



TASSIN LA DEMI-LUNE
MJC-MPT



SAISON
2026-2027



DEMI-LUNE

SOMMAIRE

PRÉSENTATION

Mot de la présidence	4
Nos partenaires	4
Organigramme	5
Notre raison d'être	6
Secteur culturel	7
Enfance/Jeunesse 6-11 ans	8
Enfance/Jeunesse 12-17 ans	9
Bénévolat	10
Infos Pratiques	11

ENFANTS DE 0 À 6 ANS

◀ ARTS MARTIAUX ▶

Éveil judo	12
------------------	----

◀ CULTURE & SAVOIR ▶

Bébé Signes	12
-------------------	----

◀ DANSE ▶

Danse fitness kids	12
Éveil danse contemporaine	12
Éveil danse latino	13
Pompon dance	13

◀ MUSIQUE ▶

Éveil musical	13
---------------------	----

ENFANTS DE 6 À 17 ANS

◀ ARTS CRÉATIFS ▶

Atelier Photo-Vidéo	14
Couture	14
Dessin	14
Dessin au stylo bille	14
Poterie Intergénérationnelle	14

◀ ARTS MARTIAUX ▶

Capoeira	15
Judo	15
Taekwondo	15

◀ CULTURE & SAVOIR ▶

Atelier d'écriture poétique	16
Espagnol	16
Italien	16

ENFANTS DE 6 À 17 ANS

◀ DANSE ▶

Danse contemporaine	17
Hip-Hop	17
Latino kids	17
Pompon kids	17
Street Jazz	17

◀ MUSIQUE ▶

Basse / Guitare	18
Batucada	18
Chant	18
Clavier	18
MAO (Musique Assistée par Ordinateur)	18

◀ THÉÂTRE ▶

Comédie musicale	19
Théâtre	19
Théâtre d'improvisation	19

ADULTES +16 ANS

◀ ARTS CRÉATIFS ▶

Aquarelle	20
Atelier Photo-Vidéo	20
Couture	20
Dessin	20
Dessin / Peinture	20
Dessin au stylo bille	21
Poterie	21
Poterie intergénérationnelle	21
Vannerie	21

◀ ARTS MARTIAUX ▶

Capoeira	22
Judo	22
Taekwondo	22
Taï Chi armes	22
Taï Chi chuan	22
Taï Chi éventail	22

SOMMAIRE

ADULTES +16 ANS



◀ BIEN-ÊTRE ▶

Atelier bien-être	23
Qi Gong	23
Relaxation au bol tibétain	23
Sophrologie	23
Yin Yoga	23
Yoga de Gasquet	24
Yoga Hatha	24
Yoga Hatha Raja	24
Yoga Iyengar	24
Yoga sur chaise	25
Yoga Vinyasa	25

◀ CULTURE & SAVOIR ▶

Anglais	26
Atelier d'écriture poétique	26
Espagnol	26
Italien	26
Langue des signes française	26

◀ DANSE ▶

Danse contemporaine	27
Danse douce	27
Danse orientale	27
Danse préparation compétition	27
Danses latines	27
Lady dance	27
Latino boom	28
Pole dance	28
Street jazz	28

◀ MUSIQUE ▶

Basse	29
Batucada	29
Chant	29
Chants du monde	29
Chorale "Cœur de lune"	29
Clavier	30
Guitare	30
MAO	30
Musique en groupe	30

ADULTES +16 ANS



◀ SPORT ▶

Bodysculpt	31
Circuit renforcement musculaire	31
Circuit renforcement intense	31
Circuit training cardio	31
Cuisses abdos fessiers (CAF)	31
Danse fitness	32
Gym douce	32
Gym stretching	32
Pilates	32
Renforcement musculaire	33
Renforcement musculaire de Gasquet ..	33
Stretching relax	33

◀ THÉÂTRE ▶

Théâtre	33
Théâtre d'improvisation	33

CLUBS DE LOISIRS



Aiguillage et papotage	34
Aquarelle	34
Atelier d'écriture ludique et créatif	34
Café trico'thé	34
Danse de salon	34
Informatique	34
Lecture	35
Poterie	35
Scrabble	35
Soirée jeux	35
Tarot	35
Wargames	35

PLANNINGS



Planning Clubs	35
Planning de 0 à 6 ans	35
Planning de 6 à 17 ans	36
Planning +16 ans	37

MOT DE LA PRÉSIDENTENCE

Est-il nécessaire de rappeler que la MJC-MPT de Tassin la Demi-Lune n'est pas seulement un lieu d'activités culturelles, sportives, artistiques et de loisirs, mais un pilier de l'Education Populaire ?

