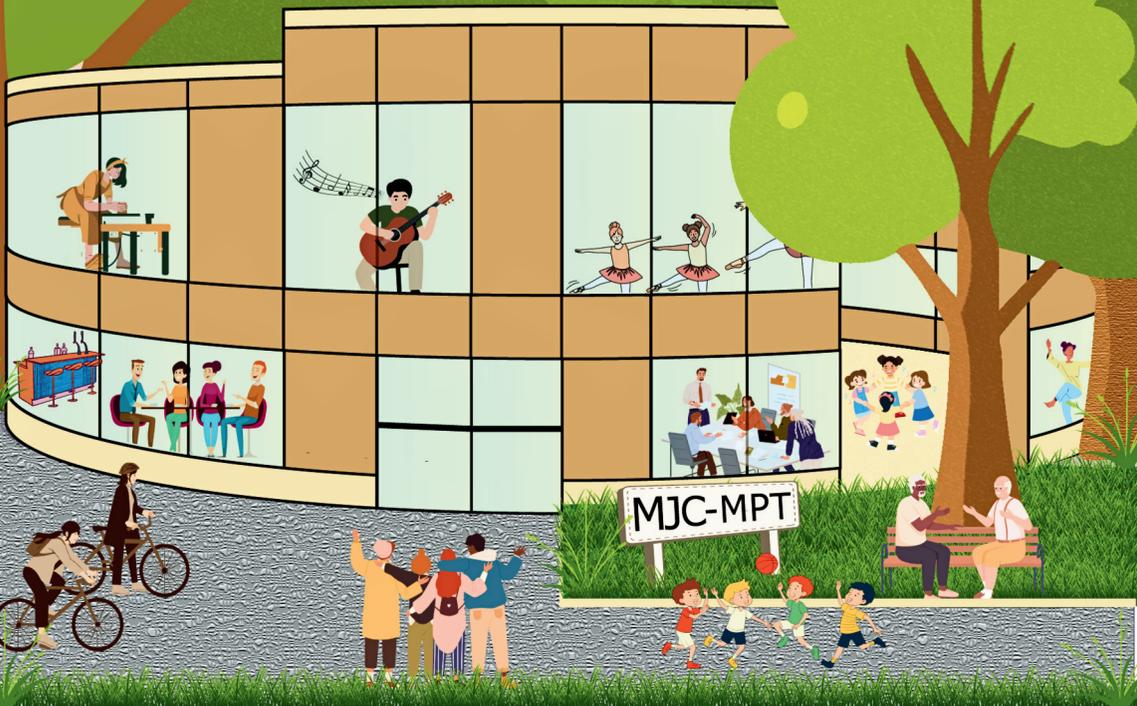




S'OUVRIR AU MONDE

SAISON 2025-2026



SOMMAIRE

PRÉSENTATION

Mot de la présidence	1
Devenir bénévole	1
Votre MJC-MTP, c'est quoi ?	2
Organigramme	3
Nos partenaires	3
Secteur jeunesse	4
La MJC, c'est aussi	5
S'inscrire / Infos Pratiques	6
Plannings	33

ENFANTS DE 0 À 6 ANS

Arts martiaux	
Judo	7
Taekwondo	7
Arts de la Scène - Musique	
Éveil musical	7
Arts de la Scène - Danse	
Éveil danse	8
Danse fitness kids	8
Dance kids & yoga	8
Culture & Savoir	
Bébé signes	8

ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Arts Créatifs	
Couture	9
Dessin	9
Poterie	9
Arts Martiaux	
Capoeira	9
Judo.....	9
Taekwondo	10
Arts de la Scène - Danse	
Hip-Hop	10
Latino kids	10
Pompon dance	10
Street jazz	10

ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Arts de la Scène - Musique	
Basse	11
Chant	11
Clavier	11
Guitare	11
Arts de la Scène - Théâtre	
Comédie musicale	12
Théâtre	12
Théâtre d'improvisation	12
Culture & Savoir	
Espagnol	12
Italien	12

ADOS DE 12 À 17 ANS

Arts Créatifs	
Atelier vidéo	13
BD - Manga	13
Couture	13
Dessin	13
Poterie	13
Arts Martiaux	
Capoeira	14
Judo.....	14
Arts de la Scène - Danse	
Hip-Hop	14
Pompon dance	14
Street jazz	14
Arts de la Scène - Musique	
Batucada	15
Chant	15
Clavier	15
Guitare / Basse	15
MAO	15
Arts de la Scène - Théâtre	
Théâtre	16
Théâtre d'improvisation	16
Culture & Savoir	
Atelier d'écriture poétique	16
Espagnol	16
Italien	16

SOMMAIRE

ADULTES +16 ANS



Activités Bien-Être

Atelier bien-être	17
Qi Gong	17
Relaxation au bol Tibétain	17
Sophrologie	17
Yin Yoga	18
Yoga de Gasquet	18
Yoga Hatha	18
Yoga Hatha Raja	18
Yoga Iyengar	19
Yoga Vinyasa	19
Yoga sur chaise	19

Activités Sportives

Badminton	19
Bodysculpt	20
CAF - Cuisses Abdos Fessiers	20
Circuit renforcement musculaire	20
Circuit renforcement musculaire intense	20
Circuit training cardio	20
Danse fitness	21
Fitness ball	21
Gym douce	21
Gym stretching	21
Pilates	22
Renforcement musculaire de Gasquet	22
Renforcement musculaire	22
Stretching relax	22

Arts Créatifs

Atelier photo / vidéo	23
Aquarelle	23
Couture	23
Dessin / Peinture	23
Poterie	23
Vannerie	23

Arts Martiaux

Capoeira	24
Judo	24
Taï Chi armes	24
Taï Chi Chuan	24
Taï Chi éventail	24

ADULTES +16 ANS



Arts de la Scène - Danse

Danses latines	25
Danses orientales	25
Kizomba	25
Kuduro	25
Lady dance	26
Latino boom	26
Rock	26
Street Jazz	26

Arts de la Scène - Musique

Basse	27
Batucada	27
Chant	27
Chorale : Chants du monde	27
Chorale : Chœur de Lune	27
Clavier	28
Guitare	28
MAO	28
Musique en groupe	28

Arts de la Scène - Théâtre

Théâtre	29
Théâtre d'improvisation	29

Culture & Savoir

Anglais	29
Atelier d'écriture créative	29
Atelier d'écriture poétique	30
Atelier philosophie	30
Espagnol	30
Italien	30
Langue des signes française	30

CLUBS DE LOISIRS



Aiguille et papotage	31
Aquarelle	31
Café trico'thé	31
Danses de salon	31
Informatique	31
Jeux	32
Poterie	32
Scrabble	32
Wargames	32

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Cette année, nous venons de redéfinir notre Projet Associatif en vue de planifier le futur idéal du territoire de la MJC-Maison Pour Tous de Tassin la Demi-Lune pour les 5 prochaines années.

Une synthèse de tous les chemins de progrès évoqués durant nos séances de travail a clôturé ce beau chantier. Elle va nous permettre d'atteindre les changements visés.

Plus que jamais nous sommes à l'écoute de toutes et tous. De nouveaux ateliers ont été mis en place. Des stages le samedi, en direction des adultes et des familles, ont vu le jour, des spectacles sont proposés à moindre coût par des résidences artistiques débouchant sur des sorties de résidence qui vont permettre de créer encore plus de liens avec les adhérent·e·s.

À noter que la première sortie, qui a eu lieu le 04 janvier 2025, a remporté un franc succès. Chacun a pu admirer le talent et la grâce des danseuses de danses orientales.

Nous tablons de plus en plus sur l'implication des adhérent·e·s dans les projets programmés.

Nous constatons cette année une réelle envie d'être bénévole au sein de notre Association.

Nous vous invitons à venir, nombreux, à notre **Journée Portes Ouvertes** du **samedi 06 septembre 2025**, à partir de 11h.

Lucette LÉMONON, Présidente

PRÉSENTATION

DEVENIR BÉNÉVOLE

Les bénévoles sont indispensables au bon fonctionnement de votre MJC-MPT et chaque temps donné est le bienvenu ! Il y a plusieurs façons de s'engager :

Devenir référent·e d'un club

Vous êtes passionné·e par une activité et vous souhaitez la partager avec d'autres.

Devenir administrateur·ice

Il est requis d'avoir 16ans révolus et d'être adhérent·e depuis plus de 6 mois.

Devenir adhérent·e relais

Faire le lien entre votre groupe d'activité et la MJC-MPT.

Rejoindre ou créer une commission

Groupe de travail composé d'adhérent·e·s et de salariés qui réfléchissent, proposent et mettent en œuvre des actions dans un domaine spécifique de la vie de la MJC. Elle permet d'associer les usagers à la gouvernance et à la dynamique de la MJC, dans un esprit participatif et démocratique.

Notre raison d'être, c'est de favoriser le lien social et l'égalité des chances par une éducation accessible à toutes et tous, tout en innovant pour un monde responsable.

