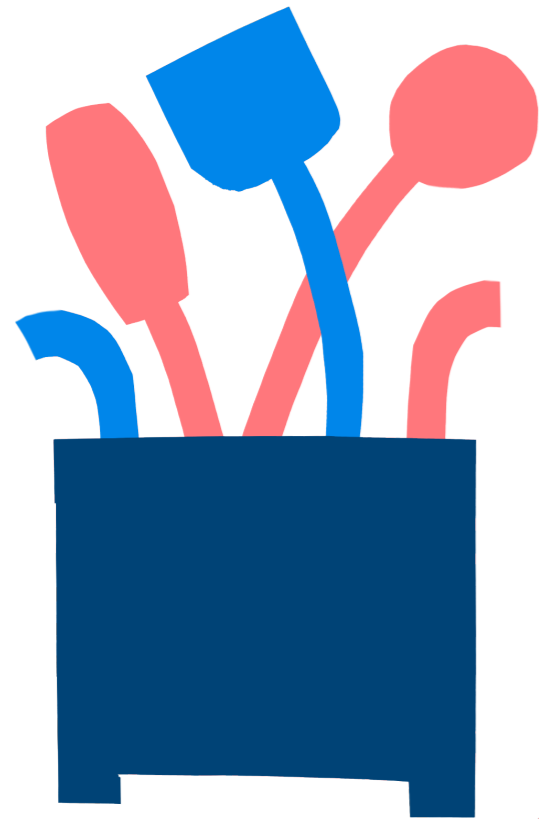


Les ateliers

SAISON
2026-2027



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

Ouverts à tous les âges, dans un esprit d'échange et d'ouverture que porte et défend la MJC, 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 et à acquérir des techniques auprès d'une équipe d'intervenants passionnés et pédagogues. Chaque saison fait place à des nouveautés : Vo-vietnam, MMA, Loisir, Théâtre adultes débutants, Instant créatif, Afro groove enfants et adultes...N'hésitez pas à les découvrir !

La MJC défend une politique tarifaire équitable et met en places de nombreuses réductions, 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@mjcponsjumeaux.fr
www.mjcponsjumeaux.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	124 €	118 €	112 €	101 €	89 €	78 €	67 €
C	140 €	134 €	128 €	114 €	101 €	88 €	75 €
D	219 €	209 €	199 €	179 €	157 €	138 €	118 €
E	255 €	243 €	231 €	208 €	183 €	160 €	138 €
F	278 €	265 €	251 €	227 €	199 €	174 €	149 €
G	300 €	286 €	272 €	245 €	215 €	189 €	161 €
H	312 €	298 €	283 €	254 €	224 €	196 €	168 €
I	324 €	309 €	294 €	265 €	233 €	204 €	174 €
J	356 €	340 €	323 €	292 €	256 €	225 €	192 €
K	381 €	364 €	345 €	311 €	273 €	240 €	205 €
L	440 €	420 €	399 €	359 €	316 €	277 €	237 €
M	462 €	441 €	419 €	377 €	332 €	291 €	249 €
N	642 €	612 €	581 €	523 €	460 €	402 €	345 €
O	671 €	640 €	608 €	547 €	481 €	421 €	361 €

10% de réduction accordée sur la 2ème activité au sein du foyer

LES RÉDUCTIONS POSSIBLES

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

Tranche 0	QF > 3500
Tranche 1	QF entre 2500 et 3499
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@mjcponsjumeaux.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

Mercredi 26 Août
Ouverture des inscriptions en ligne

Semaine du 14 Septembre
Reprise des ateliers

Mercredi 02, Jeudi 03 Septembre
(de 13h à 20h) & Samedi 05
Septembre (de 9h à 13h)
Permanences de dépôt de paiement à JOB

Et pourquoi pas vous ?

LES ATELIERS

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.mjcpointsjumeaux.fr/lesateliers

ARTS CRÉATIFS

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

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

MUSIQUE

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 L

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 M

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 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 I

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

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

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

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

PRATIQUE AMATEUR

Groupe musique, atelier mensuel (11-17 ans)
Aux Amid'Ô avec Patrick JEANSON ou Ugo GUARI
Jeudi ou vendredi 17h15-18h45, 18h45-20h15
Tarif B

EXPRESSION

Théâtre d'impro (10-11ans)
Aux Amid'Ô avec Pierre POITIER
Mercredi 13h30-15h
Tarif F

Théâtre d'impro (12-14 ans)
Aux Amid'Ô avec Pierre POITIER
Mercredi 15h-16h30
Tarif F

Théâtre d'impro (15-17 ans)
Aux Amid'Ô avec Pierre POITIER
Mercredi 16h30-18h30
Tarif G