Notre mission est de permettre à chacun, quel que soit son âge, de devenir acteur de sa propre vie ; le partage des savoirs favorise l'épanouissement personnel au sein du collectif. Chez nous, on cultive la bienveillance et l'accueil de la différence, la mixité et l'écoute mutuelle permettent de tisser des liens solides. Je remercie ici chaleureusement nos bénévoles, nos salariées et nos partenaires qui font vivre ces valeurs au quotidien.

La Saison 2025-2026 nous a permis de passer la barre des 1 400 adhérents, et cela grâce à une Direction dynamique, au renforcement de nos effectifs, à la mise en place de plusieurs stages et de nouvelles activités encadrées par des professionnels passionnés, ainsi que le bon développement de l'Accueil Enfance Jeunesse.

Pour la Saison 2026-2027, nous souhaitons continuer à consolider les activités qui font la richesse de la MJC-MPT et qui rencontrent un réel succès auprès de nos adhérent-es : danse, théâtre, pilates, sophrologie, tai-chi, judo, ainsi que nos ateliers artistiques. Suite à vos remontées lors des questionnaires, et différents échanges, de nouvelles pratiques ont vu le jour : pole dance, dessin au stylo bille, danse contemporaine, club de lecture...

Côté culture, les spectacles et événements rencontrent un bel accueil et ont permis de faire découvrir la richesse de nos propositions à de nouveaux publics. N'hésitez pas à nous rejoindre ! Parallèlement, la MJC poursuit le développement de ses supports de communication : site internet, réseaux sociaux, newsletter, flyers mensuels colorés, avec notamment un bel essor et une meilleure visibilité. Le concours pour définir la couverture de notre plaquette a remporté un vif succès. Il sera reconduit dès le début de la Saison.

Le projet de création d'un Accueil de loisirs le mercredi pour les 6-11 ans permettra aux enfants inscrits à une activité d'accéder à un moyen de garde pour la journée. Il permet de renforcer les passerelles autour de la musique, du théâtre, de la danse et du dessin au stylo. Nous avons pour ambition d'encourager les enfants et les ados à considérer la MJC comme une structure ressource où ils peuvent se retrouver dans un cadre bienveillant. Notre but est de les accompagner dans la construction de projets qui leur tiennent à cœur. Durant l'été 2026, un séjour sera coorganisé avec des ados dans le but de découvrir la nature par le biais de la randonnée et le bivouac en montagne.

Nous vous invitons à venir, nombreux, à notre Journée Portes Ouvertes du samedi 05 septembre 2026.

Lucette LÉMONON, Présidente

Jean-Jacques PILLON et Marie-Laure SALA, Vice-Président-es

NOS PARTENAIRES



TASSIN
LA DEMI-LUNE
TELLEMENT
PROCHE



Centre social
de l'Orangerie



ESPACE
PANDORA
AGITATEUR POÉTIQUE



CLAVette
lyonnaise

ORGANIGRAMME

CONSEIL D'ADMINISTRATION



Équipe bénévole élue gérant les orientations de la MJC-MPT.

BUREAU



Noyau opérationnel du CA pilotant les projets et les finances.

COMMISSIONS



Espaces d'échanges collaboratifs pour construire les projets associatifs.