MJC-MPT

renforce
l'éducation populaire

association
loi 1901 à but non
lucratif

sans
discrimination

indépendante
de tout parti

pluralisme
et laïcité

lien social et
intergénérationnel

Favoriser l'accès à
l'éducation et la
culture

Faire prendre
conscience des
aptitudes

Offrir la possibilité
de développer ses
compétences

Favoriser la
rencontre et le lien
social

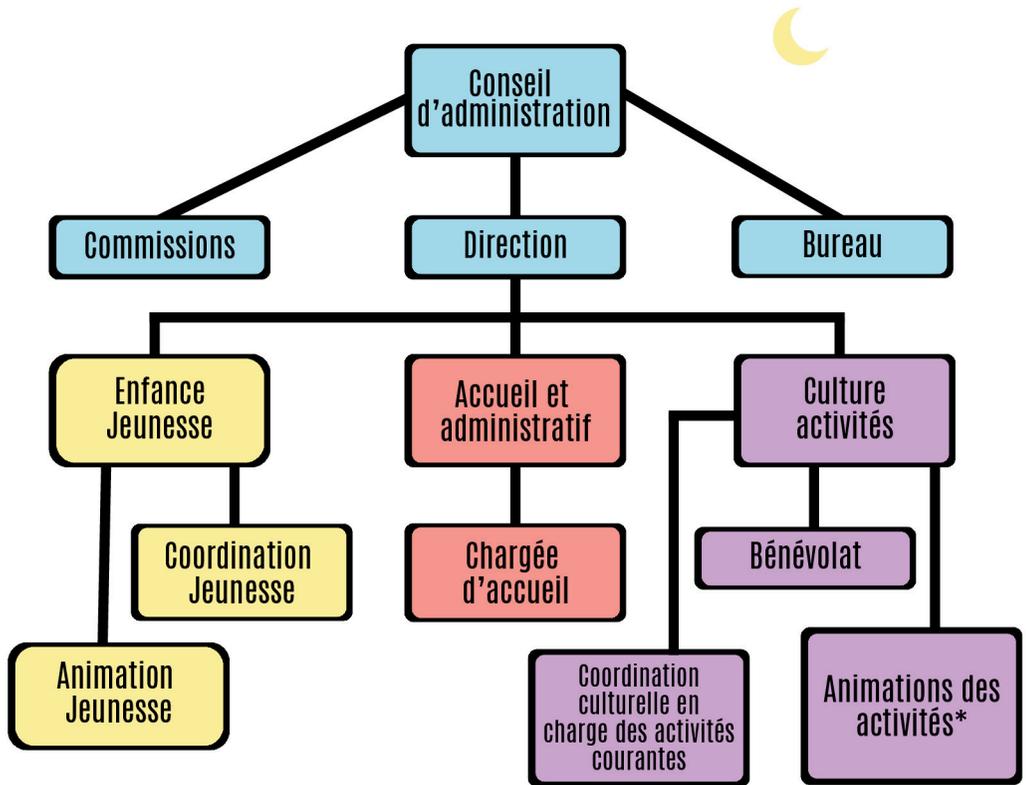
Des salarié·es et des animateur·ices

- Qui favorisent l'épanouissement personnel et collectif des adhérent·es
- Qui adoptent une posture adéquate et bienveillante
- Qui encouragent la prise de responsabilité et l'implication de chacun·e
- Qui assurent la sécurité physique, morale et affective de tous·tes

Des bénévoles et des adhérent·es

- Qui sont curieux et prêts à explorer de nouvelles idées ou approches
- Qui ont une posture de rencontre, d'échange et d'ouverture
- Qui respectent la diversité des opinions, des cultures et des personnalités
- Qui offrent leur temps et leurs compétences au service des autres

ORGANIGRAMME



*salarié-es animateur-ices technicien-nes d'activités

NOS PARTENAIRES



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELLEMENT
PROCHE



SECTEUR JEUNESSE

L'ACCUEIL JEUNES 12-17 ans



5€

Prix de l'adhésion au secteur jeunesse



Les Mercredis 15H-19H
Les Vendredis 16H-19H
Les Samedis 14H-18H



Et pendant toutes les vacances scolaires !

- Viens rencontrer les jeunes de Tassin dans un lieu où tu pourras t'exprimer librement !
- Les activités sont discutées et choisies par les jeunes !

5€

Prix de l'adhésion au secteur jeunesse



Les Mercredis 15H-19H



Et pendant toutes les vacances scolaires !

L'ACCUEIL ENFANCE 8-11 ANS



- Viens jouer avec d'autres enfants les mercredis après-midi !
- Pendant les vacances, les matins sont animés par des stages thématiques, les après-midis sont choisies par les enfants et les goûters sont confectionnés par leurs soins !

SECTEUR JEUNESSE

LES AUTRES PROJETS

L'AUTOFINANCEMENT

Propose nous des projets et nous rechercherons ensemble comment les mettre en place et les financer !

L'ACCOMPAGNEMENT ARTISTIQUE 12-25

L'équipe d'animation est aussi là pour t'accompagner dans tes projets artistiques ! (locaux, conseil, matériel...)

ANIMATION AU COLLÈGE

Nous animons également un club jeux ouvert à tous les collégiens et participons aux temps forts de la vie du collège.

PROJETS INTER-MJC

Tout au long de l'année, nous développons des actions pouvant rassembler des jeunes de plusieurs territoires à travers des projets et événements inter-MJC !

Coordination enfance / jeunesse

07.83.67.48.93

coordination.jeunesse@mjc-tassin.org

Animation jeunesse

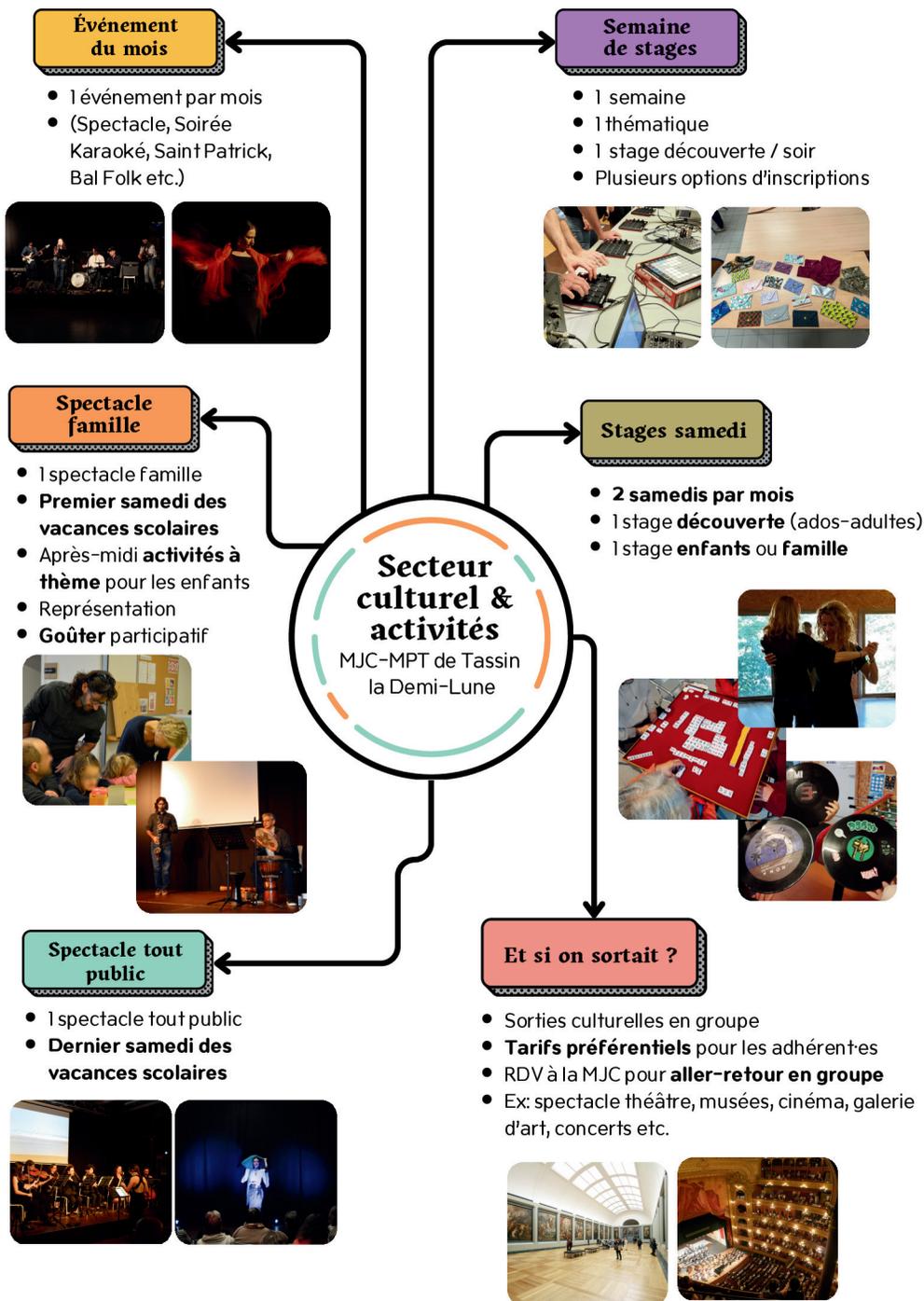
07.83.49.84.07

animation.jeunesse@mjc-tassin.org

Pour plus d'infos ->



LA MJC, C'EST AUSSI ...



INFOS PRATIQUES



INSCRIPTIONS à partir du 2 juin !

- Inscription à l'accueil de la MJC-MPT de 9h à 12h et de 13h à 17h30
Permanence d'inscription de 17h30 à 19h du 2 au 4 juin
- Inscription au Forum des associations le 6 septembre de 9h à 15h
- Inscription à la journée portes ouvertes le 6 septembre à partir de 11h
- Inscription en ligne sur GOasso

20€

pour les + 18 ans

10€

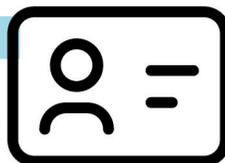
pour les - 18 ans

+5€

pour adhérer au
secteur jeunesse

L'ADHÉSION

- L'adhésion est **OBLIGATOIRE**
- Elle est individuelle et non remboursable
- Elle offre des tarifs préférentiels



FORFAIT D'ACTIVITÉ

- Inscription annuelle à une activité (*Saison 2025/2026*)
- 32 / 16 / 10 séances assurées durant la Saison et en fonction des activités
- Pas d'activités pendant les vacances scolaires
- Prix indépendants pour chaque activité
- Licence et certificat médical à ajouter pour certaines activités

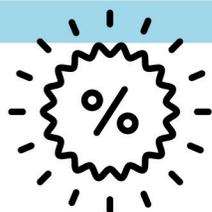


Chèques acceptés :

Vacances, sports et famille de la ville de Tassin et les bons des comités d'entreprises.

