaux.fr  
www.mjcponstjumeaux.fr



# L'action jeunes 11-25 ans

La volonté de la MJC est d'offrir à chaque jeune une place où il, elle, peut se détendre, s'exprimer, créer et agir. L'action jeunes s'emploie à développer leur esprit d'initiatives et leur autonomie pour réaliser leurs envies.

1. Ateliers de pratiques amateurs à travers des stages, sorties découvertes, rencontres, collectif musique.
2. Accompagnement de projets / soutien aux initiatives des jeunes : pour se rencontrer et favoriser l'émergence de projets : créations artistiques, organisation d'évènements...
3. Jeunes bénévoles : un groupe de jeunes volontaires prêt à participer et aider sur les différents évènements culturels dans le quartier et en dehors.
4. Les Amid'Ô : dédié aux 11-17 ans, un accueil de loisirs ouvert toute l'année.
5. Sur les réseaux / promeneur du net : présence pour informer, créer des contenus utiles et prévenir les risques sur les réseaux.

11-17 ans

**Programmation**  
Un programme trimestriel, élaboré avec les jeunes qui regroupe activités, chantiers, sorties, projets...

**Interventions en établissements scolaires**  
À l'école des sept-deniers (pour les CM2), aux collèges Claude Nougaro et Ponts Jumeaux.

18-25 ans

**Accompagnement**  
Étudiant.e, jeune actif.ve, jeune artiste, jeune porteur.se de projets, la MJC est à l'écoute de tes besoins et de tes aspirations.

**Ouverture sur le quartier**  
En partenariat avec le Crous Toulouse Occitanie, la MJC fait découvrir aux habitants des résidences universitaires Chapou, Capitaine Philippe la richesse associative du territoire par une programmation et une communication dédiées.

**Permanences à l'accueil de Chapou ou aux Amid'ô (en alternance)**  
Tous les mercredis de 18h30 à 20h30.

## L'animation locale & culturelle

À JOB, aux Amid'Ô ou au Jardin avec les partenaires associatifs du territoire, la MJC vous propose de faire vivre votre quartier.

### Vie de quartier

La MJC propose une programmation artistique, culturelle et citoyenne.

Des temps forts (vide grenier, Rencontres Théâtrales Amateurs ou Ciné Jeunesse) et des rendez-vous réguliers ponctuent la saison de moments conviviaux, conscients et participatifs.

Ce sont les envies et la mobilisation des adhérents et bénévoles de la MJC qui définissent la programmation mise en place. Rejoignez- nous pour donner un coup de main, faire part de vos projets, des actions et des évènements que vous souhaiteriez voir dans le quartier, construisons ensemble la vie locale.

**Faites votre programmation aux Amid'Ô !**  
La salle de spectacle des Amid'Ô est ouverte aux propositions des habitants, adhérents et acteurs locaux un soir par semaine pour des rencontres artistiques, des cafés débats, des ateliers, des discussions...

### Mes joyeux colocs

L'accompagnement de Projets Artistiques, Culturels, Citoyens, Solidaires...

Artistes, compagnies, associations, que vous soyez pro ou amateurs, la MJC peut vous accompagner à travers :

1. Des mises à dispositions (régulières ou occasionnelles) de salles de répétitions, réunions...
2. L'accompagnement de projet
3. La mise à disposition de matériel
4. Des rendez-vous avec des professionnels
5. Des représentations publiques, organisation de scènes ouvertes, de rencontres-débats...