DIRECTION

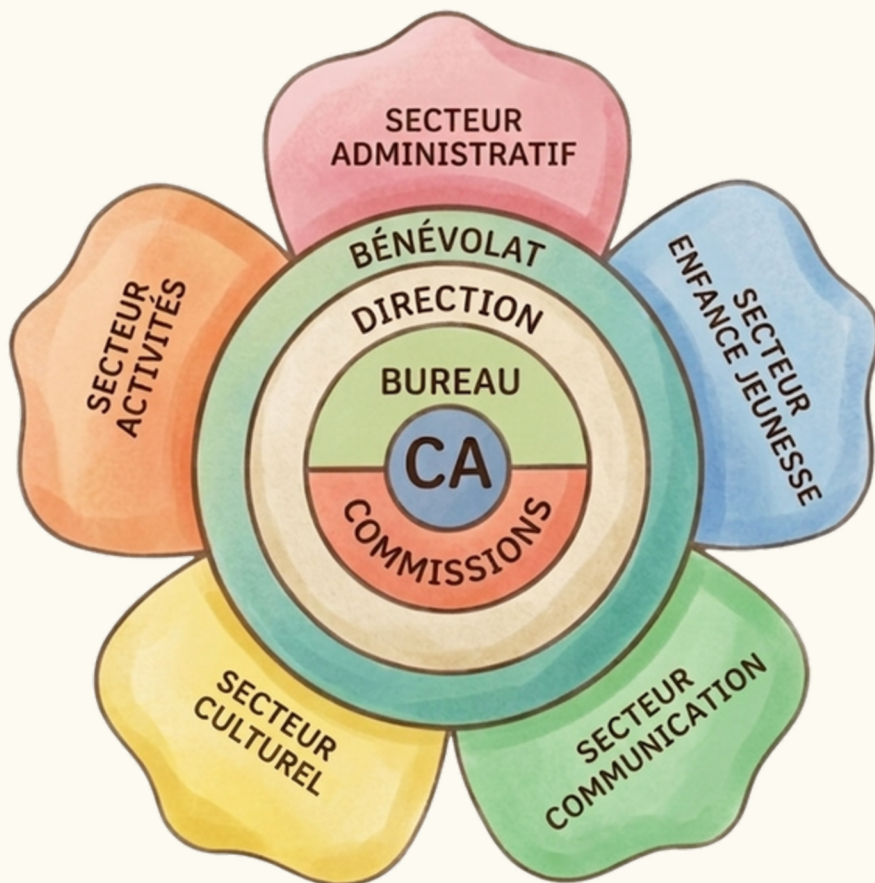


Salarié pilotant l'organisation et l'animation du projet.

BÉNÉVOLAT



Engagement solidaire et citoyen au service du collectif.



SECTEUR ADMINISTRATIF



Gestion, accueil et conseils adhérentes et animatrices

SECTEUR ENFANCE JEUNESSE



Accompagnement éducatif des plus jeunes.

SECTEUR COMMUNICATION



Valorisation des projets et diffusion interne / externe.

SECTEUR CULTUREL



Programmation d'événements pour favoriser l'accès à la culture.

SECTEUR ACTIVITÉS



Coordination des ateliers et des pratiques de loisirs.

NOTRE RAISON D'ÊTRE

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.

Renforce
l'éducation populaire

Association
loi 1901 à but non
lucratif

Sans
discrimination

Indépendante
de tout parti

MJC-MPT

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

SECTEUR CULTUREL

◀ ÉVÈNEMENTS ▶

Tout au long de l'année, la MJC-MPT vous propose une programmation riche et variée de spectacles et de concerts ! Une belle occasion de découvrir des artistes, partager des moments conviviaux et profiter d'événements culturels près de chez vous.



- ➔ Au moins 1 évènement par mois
- ➔ Marché de la création, concerts, karaokés...

◀ SORTIES CULTURELLES ▶

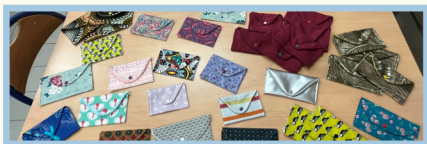
La MJC-MPT organise des sorties culturelles pour tous les publics, en partenariat avec les structures locales (exemples : Musée des Beaux-Arts, Théâtre des Marronniers). L'occasion de s'évader, de découvrir de nouveaux horizons et de vivre des expériences enrichissantes en groupe.



- ➔ Plusieurs fois dans l'année
- ➔ Tarifs préférentiels pour les adhérent-es
- ➔ Départ et arrivée à la MJC
- ➔ Théâtre, musée, cinéma, galerie d'art...