MOYENS DE PAIEMENT

- **Par chèque** 5 chèques maximum
- **En espèces** En une fois
- **En CB** En une fois



RÉDUCTIONS ET FACILITÉS DE PAIEMENT

- -15% pour une 2ème personne d'une même famille } sur le forfait le plus bas
- -15% pour une 2ème activité d'une même personne }
- Remise de **40€** pour les adultes tassilunois de 18 à 26 ans
- Remise de **50€** pour les quotients familiaux inférieurs à 800€
- -5% pour les détenteurs de la **Carte AINÉS**

Réduction sur les forfaits d'activités (non applicable sur l'adhésion, les licences ou les stages ponctuels)

Arts Martiaux

JUDO

Valeurs : entraide, amitié, respect, persévérance, courage, contrôle de soi

Apprentissages : coordination, équilibre, discipline, techniques de chute



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
4-5 ans	157€	167€	Mardi : 17h - 17h45

TAEKWONDO

Valeurs : courtoisie, intégrité, persévérance, contrôle de soi et esprit indomptable

Apprentissages : coordination motricité, préparation physique, discipline, confiance en soi, technique d'attaque/défense

LE TAEKWONDO "LA VOIE DES PIEDS ET DES POINGS"

Originaire de Corée, est un art martial qui permet d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture. Pratiquer le Taekwondo, c'est rechercher en permanence un équilibre personnel pour vivre en harmonie avec son environnement.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
5-6 ans	209€	229€	Lundi : 17h - 18h

Arts de la Scène - Musique

ÉVEIL MUSICAL

Valeurs : sensibilité, écoute, partage, créativité

Apprentissages : rythme, découverte des instruments, écoute musicale, chant



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
3-4 ans	102€	112€	Jeudi : 17h45 - 18h15
5-6 ans	102€	112€	Jeudi : 18h15 - 18h45

ENFANTS DE 0 À 6 ANS



Arts de la Scène - Danse

ÉVEIL DANSE

Valeurs : créativité, expression, partage, plaisir

Apprentissages : manipulation de divers supports et techniques

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
3-4 ans	184€	194€	Mercredi : 11h - 12h
5-6 ans	184€	194€	Mercredi : 10h - 11h



DANSE FITNESS KIDS

Valeurs : expression, partage, dynamisme, confiance en soi

Apprentissages : rythme, coordination, souplesse, expression corporelle

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
4-6 ans	138€	148€	Lundi : 17h15 - 18h



DANCE KIDS & YOGA

Valeurs : expression, partage, dynamisme, confiance en soi

Apprentissages : rythme, coordination, souplesse, expression corporelle

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
4-6 ans	184€	194€	Mardi : 17h30 - 18h30



Culture & Savoir

BÉBÉ SIGNES

Valeurs : bienveillance, écoute, complicité parent-enfant, autonomie

Apprentissages : motricité fine des mains, développement du langage alternatif

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
0-5 ans	112€	122€	Samedi : 10h - 11h ● / 11h - 12h ●



● Les ateliers ont lieu une semaine sur deux



ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Arts Créatifs

COUTURE

Valeurs : créativité, patience, précision, autonomie

Apprentissages : techniques de base, manipulation des outils, motricité fine

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
8-11 ans	255€	275€	Mercredi : 14h30 - 16h30



DESSIN

Valeurs : créativité, expression personnelle, patience, concentration

Apprentissages : techniques de dessin, perception visuelle, motricité fine

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
8-11 ans	205€	225€	Mardi : 17h30 - 18h30



POTERIE

Valeurs : créativité, patience, expression artistique, persévérance

Apprentissages : techniques de modelage, motricité fine, sens du toucher

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
8-11 ans	239€*	259€*	Lundi : 18h - 19h30 ○



*+30€ de fournitures

○ Cours intergénérationnel

Arts Martiaux

CAPOEIRA

Valeurs : respect, discipline, musicalité, esprit communautaire

Apprentissages : coordination, souplesse, acrobaties de base, culture brésilienne

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-11 ans	209€	229€	Vendredi : 17h30 - 18h30



JUDO

Valeurs : entraide, amitié, respect, persévérance, courage, contrôle de soi

Apprentissages : coordination, équilibre, discipline, techniques de chute

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-7 ans	157€*	167€*	Mardi : 17h45 - 18h30
6-7 ans	157€*	167€*	Jeudi : 17h15 - 18h
8-9 ans	209€*	229€*	Mardi : 18h30 - 19h30
8-9 ans	209€*	229€*	Jeudi : 18h - 19h
10-11 ans	209€*	229€*	Jeudi : 19h - 20h



*+41€ de licence

TAEKWONDO

Valeurs : courtoisie, intégrité, persévérance, contrôle de soi et esprit indomptable

Apprentissages : coordination motricité, préparation physique, discipline, confiance en soi, technique d'attaque/défense

LE TAEKWONDO "LA VOIE DES PIEDS ET DES POINGS"

Originaire de Corée, est un art martial qui permet d'acquérir une force d'épanouissement et de cultiver un esprit d'ouverture. Pratiquer le Taekwondo, c'est rechercher en permanence un équilibre personnel pour vivre en harmonie avec son environnement.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-11 ans	209€	229€	Mercredi : 17h15 - 18h15



Arts de la Scène - Danse

HIP-HOP

Valeurs : créativité, authenticité, respect, partage, expression de soi

Apprentissages : rythme, coordination, souplesse, expression corporelle

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-11 ans	184€	194€	Mercredi : 15h15 - 16h15



LATINO KIDS

Valeurs : joie de vivre, expression corporelle, partage culturel, sociabilité

Apprentissages : pas de base latins, coordination, expression rythmique

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-10 ans	138€	148€	Jedi : 17h15 - 18h



POMPON DANCE

Valeurs : esprit d'équipe, respect, bonne humeur, confiance en soi

Apprentissages : coordination, bases des mouvements de danse, expression scénique, cardio

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-10 ans	184€	194€	Mercredi : 17h30 - 18h30



STREET JAZZ

Valeurs : expression artistique, créativité, confiance en soi, énergie positive

Apprentissages : techniques jazz, expressivité, musicalité, styles urbains

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-11 ans	184€	194€	Mardi : 17h - 18h
9-11 ans	184€	194€	Mercredi : 13h - 14h





Arts de la Scène - Musique

ENFANTS DE 6 À 11 ANS

BASSE

Valeurs : persévérance, sensibilité artistique, discipline, créativité, musicalité

Apprentissages : techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-11 ans	602€	622€	Lundi : 17h - 22h ●
7-11 ans	602€	622€	Mercredi : 10h - 22h ●
7-11 ans	451€	471€	Lundi : 17h - 22h ●
7-11 ans	451€	471€	Mercredi : 10h - 22h ●



CHANT

Valeurs : expression de soi, confiance, écoute, émotion, plaisir de chanter

Apprentissages : techniques vocales (souffle, placement de la voix, résonance), travail de la justesse et de l'oreille musicale, gestion du trac

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-11 ans	602€	622€	Mardi : 17h-22h ●
7-11 ans	602€	622€	Jeudi : 17h-22h ●



CLAVIER

Valeurs : écoute, persévérance, concentration, créativité, autonomie

Apprentissages : techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale, lecture de partitions, développement de l'oreille musicale

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-11 ans	602€	622€	Mardi : 17h-22h ●
7-11 ans	602€	622€	Jeudi : 17h-22h ●



GUIWARE

Valeurs : persévérance, sensibilité artistique, discipline, créativité, musicalité

Apprentissages : techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-11 ans	602€	622€	Lundi : 17h - 22h ●
7-11 ans	602€	622€	Mercredi : 10h - 22h ●
7-11 ans	451€	471€	Lundi : 17h - 22h ●
7-11 ans	451€	471€	Mercredi : 10h - 22h ●



- Cours individuel de 30mn
- Cours en binôme de 45mn

Arts de la Scène - Théâtre

COMÉDIE MUSICALE

Valeurs : expression artistique, esprit d'équipe, confiance, enthousiasme

Apprentissages : coordination chant, danse et jeu théâtral, interprétation et expression corporelle, développement de la voix chantée, collaboration collective

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-11 ans	188€	198€	Mercredi : 9h - 10h



THÉÂTRE

Valeurs : expression de soi, confiance, créativité, travail d'équipe, écoute

Apprentissages : techniques vocales, improvisation, mémorisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-8 ans	188€	198€	Mercredi : 10h - 11h
9-10 ans	188€	198€	Mercredi : 11h - 12h
10-11 ans	215€	235€	Mercredi : 13h30 - 15h



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Valeurs : expression de soi, confiance, créativité, travail en équipe, écoute

Apprentissages : techniques vocales, expression corporelle, improvisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
10-11 ans	215€	235€	Mercredi : 16h30 - 18h



Culture & Savoir

ESPAGNOL

Valeurs : ouverture culturelle, communication, autonomie, curiosité

Apprentissages : développement des compétences d'écoute et d'expression orale, renforcement de la compréhension écrite et de l'écriture