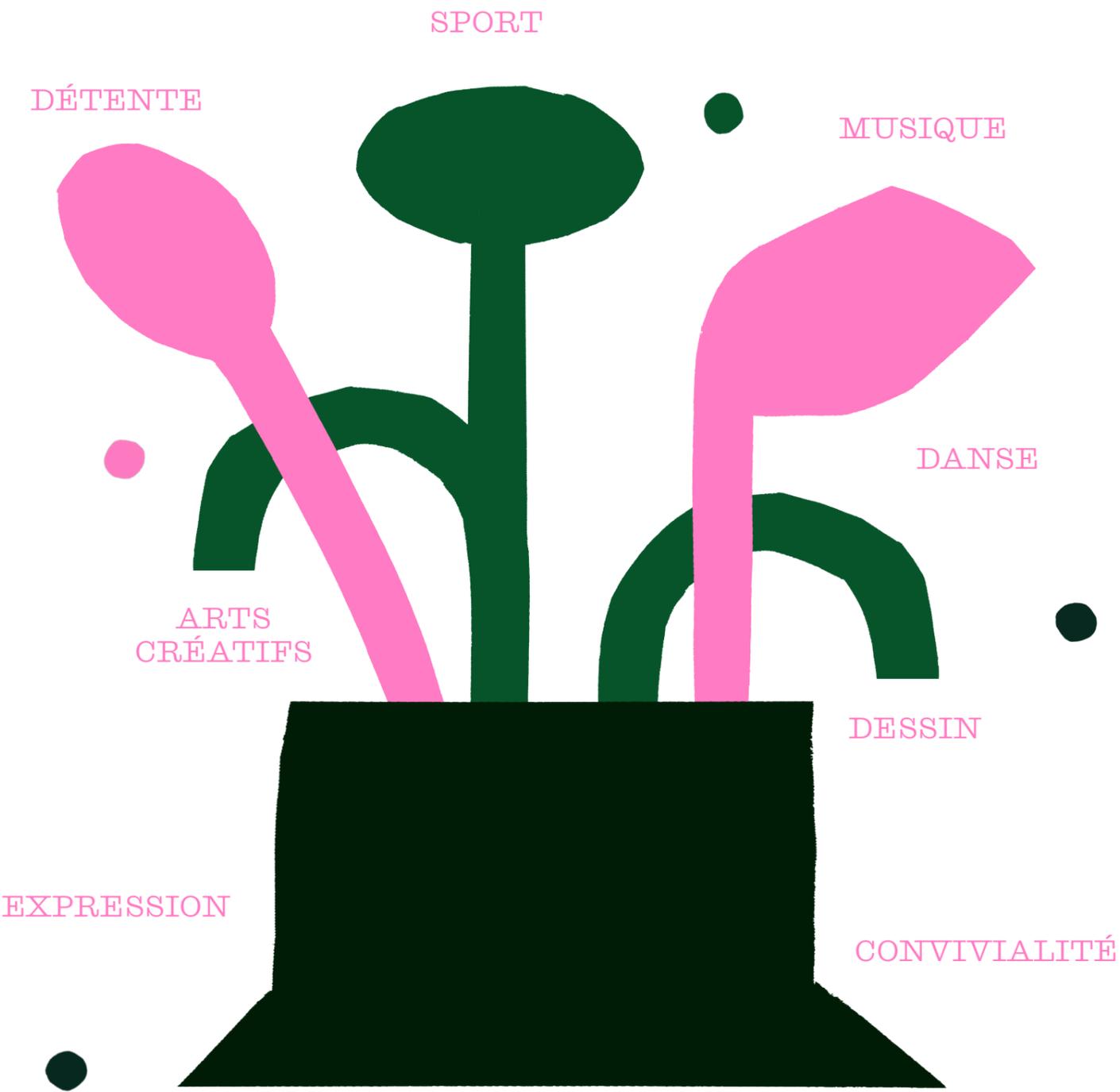
*Besoin d'une salle, d'un petit coup de pouce, d'un premier regard public ? Contactez-nous !*  
Adhésion personne morale 50€

### Le jardin éphémère du grand Cèdre

La MJC et les Agribains portent avec les habitants du quartier un jardin partagé et pédagogique éphémère aux Bassins des Filtres 110 rue des Amidonniers.

# Les ateliers & les stages

Ouverts à tous les âges, les ateliers permettent une pratique régulière d'activités artistiques, culturelles, sportives ou de détente. Dans un esprit d'échange et d'ouverture, les ateliers sont l'occasion de rencontrer des personnes autour d'une activité commune, de prendre du plaisir à partager, à développer de nouvelles pratiques.



### Les ateliers

Hebdomadaires ou mensuels, à l'Espace JOB ou aux Amid'ô les ateliers permettent une pratique régulière de vos activités.

### Les stages

La MJC propose des stages ponctuels aux Amid'Ô les week-ends.  
*Stages yoga, qi gong, théâtre, peinture, photo,...*  
Retrouvez la programmation semestrielle sur notre site !