DANSE

Afro groove (8-12 ans)
À l'espace JOB avec Aurélie CAPELLE-SIGERE
Mercredi de 14h30 à 15h30
Tarif D

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

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

Danses du monde - Éveil corporel (3-8 ans)
Aux Amid'Ô avec Sarah JEAN
Mardi 16h30-17h30, 17h30-18h30
Tarif D

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

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

SPORT*

Boxe enfants (6-9 ans)
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD
Mardi 17h-17h45
Tarif D

Boxe pieds-poings (10-14ans)
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD
Mardi 17h45-18h45
Tarif D

Boxe pieds-poings (dès 15 ans)
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD
Mardi 18h45-20h15
Tarif F

Cross training (dès 15 ans)
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD
Mardi 20h15-21h30
Tarif E

Boxe pieds-poings & Cross-training
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD
Mardi 18h45-21h45
Tarif K

Judo (6-9 ans)
Aux Amid'Ô avec Baptiste SAINT-MARTIN
Lundi 17h-18h
Tarif D

Judo (10-14ans)
Aux Amid'Ô avec Baptiste SAINT-MARTIN
Lundi 18h-19h
Tarif D

MMA Loisirs (10-14ans)
Aux Amid'Ô avec Antoine Hyerard
Vendredi 17h45-19h
Tarif E

MMA Loisirs (dès 15ans)
Aux Amid'Ô avec Antoine Hyerard
Vendredi 19h-20h30
Tarif F

Vo-vietnam (dès 15 ans)
À l'espace JOB avec Billie ADOR
Lundi 18h45-20h15
Tarif A

ARTS CRÉATIFS

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

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

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

L'instant créatif (atelier mensuel)
Aux Amid'Ô avec Farida SADOK
Samedi de 10h à 13h
Tarif A

MUSIQUE

Batterie, cours individuels 20 min
Aux Amid'Ô avec Ugo GUARI
Lundi entre 17h et 20h
Mardi entre 17h et 20h
Tarif M

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

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

Piano, cours individuels 20 min
Aux Amid'Ô avec Isabelle STOCKLI
Lundi, mercredi ou jeudi
Tarif M

Piano, cours individuels 30 min
Aux Amid'Ô avec Isabelle STOCKLI
Lundi, mercredi ou jeudi
Tarif O

PRATIQUE AMATEUR

Groupe musique, atelier mensuel
Aux Amid'Ô avec Patrick JEANSON
Vendredi 20h15-21h45
Tarif C

DÉTENTE

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

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

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 Adeline CURTELIN
Mercredi 11h30-12h30, 12h30-13h30

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

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

Sophrologie
À la salle BAM avec Nathalie LEHAIN
Mardi 18h45-19h45
Tarif F

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

Yoga Vinyasa
À l'espace JOB avec Mélinda GLIKMANS
Lundi 12H30-13H45, 20H30-21H45
Mercredi 12h30-13h45
Tarif F

DANSE

Afro Groove
Aux Amid'Ô avec Aurélie CAPELLE-SIGERE
Vendredi 12h30-13h30
Tarif E

Heels dance - Girl power
À l'espace JOB avec Mélinda GLIKMANS
Lundi 18h15-19h15
Tarif E

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

Solo Swing
Aux Amid'Ô avec Aurélie CAPELLE-SIGERE
Mardi 18h45-20h
Tarif F
Vendredi 10h-11h
Tarif E

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

Flamenco (intermédiaire)
À l'espace JOB avec La Morita
Jeudi 19h-20h15
Tarif G

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

Technique Flamenca (tous niveaux)
À l'espace JOB avec Rosario
Mercredi 20h30-21h45
Tarif G

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

EXPRESSION

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

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

Théâtre adultes amateurs
Aux Amid'Ô avec Sophie ADOUE
Mardi 19h-21h
Tarif J

Théâtre d'impro (débutant - intermédiaire)
Aux Amid'Ô avec Fabien ARNE
Mercredi 19h-21h
Tarif I

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

SPORT*

Boxe pieds-poings
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD
Mardi 18h45-20h15
Tarif G

Cross training
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD
Mardi 20h15-21h30
Tarif F

Boxe pieds-poings & Cross training
À l'espace JOB avec Antoine HYERARD
Mardi 18h45-21h30
Tarif L

MMA loisirs
Aux Amid'Ô avec Antoine Hyerard
Vendredi 19h-20h30
Tarif G

Vo-vietnam
À l'espace JOB avec Billie ADOR
Lundi 18h45-20h15
Tarif A

CONVIVIALITÉ

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

Les stages

Vous ne pouvez pas vous engager régulièrement, venez découvrir nos stages ponctuels.
Retrouvez la programmation semestrielle sur notre site !