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
11 ans	184€	194€	Jeudi : 17h45 - 18h45



ITALIEN

Valeurs : curiosité, ouverture culturelle, communication, autonomie, immersion

Apprentissages : développement des compétences d'écoute et d'expression orale, renforcement de la compréhension écrite et de l'écriture

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
11 ans	184€	194€	Lundi : 17h15 - 18h15





ADOS DE 12 À 17 ANS

Arts Créatifs

ATELIER PHOTO / VIDÉO

Valeurs : créativité, engagement, ouverture d'esprit, sens critique

Apprentissages : montage, technique de tournage, gestion de projet, narration

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	240€	260€	Lundi : 19h30 - 21h



BD-MANGA

Valeurs : créativité, imagination, expression artistique, passion narrative

Apprentissages : techniques de dessin, narration, création de personnages

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	239€	259€	Jeudi : 18h - 19h30



COUTURE

Valeurs : créativité, patience, précision, autonomie, satisfaction personnelle

Apprentissages : utilisation des machines, patrons, finitions, création

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-15 ans	255€	275€	Mercredi : 14h30 - 16h30



DESSIN

Valeurs : créativité, sensibilité artistique, patience, attention aux détails

Apprentissages : techniques graphiques, perspective, anatomie, couleurs

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12 ans	255€	275€	Mardi : 17h30 - 18h30



POTERIE

Valeurs : créativité, patience, persévérance, exploration sensorielle

Apprentissages : modelage, motricité fine, sens du toucher, conception en 3D

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	239€*	259€*	Lundi : 18h - 19h30 ○



*+30€ de fournitures

○ Cours intergénérationnel



Arts Martiaux

CAPOEIRA

Valeurs : respect, discipline, musicalité, esprit communautaire

Apprentissages : coordination, souplesse, acrobaties de base, culture brésilienne



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	209€	229€	Vendredi : 18h30 - 19h45

JUDO

Valeurs : entraide, amitié, respect, persévérance, courage, contrôle de soi

Apprentissages : coordination, équilibre, discipline, techniques de chute



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-13 ans	224€*	244€*	Mardi : 19h30 - 21h
14-15 ans	293€*	313€*	Mardi : 19h30 - 21h ○
16-17 ans	293€*	313€*	Mardi : 21h - 22h30 ○
16-17 ans	293€*	313€*	Jeudi : 20h - 21h30 ○

*+41€ de licence

○ Entraînement possible en plus sur le créneau cadets et seniors, le mardi ou le jeudi.

Arts de la Scène - Danse

HIP-HOP

Valeurs : créativité, authenticité, respect, partage, expression de soi

Apprentissages : improvisation, coordination, rythme, culture hip-hop



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	184€	194€	Mercredi : 16h15 - 17h15

POMPON DANCE

Valeurs : esprit d'équipe, respect, bonne humeur, confiance en soi

Apprentissages : coordination, bases des mouvements de danse, expression scénique, cardio



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-14 ans	184€	194€	Lundi : 18h - 19h

STREET JAZZ

Valeurs : expression artistique, créativité, confiance en soi, énergie positive

Apprentissages : techniques jazz, coordination, expressivité, styles urbains



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-15 ans	212€	232€	Mardi : 18h-19h15
14-17 ans	212€	232€	Mardi : 19h15 - 20h30
12-17 ans	212€	232€	Mercredi : 14h - 15h15



Arts de la Scène - Musique

BATUCADA

Valeurs : collectif, énergie, partage, cohésion, fête, joie, inclusion

Apprentissages : rythme, coordination, concentration, endurance, improvisation



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
15-17 ans	159€	169€	Mercredi : 20h - 22h

CHANT

Valeurs : expression de soi, confiance, écoute, émotion, plaisir de chanter

Apprentissages : techniques vocales (souffle, placement de la voix, résonance), travail de la justesse et de l'oreille musicale, gestion du trac



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	602€	622€	Mardi : 17h-22h ●
12-17 ans	602€	622€	Jeudi : 17h-22h ●

CLAVIER

Valeurs : écoute, persévérance, concentration, créativité, autonomie

Apprentissages : techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale, lecture de partitions, développement de l'oreille musicale



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	602€	622€	Mardi : 17h-22h ●
12-17 ans	602€	622€	Jeudi : 17h-22h ●

GUIWARE / BASSE

Valeurs : persévérance, sensibilité artistique, discipline, créativité, musicalité

Apprentissages : techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	602€	622€	Lundi : 17h - 22h ●
12-17 ans	602€	622€	Mercredi : 10h - 22h ●
12-17 ans	451€	471€	Lundi : 17h - 22h ●
12-17 ans	451€	471€	Mercredi : 10h - 22h ●

MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

Valeurs : écoute, ouverture d'esprit, partage, patience, liberté artistique

Apprentissages : composition, structure musicale, prise de son, gestion de projet artistique, apprentissage d'Ableton



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	239€	259€	Lundi : 18h - 19h30

ADOS DE 12 À 17 ANS

- Cours individuel de 30mn
- Cours en binôme de 45mn

Arts de la Scène - Théâtre

THÉÂTRE

Valeurs : expression de soi, confiance, créativité, travail d'équipe, écoute

Apprentissages : techniques vocales, expression, improvisation, mémorisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

12-17 ans	215€	235€	Mercredi : 15h - 16h30
-----------	------	------	------------------------



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Valeurs : expression de soi, confiance, créativité, travail en équipe, écoute

Apprentissages : techniques vocales, expression corporelle, improvisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

12-14 ans	215€	235€	Mercredi : 16h30 - 18h
-----------	------	------	------------------------

15-17 ans	215€	235€	Mercredi : 18h - 19h30
-----------	------	------	------------------------



Culture & Savoir

ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE

Valeurs : créativité, expression, réflexion, partage, authenticité

Apprentissages : développement de la créativité et de l'imaginaire, maîtrise des techniques d'écriture (structure, style, narration), amélioration du vocabulaire

À travers des exercices, des ateliers de rédaction et des échanges, cet atelier permet de libérer la créativité, de trouver sa voix littéraire et d'améliorer le style des écrits.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

14-17 ans	200€	220€	Jeudi : 18h - 21h ●
-----------	------	------	---------------------

● 3^{ème} jeudi du mois



ESPAGNOL

Valeurs : ouverture culturelle, communication, autonomie, curiosité

Apprentissages : développement des compétences d'écoute et d'expression orale, renforcement de la compréhension écrite et de l'écriture

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

12-17 ans	184€	194€	Jeudi : 17h45 - 18h45
-----------	------	------	-----------------------



ITALIEN

Valeurs : curiosité, ouverture culturelle, communication, autonomie, immersion

Apprentissages : développement des compétences d'écoute et d'expression orale, renforcement de la compréhension écrite et de l'écriture

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

12-17 ans	184€	194€	Lundi : 17h15 - 18h15
-----------	------	------	-----------------------





ADULTES +16 ANS

Activités Bien-être

ATELIER BIEN-ÊTRE

Valeurs : harmonie, équilibre, patience, sérénité

Apprentissages : mouvements fluides, respiration, concentration, énergie vitale



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Mercredi : 11h - 12h15
+16 ans	237€	257€	Vendredi : 10h30 - 11h45

QI GONG

Valeurs : bien-être, écoute de soi, partage, harmonie

Apprentissages : relaxation, respiration, gestion du stress, conscience corporelle



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Lundi : 10h30 - 11h45
+16 ans	237€	257€	Mardi : 9h - 10h15

RELAXATION AU BOL TIBÉTAIN

Valeurs : harmonie, apaisement, lâcher prise, connexion corps-esprit, présence

Apprentissages : relaxation profonde, écoute sensorielle, méditation sonore

La relaxation au bol tibétain est une pratique ancestrale qui utilise les vibrations sonores pour induire un état de détente profonde.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	340€	360€	Lundi : 20h45 - 22h15
+16 ans	237€	257€	Mercredi : 12h15 - 13h15

SOPHROLOGIE

Valeurs : bien-être, connaissance de soi, calme, positivité

Apprentissages : relaxation, gestion des émotions, visualisation positive



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	260€	280€	Lundi : 9h - 10h30
+16 ans	237€	257€	Mardi : 19h - 20h15 / 20h15 - 21h30
+16 ans	237€	257€	Vendredi : 9h - 10h15 / 10h15 - 11h30



YIN YOGA

Valeurs : patience, intériorité, écoute de soi, lâcher prise, acceptation

Apprentissages : respiration consciente, méditation, détente profonde

Le Yin yoga est une pratique douce et méditative qui se concentre sur l'étirement profond des tissus conjonctifs

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Mardi : 19h30 - 20h30
+16 ans	237€	257€	Mercredi : 18h30 - 19h30
+16 ans	237€	257€	Vendredi : 19h15 - 20h30



YOGA DE GASQUET

Valeurs : respect de l'anatomie, sécurité, adaptation, conscience corporelle

Apprentissages : techniques posturales adaptées, protection du dos, respiration

Cette pratique met l'accent sur la protection du périnée et du dos, adaptant les postures traditionnelles pour respecter la biomécanique naturelle du corps.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Jeudi : 12h - 13h



YOGA HATHA

Valeurs : équilibre, énergie, fluidité, ancrage, conscience du souffle

Apprentissages : synchronisation mouvement-respiration, postures dynamiques

Le Hatha Raja Yoga est une pratique complète qui allie postures, respiration, concentration et méditation pour un travail en profondeur sur le corps et l'esprit.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	260€	280€	Mardi : 9h - 10h30 (confirmé)
+16 ans	237€	257€	Mardi : 10h45 - 12h (débutant)