# Les ateliers

SAISON  
2025-2026



**La MJC vous propose de nombreuses activités sportives et culturelles sous forme d'ateliers et de stages.**

En ces temps de morosité ambiante, la MJC, association d'éducation populaire, continue d'œuvrer pour favoriser l'émancipation, de promouvoir les initiatives des jeunes et l'accès à l'éducation et à la culture. C'est pourquoi, nous avons décidé, malgré une baisse de 40% de notre subvention municipale sur l'année 2025, de poursuivre nos actions. Toutefois les incertitudes budgétaires nous ont contraints à augmenter les cotisations sur les ateliers de cette saison.

Ayant conscience que ces difficultés touchent aussi nos

adhérents, nous avons souhaité rendre cette augmentation, la moins douloureuse possible, avec un élargissement de notre politique tarifaire. Pensez à vérifier votre éligibilité. La réussite de nos projets est possible grâce à vous, alors n'hésitez pas à vous inscrire (et à lire!) notre newsletter. Vous y trouverez des propositions de rencontres, des appels à bénévoles, et surtout les actualités de la MJC.

Nous vous souhaitons une saison riche en sourires, en rencontres et en curiosité.

## VENIR SUR PLACE

**A l'Espace JOB**

105 Route de Blagnac, 31200 Toulouse  
Linéo 1 ou bus 70 - Arrêt Soleil d'Or

**Aux Amidonniers**

2 Port de l'Embouchure, 31000 Toulouse  
Linéo 1 ou bus 70 - Arrêt Fourmi

**Ouverture de l'accueil à l'Espace JOB**

Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 13h et de 14h à 18h  
(hors vacances scolaires)

05.61.22.59.50

secretariat@mjcpointsjumeaux.fr  
www.mjcpointsjumeaux.fr



# Les tarifs

Tarif	Tranche 0	Tranche 1	Tranche 2	Tranche 3	Tranche 4	Tranche 5	Tranche 6
A	46 €	44 €	42 €	38 €	34 €	30 €	26 €
B	103 €	98 €	92 €	83 €	73 €	65 €	55 €
C	124 €	118 €	112 €	101 €	89 €	78 €	67 €
D	140 €	134 €	128 €	114 €	101 €	88 €	75 €
E	166 €	158 €	150 €	134 €	119 €	104 €	89 €
F	219 €	209 €	199 €	179 €	157 €	138 €	118 €
G	255 €	243 €	231 €	208 €	183 €	160 €	138 €
H	278 €	265 €	251 €	227 €	199 €	174 €	149 €
I	300 €	286 €	272 €	245 €	215 €	189 €	161 €
J	312 €	298 €	283 €	254 €	224 €	196 €	168 €
K	324 €	309 €	294 €	265 €	233 €	204 €	174 €
L	381 €	364 €	345 €	311 €	273 €	240 €	205 €
M	424 €	400 €	380 €	342 €	301 €	264 €	226 €
N	462 €	441 €	419 €	377 €	332 €	291 €	249 €
O	610 €	582 €	552 €	498 €	438 €	382 €	327 €
P	671 €	640 €	608 €	547 €	481 €	421 €	361 €

## LES RÉDUCTIONS POSSIBLES

En fonction de votre tranche de Quotient Familial  
Quotient Familial = attestation CAF  
(moins de 3 mois) OU = revenu fiscal  
de référence / (12\* nb de parts fiscales)

Tranche 0	QF > 3500
Tranche 1	QF entre 3499 et 2500
Tranche 2	QF entre 1251 et 2499
Tranche 3	QF entre 1001 et 1250
Tranche 4	QF entre 751 et 1000
Tranche 5	QF entre 501 et 750
Tranche 6	QF < 500

## LES AUTRES RÉDUCTIONS

Vous êtes...

- Agé.e de 18 à 25 ans et étudiant(e)
- Agé.e de 18 à 25 ans et non imposable
- Sur la tranche 0 ou 1 ou 2 et inscrit(e) à plusieurs ateliers
- Sur la tranche 0 ou 1 ou 2 et inscrit(e) avec un autre membre de votre famille

Vous êtes éligibles...

- Tranche 5
- Tranche 5
- -10% accordée sur l'activité la moins chère
- -10% accordée sur l'activité la moins chère

## CONDITIONS D'ADHÉSION & D'INSCRIPTION

Je m'inscris en ligne + J'adhère à la MJC + Je règle la cotisation annuelle à l'atelier  
= Une inscription validée

Pour chaque inscription à un atelier, une ou deux séances d'essai sans engagement et 72h pour infirmer son choix (par mail à secretariat@mjcpointsjumeaux.fr)

La totalité de la cotisation à l'atelier vous est restituée, l'adhésion reste due à la MJC.