YOGA HATHA RAJA

Valeurs : équilibre corps-esprit, discipline douce, intériorisation, sérénité

Apprentissages : enchaînement postural, techniques de respiration (pranayama)

Le Hatha Raja Yoga est une pratique complète qui allie postures, respiration, concentration et méditation pour un travail en profondeur sur le corps et l'esprit.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	260€	280€	Lundi : 18h30 - 20h



ADULTES +16 ANS





YOGA IYENGAR

Valeurs : bienveillance, soin, respect de son corps, bien-être, récupération

Apprentissages : études des postures (asana), alignement du corps, respiration

C'est une forme de yoga qui met l'accent sur la précision et l'utilisation de supports pour aider les pratiquants à réaliser les postures de manière correcte et sécuritaire.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Jeudi : 12h30 - 13h30 / 18 h - 19h



YOGA VINYASA

Valeurs : mouvement conscient, fluidité, liberté, énergie vitale, concentration

Apprentissages : coordination souffle-mouvement, renforcement musculaire

Pratique dynamique et créative qui enchaîne les postures de manière fluide, guidée par la respiration.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Lundi : 18h15 - 19h30 / 19h30 - 20h45
+16 ans	237€	257€	Vendredi : 18h - 19h15



ADULTES +16 ANS

YOGA SUR CHAISE

Valeurs : accessibilité, bienveillance, écoute du corps, sérénité, autonomie

Apprentissages : postures adaptées, respiration consciente, mobilité articulaire

Une pratique douce et accessible, idéale pour les personnes à mobilité réduite, les seniors ou toute personne souhaitant un yoga adapté.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Lundi : 14h - 15h



Activités Sportives

BADMINTON

Valeurs : respect, humilité, fair-play, esprit d'équipe, discipline

Apprentissages : coordination, stratégie, précision, endurance, réactivité

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	Un créneau à venir en soirée en semaine (1h30 à 2h), ou le samedi matin.		



Activités Sportives

BODYSCULPT ★

Valeurs : vitalité, engagement, persévérance, dépassement de soi, confiance

Apprentissages : tonification globale, renforcement ciblé, posture, endurance

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Lundi : 19h - 20h
+16 ans	221€	241€	Mercredi : 18h30 - 19h30
+16 ans	221€	241€	Samedi : 9h - 10h



CAF-CUISSSES ABDOS FESSIERS ★

Valeurs : tonification, ciblage musculaire, persévérance, confiance en soi

Apprentissages : renforcement des cuisses, abdos et fessiers, posture

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Mardi : 18h - 19h
+16 ans	221€	241€	Vendredi : 12h15 - 13h15



CIRCUIT RENFO MUSCULAIRE ★

Valeurs : intensité, progression, équilibre, force intérieure, dynamisme

Apprentissages : renforcement musculaire global, travail fonctionnel du corps

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Jedi : 11h15 - 12h15



CIRCUIT RENFO MUSCU INTENSE ★

Valeurs : dépassement de soi, résilience, puissance, intensité contrôlée

Apprentissages : renforcement musculaire profond, puissance et endurance

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Mardi : 20h - 21h



CIRCUIT TRAINING CARDIO ★

Valeurs : énergie, endurance, performance, dépassement de soi, variété

Apprentissages : endurance cardiovasculaire, gestion du souffle, coordination

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Mardi : 11h15 - 12h15 / 19h - 20h
+16 ans	221€	241€	Vendredi : 9h-10h



ADULTES +16 ANS

★ Réduction sur le 2^{ème} et 3^{ème} créneaux par semaine, panachage possible : Prix **Tassin** / **Hors Tassin**
 1^{er} créneau: 221€ T / 241€ HT, 2^{ème} créneau: 139€ T / 149€ HT, 3^{ème} créneau: 100€ T / 110€ HT.



DANSE FITNESS ★

Valeurs : plaisir, énergie, créativité, motivation, bien-être

Apprentissages : coordination, renforcement musculaire à travers la danse



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Lundi : 20h - 21h
+16 ans	221€	241€	Mardi : 12h15 - 13h15
+16 ans	221€	241€	Samedi : 11h - 12h

FITNESS BALL ★

Valeurs : douceur, relaxation, bien-être, respect du corps, sérénité

Apprentissages : souplesse, mobilité, renforcement en douceur des articulations

Elle est idéale pour les personnes cherchant à améliorer leur souplesse, renforcer leurs articulations et réduire le stress tout en respectant les limites de leur corps.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Lundi : 21h - 22h

GYM DOUCE ★

Valeurs : douceur, relaxation, bien-être, respect du corps, sérénité

Apprentissages : amélioration de la souplesse et de la mobilité, renforcement doux



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Mardi : 9h15 - 10h15
+16 ans	221€	241€	Jeudi : 9h15 - 10h15 / 10h15 - 11h15
+16 ans	221€	241€	Vendredi : 10h - 11h

GYM STRETCHING ★

Valeurs : relaxation, souplesse, équilibre, écoute du corps, bien-être

Apprentissages : amélioration de la souplesse musculaire, réduction des tensions corporelles, prévention des blessures, travail de la mobilité articulaire



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Lundi : 9h - 10h (tous niveaux)
			Mardi : 10h15 - 11h15 (tous niveaux)
			Jeudi : 9h-10h / 10h-11h (tous niveaux) 11h15-12h15 (débutant & adapté)
			Vendredi : 11h - 12h (tous niveaux)



PILATES★

Valeurs : équilibre, contrôle, concentration, fluidité, respect du corps

Apprentissages : renforcement des muscles profonds (abdos et dos), amélioration de la posture, développement de la souplesse et de la mobilité

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Lundi : 11h30-12h30 (débutant) / 13h30 - 14h30 (tous niveaux)
+16 ans	221€	241€	Mardi : 12h30 - 13h30 / 18h30 - 19h30 (tous niveaux) 20h30-21h30 / 21h - 22h (tous niveaux)
+16 ans	221€	241€	Mercredi : 19h30 - 20h30 / 20h30 - 21h30 (tous niveaux)
+16 ans	221€	241€	Jeudi : 12h30 - 13h30 (tous niveaux)
+16 ans	221€	241€	Vendredi : 9h - 10h (confirmé) / 10h - 11h (débutant) 11h-12h / 12h30-13h30 (tous niveaux)
+16 ans	221€	241€	Samedi : 10h - 11h (tous niveaux)



RENFO MUSCU DE GASQUET★

Valeurs : prévention des blessures, écoute du corps, bien-être

Apprentissages : renforcement (abdos, dos, périnée), posture, respiration

Basée sur la respiration et la prise de conscience posturale, cette approche vise à renforcer le dos, le périnée et les muscles profonds tout en évitant les tensions inutiles et les blessures.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Lundi : 12h30 - 13h30 (débutant)
+16 ans	221€	241€	Mardi : 12h15 - 13h15 (intermédiaire)
+16 ans	221€	241€	Vendredi : 12h - 13h (intermédiaire)



RENFORCEMENT MUSCULAIRE★

Valeurs : force, persévérance, efficacité, confiance en soi, discipline

Apprentissages : tonification musculaire globale, travail ciblé sur les groupes musculaires, amélioration de la posture et de la stabilité corporelle

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Lundi : 10h30 - 11h30



STRETCHING RELAX★

Valeurs : détente, souplesse, sérénité, écoute de soi, équilibre

Apprentissages : flexibilité, respiration, relaxation, renforcement physique

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Lundi : 12h30 - 13h30



★ Réduction sur le 2^{ème} et 3^{ème} créneaux par semaine, panachage possible : Prix **Tassin** / **Hors Tassin**
1^{er} créneau : 221€ **T** / 241€ **HT**, 2^{ème} créneau : 139€ **T** / 149€ **HT**, 3^{ème} créneau : 100€ **T** / 110€ **HT**.

ADULTES +16 ANS



Arts Créatifs

ADULTES +16 ANS

ATELIER PHOTO / VIDÉO

Valeurs : créativité, engagement, ouverture d'esprit, sens critique

Apprentissages : montage, technique de tournage, gestion de projet, narration

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

+16 ans	250€	270€	Lundi : 19h30 - 21h
---------	------	------	---------------------



AQUARELLE

Valeurs : créativité, expression personnelle, patience, détente, observation

Apprentissages : techniques de l'aquarelle, mélange des couleurs, observation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

+16 ans	251€	271€	Mardi : 15h30 - 17h / 20h30 - 22h
---------	------	------	-----------------------------------



COUTURE

Valeurs : créativité, patience, autonomie, durabilité, savoir-faire

Apprentissages : main, machine, patrons, mesures, minutie, concentration

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

+16 ans	335€	355€	Jeudi : 19h - 21h
---------	------	------	-------------------

+16 ans	159€	169€	Samedi : 9h - 12h ●
---------	------	------	---------------------

● Une fois par mois



DESSIN / PEINTURE

Valeurs : créativité, sensibilité artistique, patience, attention aux détails

Apprentissages : techniques graphiques, perspective, anatomie, couleurs

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

+16 ans	335€	355€	Mardi : 10h - 12h / 13h-15h (techniques de dessin)
---------	------	------	--

+16 ans	335€	355€	Mardi : 15h-17h
---------	------	------	-----------------

+16 ans	335€	355€	Jeudi : 14h30-16h30 / 19h30-21h30
---------	------	------	-----------------------------------



POTERIE

Valeurs : créativité, patience, expression personnelle, travail de la matière

Apprentissages : gestes de base, techniques, précision, sens du toucher, projets

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

+16 ans	335€*	355€*	Lundi : 19h30-21h30 / Vendredi : 18h30-20h30
---------	-------	-------	--