La cotisation à un atelier est annuelle avec possibilité de paiement échelonné (en 3 fois).

Les Chèques Vacances et Coupons Sport ANCV, le Pass Sport sont acceptés pour le règlement des cotisations.

Certificat médical obligatoire pour les ateliers sport \*

## ADHÉSION À LA MJC

Adhésion facultative pour les personnes déjà adhérentes à l'une des 6 autres MJC toulousaines

ADHÉSION ANNUELLE (validité septembre/août)

ADULTES	MOINS DE 18 ANS, ÉTUDIANT.E.S, MINIMAS SOCIAUX, QF ≤ 500
20€	10€

## LES DATES À RETENIR

**Mardi 26 Août**  
Ouverture des inscriptions en ligne

**Semaine du 15 septembre**  
Reprise des ateliers

**Mercredi 03, Jeudi 04 Septembre**  
(de 13h à 20h) & **Samedi 06**  
**Septembre** (de 9h à 13h)  
Permanences de dépôt de paiement à JOB



Et pourquoi pas vous ?

# Enfants & Ados

Ouverts à tous les âges, les ateliers permettent une pratique régulière d'activités artistiques, culturelles, sportives ou de détente. Dans un esprit d'échange et d'ouverture, les ateliers sont l'occasion de rencontrer des personnes autour d'une activité commune, de prendre du plaisir à partager, à développer de nouvelles pratiques.

Retrouvez également la liste complète des ateliers sur [www.mjcpontsjumeaux.fr/lesateliers](http://www.mjcpontsjumeaux.fr/lesateliers)

## ARTS CRÉATIFS

**Dessin BD Club (7-10 ans)**  
À l'espace JOB avec Sébastien DERS  
Mercredi 13h30-15h  
Tarif H

**Manga BD Factory (dès 11 ans)**  
À l'espace JOB avec Sébastien DERS  
Mercredi 15h-16h30  
Tarif H

## MUSIQUE

**Batterie, cours individuel 30 min (dès 10 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Ugo GUARI  
Lundi entre 17h et 20h  
Mardi entre 17h et 20h  
Tarif O

**Batterie, cours individuel 20 min (dès 10 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Ugo GUARI  
Lundi entre 17h et 20h  
Mardi entre 17h et 20h  
Tarif N

**Batterie, cours collectif 40 min (7-13 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Ugo GUARI  
Lundi entre 17h et 20h  
Mardi entre 17h et 20h  
Tarif M

**Piano, cours individuel 30 min (dès 11 ans)**  
À l'espace JOB avec Isabelle STOCKLI  
Lundi, mercredi ou jeudi  
Tarif P

**Piano, cours individuel 20 min (dès 11 ans)**  
À l'espace JOB avec Isabelle STOCKLI  
Lundi, mercredi ou jeudi  
Tarif N

**Piano, cours collectif 1 heure (7-10 ans)**  
À l'espace JOB avec Isabelle STOCKLI  
Mercredi 14h-15h  
Jeudi 17h-18h  
Tarif N

**Piano & solfège, cours collectif (7-10 ans)**  
À l'espace JOB avec Isabelle STOCKLI  
Lundi 16h30-17h45, 17h15-18h30  
Tarif N

**Guitare, cours collectif (dès 7 ans)**  
À l'espace JOB avec Patrick JEANSON  
Mardi 16h30-17h30, 17h30-18h30, 18h30-19h30  
Mercredi 15h30-16h30, 16h30-17h30, 17h30-18h30, 18h30-19h30  
Tarif K

## PRATIQUE AMATEUR

**Groupe musique, atelier mensuel (11-17 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Patrick JEANSON  
Jeudi 17h15-18h45, 18h45-20h15  
Tarif C

# LES ATELIERS

## DANSE

**Eveil corporel (dances du monde) (3-8 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Sarah JEAN  
Mardi 16h30-17h30, 17h30-18h30  
Tarif F

**Modern Jazz (6-11 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Mélinda GLIKMANS  
Mercredi 14h30-15h30  
Tarif F

**Modern Jazz (12-16 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Mélinda GLIKMANS  
Mercredi 15h30-16h30  
Tarif F

**Danse classique (6-8 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Noëlle DELAVERNHE  
Mercredi 16h40-17h40  
Tarif F

**Danse classique (9-13 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Noëlle DELAVERNHE  
Mercredi 17h40-18h40  
Tarif F

## SPORT\*

**Boxe éducative (10-14 ans)**  
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD  
Mardi 17h45-18h45  
Tarif F

**Multiboxe (dès 15 ans)**  
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD  
Mardi 18h45-20h15  
Tarif H

**Cross training (dès 15 ans)**  
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD  
Mardi 20h15-21h45  
Tarif H

**Multiboxe & Cross training**  
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD  
Mardi 18h45-21h45  
Tarif L

**Jeux d'opposition (6-9 ans)**  
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD  
Mardi 17h-17h45  
Tarif F

**Judo (6-9 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Laurent SIMMONET  
Lundi 16h30-17h20  
Tarif F

**Judo (10-12 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Laurent SIMMONET  
Lundi 17h20-18h10  
Tarif F

**Wendo, autodéfense féminine (dès 15 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Laurent SIMMONET  
Lundi 18h20-19h20  
Tarif F

## EXPRESSION

**Théâtre d'impro (8-10 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Pierre POITIER  
Mercredi 13h30-14h30  
Tarif F

**Théâtre d'impro (11-14 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Pierre POITIER  
Mercredi 14h30-16h  
Tarif H

**Théâtre d'impro (15-17 ans)**  
Aux Amid'Ô avec Pierre POITIER  
Mercredi 16h-18h  
Tarif I

## Les stages

Vous ne pouvez pas vous engager régulièrement, venez découvrir nos stages ponctuels.

Retrouvez la programmation semestrielle sur notre site !

\*Certificat médical exigé pour le SPORT

# Adultes

## DANSE

**Danse adaptée (10 séances annuelles)**  
À l'espace JOB avec Hélène ODIER  
Jeudi 14h30-15h30  
Tarif B

**Danse orientale**  
Aux Amid'Ô avec Ibtissem  
Vendredi 18h45-20h  
Tarif H

**Flamenco (Débutant & Intermédiaire)**  
À l'espace JOB avec Christian CANADAS  
Mercredi 19h-20h15  
Tarif I

**Flamenco (Intermédiaire)**  
À l'espace JOB avec Pauline TERRET  
Mercredi 20h30-21h45  
Tarif I

**Flamenco (Avancé)**  
Aux Amid'Ô avec Serena DE SOUSA  
Mardi 20h30-21h45  
Tarif I

**Sévilanes (Débutant & Intermédiaire)**  
À l'espace JOB avec Pauline TERRET  
Jeudi 19h-20h15  
Tarif H

**Sévilane Flamenca (Avancé)**  
Aux Amid'Ô avec Christian CAÑADAS  
Mercredi 21h-22h30  
Tarif J

**Girl power**  
À l'espace JOB avec Mélinda GLIKMANS  
Lundi 18h15-19h15  
Tarif G

**Modern Jazz**  
À l'espace JOB avec Mélinda GLIKMANS  
Lundi 19h15-20h15  
Tarif G

**Solo Swing**  
Aux Amid'Ô avec Aurelie CAPELLE-SIGERE  
Mardi 18h45-20h  
Tarif H

## EXPRESSION

**Ecriture (9 séances annuelles)**  
Aux Amid'Ô avec Laura GALLIMIDI  
Samedi 10h-13h  
Tarif G

**Groupe de paroles et autres expressions (15 séances annuelles)**  
À l'espace JOB avec Patrick LECLERC  
Lundi 19h-21h  
Tarif G