	251€*	271€*	Lundi : 18h30-19h30 ○
--	-------	-------	-----------------------

*+50€ de fournitures / (+40€ de fournitures pour le cours intergénérationnel)

○ Cours intergénérationnel



VANNERIE

Valeurs : respect des savoir-faire traditionnels et de lien la nature

Apprentissages : dextérité manuelle, précision, patience, tressage

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
-----	--------	-------------	-------------------------------

+16ans	155€*	175€*	Lundi : 14h-16h30 ●
--------	-------	-------	---------------------

*+40€ de fournitures ● Une semaine sur deux



Arts Martiaux

CAPOEIRA

Valeurs : respect, discipline, musicalité, esprit communautaire, persévérance

Apprentissages : coordination, souplesse, rythme, acrobaties, culture brésilienne

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	260€	280€	Vendredi : 18h30 - 19h45



JUDO

Valeurs : entraide, amitié, respect, persévérance, courage, politesse

Apprentissages : coordination, équilibre, discipline, techniques de chute

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	293€*	313€*	Mardi : 21h - 22h30 ○
+16 ans	293€*	313€*	Jeudi : 20h - 21h30 ○



*+ 41€ de licence

○ Les deux créneaux sont compris dans le prix

TAÏ CHI ARMES

Valeurs : discipline, respect, maîtrise, concentration

Apprentissages : maniement des armes traditionnelles, précision, équilibre

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	221€	241€	Mercredi : 10h - 11h



TAÏ CHI CHUAN

Valeurs : harmonie, fluidité, équilibre, persévérance

Apprentissages : mouvements lents, respiration, concentration, coordination

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	260€	280€	Mardi : 10h15-11h45 (confirmé)
+16 ans	260€	280€	Jeudi : 9h-10h30 (intermédiaire)
+16 ans	260€	280€	Jeudi : 10h30-12h (confirmé)
+16 ans	260€	280€	Vendredi : 9h - 10h30 (débutant)



TAÏ CHI ÉVENTAIL

Valeurs : grâce, précision, harmonie, élégance

Apprentissages : maniement de l'éventail, coordination, fluidité des mouvements

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	260€	280€	Mercredi : 8h30 - 10h



ADULTES +16 ANS



Arts de la Scène - Danse

DANSES LATINES

Valeurs : énergie, expression, passion, convivialité, confiance en soi

Apprentissages : coordination, maîtrise des pas et rythmes latins, confiance en soi

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Jeudi : 21h - 22h (débutant)
+16 ans	237€	257€	Jeudi : 20h - 21h (confirmé)



DANSES ORIENTALES

Valeurs : bienveillance, féminité et sororité, sensibilité et technique

Apprentissages : musicalité, écoute, mouvement en spirale, coordination

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Jeudi : 20h15 - 21h30 (débutant / intermédiaire)
+16 ans	237€	257€	Jeudi : 19h - 20h15 (initiation)



KIZOMBA

Valeurs : connexion, confiance, respect, fluidité, expression

Apprentissages : coordination, maîtrise des pas et rythmes latins

La Kizomba est une danse rythmée d'origine angolaise, caractérisée par des mouvements fluides et une connexion intime entre les partenaires.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Vendredi : 19h45 - 20h45



KUDURO

Valeurs : respect, discipline, musicalité, persévérance, lien social, motivation

Apprentissages : coordination, rythme, culture africaine

Discipline qui s'apparente au Madison, elle permet d'apprendre une chorégraphie de plusieurs pas tout en travaillant le cardio en s'amusant

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Mercredi : 20h30 - 21h30





LADY DANCE

Valeurs : confiance en soi, féminité, fluidité, expression corporelle, bien-être

Apprentissages : maîtrise des mouvements fluides et gracieux, travail sur la posture et l'assurance, tonification musculaire en dansant

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Jeudi : 19h - 20h



LATINO BOOM

Valeurs : énergie, convivialité, plaisir, expression personnelle, motivation

Apprentissages : apprentissage des bases des danses latines, coordination et rythme, renforcement cardiovasculaire, développement de la confiance en soi

Ce programme énergique permet de brûler des calories tout en apprenant à danser des styles comme la salsa, la bachata, le reggaeton et d'autres danses latines.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	237€	257€	Jeudi : 18h - 19h



ROCK

Valeurs : énergie, synchronisation, complicité, plaisir, fluidité

Apprentissages : base du rock, coordination avec le partenaire, rythme

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	260€	280€	Vendredi : 20h45 - 22h15



STREET JAZZ

Valeurs : créativité, énergie, expression personnelle, fluidité, confiance en soi

Apprentissages : coordination, souplesse, expressivité corporelle, endurance

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	260€	280€	Mardi : 20h30 - 22h





Arts de la Scène - Musique

BASSE

Valeurs : persévérance, sensibilité artistique, discipline, créativité, musicalité

Apprentissages : techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	627€	647€	Lundi : 17h - 22h ●
+16 ans	627€	647€	Mercredi : 10h - 22h ●
+16 ans	470€	490€	Lundi : 17h - 22h ●
+16 ans	470€	490€	Mercredi : 10h - 22h ●



BATUCADA

Valeurs : énergie, convivialité, joie, rythme, esprit de groupe

Apprentissages : coordination du mouvement avec la percussion, endurance

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	159€	169€	Mercredi : 20h - 22h



CHANT

Valeurs : expression de soi, confiance, écoute, émotion, plaisir de chanter

Apprentissages : techniques vocales (souffle, placement de la voix, résonance), travail de la justesse et de l'oreille musicale, gestion du trac

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	627€	647€	Mardi : 17h-22h ●
+16 ans	627€	647€	Jeudi : 17h-22h ●



CHORALE : CHANTS DU MONDE

Valeurs : diversité, harmonie, partage, expression, ouverture culturelle

Apprentissages : chants traditionnels et contemporains du monde

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	245€	265€	Jeudi : 19h - 20h30



CHORALE CHŒUR DE LUNE

Valeurs : harmonie, écoute, partage, cohésion, expression collective

Apprentissages : technique vocale, justesse, harmonie et synchronisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	188€	198€	Jeudi : 20h30 - 22h30



ADULTES +16 ANS



CLAVIER

Valeurs : écoute, persévérance, concentration, créativité, autonomie

Apprentissages : techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale, lecture de partitions, développement de l'oreille musicale

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	627€	647€	Mardi : 17h-22h ●
+16 ans	627€	647€	Jeudi : 17h-22h ●



GITARE

Valeurs : persévérance, sensibilité artistique, discipline, créativité, musicalité

Apprentissages : techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	627€	647€	Lundi : 17h -22h ●
+16 ans	627€	647€	Mercredi : 10h - 22h ●
+16 ans	470€	490€	Lundi : 17h -22h ●
+16 ans	470€	490€	Mercredi : 10h - 22h ●



MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

Valeurs : écoute, ouverture d'esprit, partage, patience, liberté artistique

Apprentissages : composition, structure musicale, prise de son, gestion de projet artistique, apprentissage d'Ableton

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	239€	259€	Lundi : 18h - 19h30



MUSIQUE EN GROUPE

Valeurs : collaboration, écoute, partage, créativité, cohésion

Apprentissages : technique instrumentale, travail sur l'écoute collective et la synchronisation, gestion de l'équilibre sonore, exploration de styles musicaux

Ce cours permet aux musiciens de tous niveaux de s'impliquer dans des projets musicaux collectifs, d'explorer des répertoires variés et de travailler en groupe.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	330€	350€	Mercredi : 18h - 19h30



- Cours individuel de 30mn
- Cours en binôme de 45mn



Arts de la Scène - Théâtre

THÉÂTRE

Valeurs : créativité, expression, confiance en soi, partage, travail d'équipe

Apprentissages : maîtrise de la diction et de l'intonation, gestion du stress et de la nervosité sur scène, développement de la créativité et de l'imagination



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	293€	313€	Mercredi : 19h30 - 21h30

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Valeurs : créativité, spontanéité, lâcher prise, collaboration, confiance en soi

Apprentissages : maîtrise de la diction et de l'intonation, gestion du stress sur scène, développement de la créativité et de l'imagination, interaction avec les autres, interprétation de personnages et exploration des émotions



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	293€	313€	Lundi : 20h - 22h

ADULTES +16 ANS

Culture & Savoir

ANGLAIS

Valeurs : ouverture culturelle, communication, autonomie, curiosité

Apprentissages : développement des compétences d'écoute et d'expression orale, renforcement de la compréhension écrite et de l'écriture



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	294€	314€	Mardi : 10h30 - 11h45 (confirmés)
+16 ans	294€	314€	Mardi : 14h - 15h15 (pré-intermédiaire)
+16 ans	294€	314€	Mardi : 17h30 - 18h45 (conversation)
+16 ans	294€	314€	Mardi : 19h - 20h15 (débutant / intermédiaire)

ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Valeurs : liberté d'écrire, écoute bienveillante, respect

Apprentissages : mise en forme de textes, repères sur les genres littéraires, références à des auteurs



Dans un espace bienveillant, l'atelier offre un cadre de confort et de confiance pour l'écriture de textes courts, leur lecture aux autres participants. Il assure un accueil respectueux du style de chacun-e entre inspiration autobiographique et fiction.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	45€	55€	Samedi : 9h30 - 12h
	45€	55€	Cycle 1 : 8, 15 et 22 novembre 2025
	45€	55€	Cycle 2 : 10, 17 et 24 janvier 2026
	45€	55€	Cycle 3 : 14, 21 et 28 mars 2026



ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE

Valeurs : confiance en soi, oser écrire dire créer partager, expression

Apprentissages : écriture poétique, jeu avec les mots, sentiments, rythmes, techniques d'écriture, lecture à voix haute, poésie contemporaine