**Théâtre - texte et création**  
Aux Amid'Ô avec Sophie ADOUE  
Lundi 19h-21h  
Tarif K

**Théâtre création collective**  
Aux Amid'Ô avec Sophie ADOUE  
Mardi 19h-21h  
Tarif K

**Théâtre d'impro (Débutant)**  
Aux Amid'Ô avec Fabien ARNE  
Mercredi 19h-20h30  
Tarif I

**Théâtre d'impro (Intermédiaire)**  
Aux Amid'Ô avec Fabien ARNE  
Mercredi 20h30-22h  
Tarif I

**Théâtre d'impro (Confirmé)**  
Aux Amid'Ô avec Pierre POITIER  
Jeudi 21h-23h  
Tarif K

## SPORT\*

**Multiboxe**  
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD  
Mardi 18h45-20h15  
Tarif I

**Cross training**  
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD  
Mardi 20h15-21h45  
Tarif I

**Multiboxe & Cross training**  
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD  
Mardi 18h45-21h45  
Tarif M

**Wendo, autodéfense féminine**  
Aux Amid'Ô avec Laurent SIMMONET  
Lundi 18h20-19h20  
Tarif G

## CONVIVIALITÉ

**Scrabble**  
Aux Amid'Ô avec Osons la rencontre  
Lundi 14h30-16h30  
Adhésion à la MJC

## ARTS CRÉATIFS

**Art floral (atelier mensuel)**  
Aux Amid'Ô avec Josette LANET  
Tous les 3e mardis du mois 14h-18h  
Tarif A

**Le plaisir au dessin**  
À l'espace JOB avec Emmanuelle VIGUIE  
Lundi 10h-12h  
Tarif K

**Dessiner c'est regarder**  
À l'espace JOB avec Emmanuelle VIGUIE  
Mardi 18h45-20h45  
Tarif K

**Dessin peinture**  
À l'espace JOB avec Hocine ALLALOU  
Jeudi 14h-16h30  
Tarif L

## MUSIQUE

**Batterie, cours individuel 30 min**  
Aux Amid'Ô avec Ugo GUARI  
Lundi entre 17h et 20h  
Mardi entre 17h et 20h  
Tarif O

**Batterie, cours individuel 20 min**  
Aux Amid'Ô avec Ugo GUARI  
Lundi entre 17h et 20h  
Mardi entre 17h et 20h  
Tarif N

**Piano, cours individuel 30 min**  
Aux Amid'Ô avec Isabelle STOCKLI  
Lundi, mercredi ou jeudi  
Tarif P

**Piano, cours individuel 20 min**  
Aux Amid'Ô avec Isabelle STOCKLI  
Lundi, mercredi ou jeudi  
Tarif N

**Guitare, cours collectif**  
À l'espace JOB avec Patrick JEANSON  
Mardi 19h30-20h30, 20h30-21h30  
Mercredi 19h30-20h30, 20h30-21h30  
Tarif L

## PRATIQUE AMATEUR

**Groupe musique, atelier mensuel**  
Aux Amid'Ô avec Patrick JEANSON  
Jeudi 20h15-21h45  
Tarif D

## DÉTENTE

**Pilates**  
Aux Amid'Ô avec Pablo RUEDA  
Lundi 11h30-12h30, 12h30-13h30, 19h30-20h30, 20h30-21h30  
Jeudi 19h-20h, 20h-21h

Aux Amid'Ô avec Sindia FINALICE et Pablo RUEDA  
Mercredi 11h30-12h30, 12h30-13h30

Aux Amid'Ô avec Clémence JARDIN  
Mercredi 18h45-19h45, 19h45-20h45  
Tarif G

**Qi Gong**  
À l'espace JOB avec Malorie LE JOLY  
Mercredi 10h45-12h  
Jeudi 19h-20h15  
Tarif H

**Gym Posturale**  
Aux Amid'Ô avec Jérôme COLMAGRO  
Mardi 12h15-13h15  
Tarif G

**Fit ball**  
Aux Amid'Ô avec Jérôme COLMAGRO  
Jeudi 12h15-13h15  
Tarif G

**Sophrologie**  
À la salle BAM avec Nathalie LEHAIN  
Mardi 18h30-19h30, 19h30-20h30  
Tarif H

**Yoga Iyengar**  
À l'espace JOB avec Mireille MARC  
Mardi 18h45-20h15  
Mercredi 20h30-22h  
Jeudi 12h15-13h45  
Tarif I

**Yoga Vinyasa**  
À l'espace JOB avec Mélinda GLIKMANS  
Lundi 12h30-13h45, 20h30-21h45  
Mercredi 12h30-13h45  
Tarif H

**Méditation (15 séances annuelles)**  
Aux Amid'Ô avec Nathalie LEHAIN  
Vendredi 12h30-13h45  
Tarif E