Les ateliers d'écriture poétique sont une source d'imagination et d'émancipation, à travers les langues, l'écriture, la lecture et l'expression. Ateliers avec des poète-sse-s, participation à des manifestations poétiques (festivals de poésie)



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	240€	260€	Jeudi : 18h - 21h ●

● 3^{ème} jeudi du mois

ATELIER PHILOSOPHIE

Valeurs : ouverture d'esprit, respect, réflexion, curiosité, autonomie de pensée

Apprentissages : développement de la pensée critique, exploration des grands courants philosophiques, questionnement et remise en cause d'idées préconçues

À travers des débats, des lectures et des discussions ouvertes, cet atelier permet aux participants d'explorer des concepts philosophiques, de développer leur pensée critique et d'apprendre à argumenter de manière respectueuse et constructive.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	159€	169€	Mardi : 19h30 - 21h30 ●

● Semaines impaires

ESPAGNOL

Valeurs : ouverture culturelle, communication, autonomie, curiosité

Apprentissages : développement des compétences d'écoute et d'expression orale, renforcement de la compréhension écrite et de l'écriture



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	294€	314€	Jeudi : 15h15 - 16h30 (avancé)
+16 ans	294€	314€	Jeudi : 16h30 - 17h45 (intermédiaire)

ITALIEN

Valeurs : curiosité, ouverture culturelle, communication, autonomie, immersion

Apprentissages : développement des compétences d'écoute et d'expression orale, renforcement de la compréhension écrite et de l'écriture



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	294€	314€	Lundi : 18h15 - 19h30 (débutant)
+16 ans	294€	314€	Lundi : 19h30 - 20h45 (intermédiaire/confirmé)

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

Valeurs : patience, concentration, expression artistique, sensibilité, apaisement

Apprentissages : techniques de l'aquarelle, mélange des couleurs, observation



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	224€	244€	Mercredi : 19h - 20h



CLUBS DE LOISIRS

AIGUILLAGE ET PAPOTAGE

Vous êtes bienvenues au club "Aiguillage et Papotage" pour coudre, tricoter, crocheter, s'entraider et papoter... Rien n'est imposé, chacune fait ce qui lui plaît dans la bonne humeur et la bienveillance.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	50€	53€	Mardi : 19h - 21h

AQUARELLE

Lieu d'échange autour de l'aquarelle, peindre ensemble. On accepte le regard des autres, on reçoit des avis, des conseils, des idées...



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	50€	53€	Mercredi / Jeudi : 9h - 12h

CAFÉ TRICOT'THÉ

Passionné·es de tricot ou envie d'apprendre, venez nous rejoindre dans cet atelier où règnent la bonne humeur et le partage !



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	50€	53€	Mercredi : 18h30 - 20h

DANSES DE SALON

Venez danser et vous amuser, pour tous les âges !



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	50€	53€	Jeudi : 14h - 16h

INFORMATIQUE

Echanger sur les problèmes que nous pouvons rencontrer, effectuer les mises à jour, utiliser un traitement de texte, retoucher des images, gérer ses contacts, utiliser au mieux sa messagerie, utiliser un tableur, discuter d'un logiciel ou d'une application...



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	50€	53€	Vendredi : 14h - 16h

JEUX

Vous aimez jouer ? Vous cherchez des partenaires ?

Les soirées jeux sont là pour vous ! Jeux de société, jeux de plateau, jeux de dés, jeux de cartes (rami, belote, canasta, whist, barbu...), jeux d'ambiance... On peut apprendre de nouveaux jeux et aussi faire découvrir des jeux qui nous passionnent.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	Gratuit pour les adhérents		Mercredi : 19h - 21h

POTERIE

Le cours de poterie n'est pas un cours mais un échange de savoirs possible chacun maîtrisant une ou plusieurs techniques. Il est ouvert à toute personne possédant déjà une bonne expérience et pratique de la terre. Les membres du club pratiquent la terre dite "faïence" (cuisson 1000 à 1020°). Avec un souci de réduire le gaspillage au maximum, chaque membre est responsable de sa propre terre (achetée par soi-même ou commande groupée auprès de Céradel par l'animatrice). Tarif de cuisson sur demande.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	50/75/90€*	53/78/93€*	Mardi : 9h - 13h / 19h - 22h
+12 ans	50/75/90€*	53/78/93€*	Vendredi : 9h - 13h

*tarifs : 1 créneau / 2 créneaux / 3 créneaux

SCRABBLE

Apprendre et progresser dans la bonne humeur les subtilités du Scrabble duplicate débutants et confirmés.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	50/75€*	53/78€*	Mardi et Jeudi : 14h - 16h

*tarifs : 1 créneau / 2 créneaux

WARGAMES

Plongez au cœur de notre club de wargames, où passionnés de batailles miniatures se retrouvent pour des affrontements épiques. Débutants comme vétérans sont les bienvenus pour découvrir, peindre, et jouer dans une ambiance conviviale le samedi autour de jeux tels que Warhammer 40k, The Old World et Mordheim.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+12 ans	50€	53€	Samedi : 14h - 20h



PLANNINGS

	ACTIVITÉS	âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Pages
3-6 ans	Arts Martiaux								
	Judo	4-5		17h-17h45					7
	Taekwondo	5-6	17h-18h						7
	Arts de la Scène								
	DANSE								
	Éveil danse	3-4			11h-12h				8
	Éveil danse	5-6			10h-11h				8
	Danse fitness kids	4-6	17h15-18h						8
	Dance kids & yoga	4-6		17h30-18h30					8
	MUSIQUE								
	Éveil musical	3-4				17h45-18h15			7
	Éveil musical	5-6				18h15-18h45			7
Culture & Savoir									
Bébé signes	0-5						10h-11h ● 11h-12h ●	8	

● Les ateliers ont lieu une semaine sur deux

PLANNING

	ACTIVITÉS	âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Pages
6-11 ans	Arts Créatifs								
	Couture	8-11			14h30-16h30				9
	Dessin	8-11		17h30-18h30					9
	Poterie	8-11	18h-19h30 ○						9
	Arts Martiaux								
	Capoeira	6-11					17h30-18h30		9
	Judo	6-7		17h45-18h30		17h15-18h			9
	Judo	8-9		18h30-19h30		18h-19h			9
	Judo	10-11				19h-20h			9
	Taekwondo	7-11			17h15-18h15				10
	Arts de la Scène								
	DANSE								
	Hip-Hop	6-11			15h15-16h15				10
	Latino kids	6-10				17h15-18h			10
	Pompon dance	7-10			17h30-18h30				10
	Street Jazz	7-11		17h-18h					10
	Street Jazz	9-11			13h-14h				10
	MUSIQUE								
	Basse	7-11	17h-22h ●●		10h-22h ●●				11
	Chant	7-11		17h-22h ●		17h-22h ●			11
	Clavier	7-11		17h-22h ●		17h-22h ●			11
	Guitare	7-11	17h-22h ●●		10h-22h ●●				11
	THÉÂTRE								
	Comédie Musicale	6-11			9h-10h				12
	Théâtre	7-8			10h-11h				12
	Théâtre	9-10			11h-12h				12
	Théâtre	10-11			13h30-15h				12
	Théâtre d'impro	10-11			16h30-18h				12
Culture & Savoir									
Espagnol	11				17h45-18h45			12	
Italien	11	17h15-18h15						12	

● Cours en binôme de 45mn

● Cours individuel de 30mn

○ Cours intergénérationnel





ACTIVITÉS	âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Pages
Arts Créatifs								
Atelier Vidéo	12-17	19h30-21h						13
BD-Manga	12-17				18h-19h30			13
Couture	12-15			14h30-16h30				13
Dessin	12		17h30-18h30					13
Poterie	12-17	18h-19h30	○					13
Arts Martiaux								
Capoeira	12-17					18h30-19h45		14
Judo	12-13		19h30-21h					14
Judo	14-15		19h30-21h					14
Judo	16-17		21h-22h30		20h-21h30			14
Arts de la Scène								
DANSE								
Hip-Hop	12-17			16h15-17h15				14
Pompon Dance	12-14	18h-19h						14
Street Jazz	12-15		18h-19h15					14
Street Jazz	14-17		19h15-20h30					14
Street Jazz	12-17			14h-15h15				14
MUSIQUE								
Batucada	15-17			20h-22h				15
Chant	12-17		17h-22h ●		17h-22h ●			15
Clavier	12-17		17h-22h ●		17h-22h ●			15
Guitare / Basse	12-17	17h-22h ●●		10h-22h ●●				15
MAO	12-17	18h-19h30						15
THÉÂTRE								
Théâtre	12-17			15h-16h30				16
Théâtre d'impro	12-14			16h30-18h				16
Théâtre d'impro	15-17			18h-19h30				16
Culture & Savoir								
Écriture Poétique	14-17				18h-21h ●			16
Espagnol	12-17				17h45-18h45			16
Italien	12-17	17h15-18h15						16

Ados de 12-17 ans

PLANNING

- Cours individuel de 30mn
- Cours en binôme de 45mn
- 3^{ème} jeudi du mois
- Cours intergénérationnel





ACTIVITÉS	âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Pages
Activités Bien-être								
Atelier bien-être	+16			11h-12h15		10h30-11h45		17
Qi Gong	+16	10h30-11h45	9h-10h15					17
Relaxation bol Tibétain	+16	20h45-22h15		12h15-13h15				17
Sophrologie	+16	9h30-10h30	19h-20h15 20h15-21h30			9h-10h15 10h15-11h30		17
Yin Yoga	+16		19h30-20h30	18h30-19h30		19h15-20h30		18
Yoga de Gasquet	+16				12h-13h			18
Yoga Hatha	+16		9h-10h30 10h45-12h					18
Yoga Hatha Raja	+16	18h30-20h						18
Yoga Iyengar	+16				12h30-13h30 18h-19h			19
Yoga Vinyasa	+16	18h15-19h30 19h30-20h45				18h-19h15		19
Yoga sur chaise	+16	14h-15h						19
Activités Sportives								
Badminton	+16	Un créneau à venir en soirée en semaine (1h30 à 2h), ou le samedi matin.						19
Bodysculpt	+16	19h-20h		18h30-19h30			9h-10h	20
Cuisses Abdos Fessiers	+16		18h-19h			12h15-13h15		20
Circuit renfo musculaire	+16				11h15-12h15			20
Circuit renfo intense	+16		20h-21h					20
Circuit training cardio	+16		11h15-12h15 19h-20h			9h-10h		20
Danse fitness	+16	20h-21h	12h15-13h15				11h-12h	21
Fitness ball	+16	21h-22h						21
Gym douce	+16		9h15-10h15		9h15-10h15 10h15-11h15	10h-11h		21
Gym Stretching	+16	9h-10h	10h15-11h15		9h-10h 10h-11h 11h15-12h15	11h-12h		21
Pilates	+16	11h30-12h30 13h30-14h30	12h30-13h30 18h30-19h30 20h30-21h30 21h-22h	19h30-20h30 20h30-21h30	12h30-13h30	9h-10h 10h-11h 11h-12h 12h30-13h30	10h-11h	22
Renfo muscu Gasquet	+16	12h30-13h30	12h15-13h15			12h-13h		22
Renfo musculaire	+16	10h30-11h30						22
Stretching relax	+16	12h30-13h30						22
Arts Créatifs								
Atelier photo / vidéo	+16	19h30-21h						23
Aquarelle	+16		15h30-17h 20h30-22h					23
Couture	+16				19h-21h		9h-12h ☺	23
Dessin/Peinture	+16		10h-12h 13h-15h 15h-17h		14h30-16h30 19h30-21h30			23
Poterie	+16	18h-19h30 ○ 19h30-21h30				19h30-21h30		23
Vannerie	+16	14h-16h30 ●						23
Arts Martiaux								
Capoeira	+16					18h30-19h45		24
Judo	+16		21h-22h30		20h-21h30			24
Tai Chi armes	+16			10h-11h				24
Tai Chi Chuan	+16		10h15-11h45		9h-10h30 10h30-12h	9h-10h30		24
Tai Chi éventail	+16			8h30-10h				24

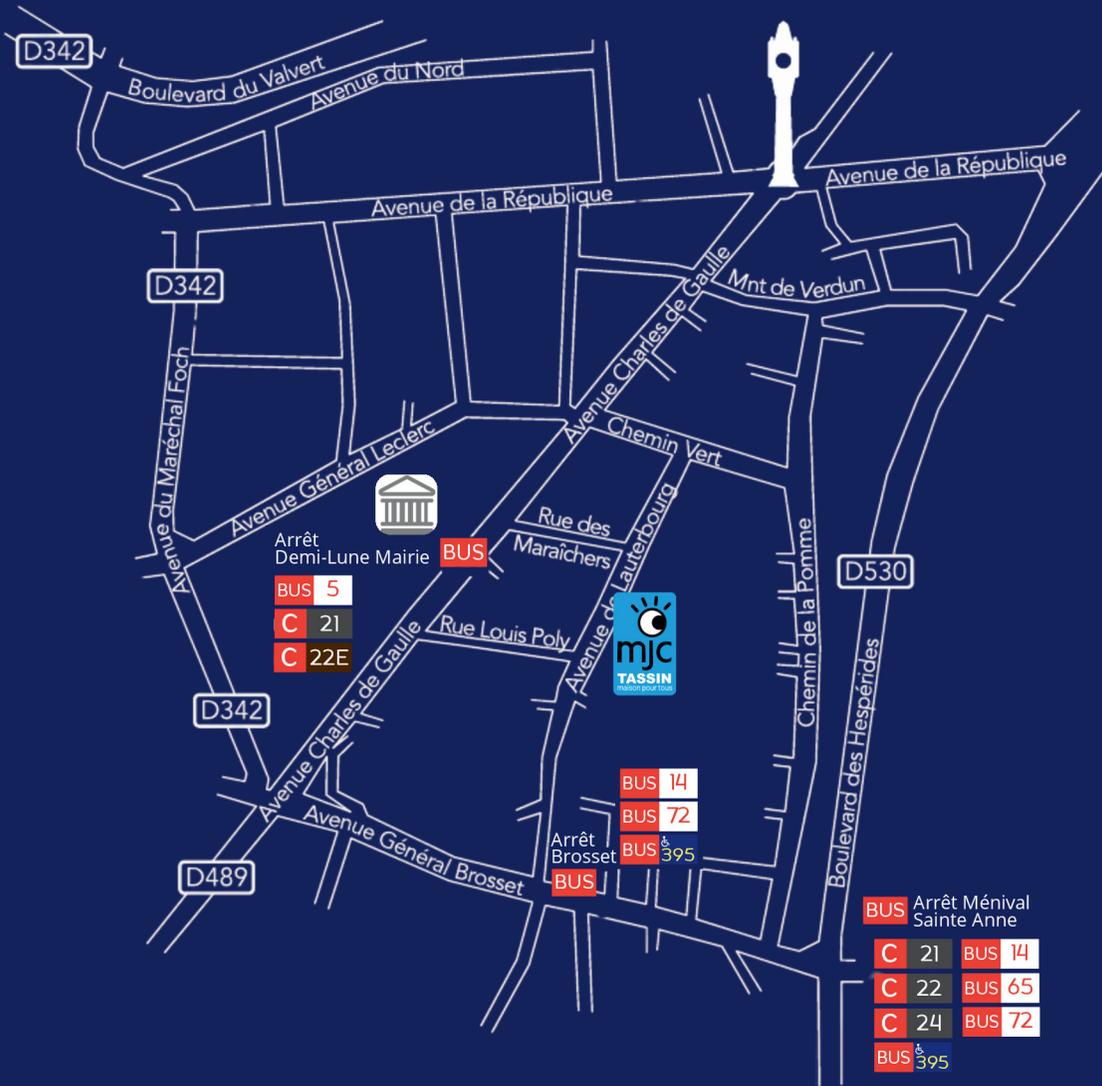




ACTIVITÉS		âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Pages
Arts de la Scène									
DANSE									
Danses Latines	+16					20h-21h 21h-22h			25
Danses Orientales	+16					19h-20h15 20h15-21h30			25
Kizomba	+16						19h45-20h45		25
Kuduro	+16			20h30-21h30					25
Lady Dance	+16					19h-20h			26
Latino Boom	+16					18h-19h			26
Rock	+16						20h45-22h15		26
Street Jazz	+16		20h30-22h						26
MUSIQUE									
Basse	+16	17h-22h ●●			10h-22h ●●				27
Batucada	+16				20h-22h				27
Chant	+16		17h-22h ●			17h-22h ●			27
Chants du Monde	+16					19h-20h30			27
Chorale Chœur de Lune	+16					20h30-22h30			27
Clavier	+16		17h-22h ●			17h-22h ●			28
Guitare	+16	17h-22h ●●			10h-22h ●●				28
MAO	+16	18h-19h30							28
Musique en groupe	+16				18h-19h30				28
THÉÂTRE									
Théâtre	+16				19h30-21h30				29
Théâtre d'improvisation	+16	20h-22h							29
Culture & Savoir									
Anglais	+16		10h30-11h45 14h-15h15 17h30-18h45 19h-20h15						29
Atelier écriture créative	+16							9h30-12h ●	29
Atelier écriture poétique	+16					18h-21h ●			30
Atelier philosophie	+16		19h30-21h30 ●						30
Espagnol	+16					15h15-16h30 16h30-17h45			30
Italien	+16	18h15-19h30 19h30-20h45							30
Langue des signes FR	+16				19h-20h				30

- Cours en binôme de 45mn
- Cours individuel de 30mn
- 3^{ème} jeudi du mois
- Semaines impaires
- Cycle 1 : 8, 15 et 22 novembre 2025 cycle 2 : 10, 17 et 24 janvier 2026 cycle 3 : 14, 21 et 28 mars 2026
- Une fois par mois
- Une semaine sur deux

ACTIVITÉS		âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Pages
Clubs de Loisirs	Aiguille et Papotage	+12		19h-21h					31
	Aquarelle	+12			9h-12h	9h-12h			31
	Café Tricot+thé	+12			18h30-20h				31
	Danses de salon	+12				14h-16h			31
	Informatique	+12					14h-16h		31
	Jeux	+12				19h-21h			32
	Poterie	+12		9h-13h 19h-22h			9h-13h		32
	Scrabble	+12		14h-16h					32
	Wargames	+12						14h-20h	32



Arrêt
Demi-Lune Mairie

BUS	5
C	21
C	22E



Arrêt
Brosset

BUS	14
BUS	72
BUS	& 395

BUS Arrêt Ménéval
Sainte Anne

C	21	BUS	14
C	22	BUS	65
C	24	BUS	72
BUS	& 395		



Horaires d'accueil :
Du Lundi au Vendredi
De 9H à 12H et de 13H à 17H30

MJC-MPT TASSIN LA DEMI-LUNE
Bâtiment OMEGA
13 avenue de Lauterbourg - 69160 Tassin la Demi-Lune
04.78.34.28.78 - 06.08.57.64.61 / mjc@mjc-tassin.org