◀ STAGES DES SAMEDIS ▶

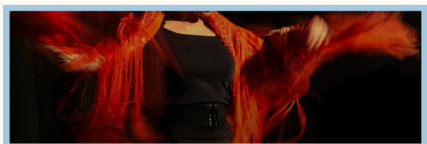
La MJC-MPT propose aussi plusieurs stages ponctuels par mois, certains samedis. Répartis en une ou plusieurs sessions, il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges !



- ➔ 2 samedis par mois
- ➔ Stages découvertes pour ados / adultes
- ➔ Stages enfants
- ➔ Aquarelle botanique, flamenco, poterie...

◀ SEMAINES À THÈME ▶

Pendant les vacances scolaires, la MJC-MPT vous propose des stages sur une semaine, avec une thématique commune, à explorer sous différents axes et disciplines.



- ➔ 1 créneau par jour sur 1 semaine
- ➔ 1 thématique commune
- ➔ Inscription à la journée ou à la semaine
- ➔ Bien-être, danses, musique, arts...



mjctassin_la_demi-lune








MJC Tassin la Demi-lune

ENFANCE 6-11 ANS

◀ MERCREDI ▶





Les mercredis, l'Accueil Collectif de Mineurs (ACM) permet aux enfants de passer la journée à la MJC et de participer à des activités culturelles, artistiques et sportives de la **MJC** et du **CPNG** (centre de loisirs voisin de la MJC) ! Ce dispositif s'adresse aux familles ayant besoin d'un mode de garde tout en souhaitant offrir à leurs enfants un accès à des activités variées.



-  Inscription à l'année
-  Tous les mercredis hors vacances scolaires
-  Prix de l'adhésion annuelle au secteur enfance jeunesse : 5€ (+10€ adhésion MJC)
-  Prix inscription à l'ACM : selon quotient familial
-  Le repas du midi et le goûter sont compris dans le prix !

◀ VACANCES SCOLAIRES ▶

Pendant les vacances, le secteur enfance propose des matinées rythmées par des stages thématiques variés. Les après-midis laissent place au choix des enfants, favorisant leur autonomie et leurs envies. Les journées se concluent par un goûter préparé par les enfants eux-mêmes, pour allier plaisir, créativité et partage. Deux séjours d'une semaine sont prévus dans l'année, n'hésitez pas à nous demander !

-  Inscription à la semaine
-  Prix de l'adhésion annuelle au secteur enfance jeunesse : 5€ (+10€ adhésion MJC)
-  Prix de la semaine selon la thématique
-  Deux séjours prévus dans l'année



◀ SAMEDIS FAMILLES ▶

Tout au long de l'année, des Samedis Familles sont organisés à la MJC. L'objectif est de partager un moment privilégié avec ses enfants tout en faisant de nouvelles rencontres. Au programme : goûter, spectacles, ateliers créatifs... il y en a pour tous les goûts !



mjctassin_jeunesse



Accueil Jeunes Mjc Tassin

CONTACT & INFORMATION

Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter, à faire un tour sur le site de la MJC ou à venir directement nous voir !



coordination.jeunesse@mjc-tassin.org



07.83.67.48.93

JEUNESSE 12-17 ANS

◀ L'ACCUEIL JEUNES ▶

L'accueil jeunes, c'est un espace pour se retrouver, faire de nouvelles rencontres et partager des moments entre jeunes de la commune. On discute, on échange des idées, on lance des projets ou on profite simplement d'un lieu où chacun peut s'exprimer librement, dans une ambiance conviviale et détendue.



- 📅 Inscription à l'année
- 🕒 Mercredi : 15h-19h
Vendredi : 16h-19h
Samedi : 14h-18h
- 💶 Prix de l'adhésion annuelle au secteur enfance jeunesse : 5€ (+10€ adhésion MJC)

◀ VACANCES SCOLAIRES ▶

Pendant les vacances, le secteur enfance jeunesse propose des temps d'activités choisies et décidées ensemble. Les jeunes participent à la planification et à la mise en place des activités, favorisant créativité, autonomie et moments de partage.

- 📅 Inscription à la journée
- 💶 Prix de la journée selon la thématique
- 💶 Prix de l'adhésion annuelle au secteur enfance jeunesse : 5€ (+10€ adhésion MJC)



◀ AUTRES PROJETS ▶

L'AUTOFINANCEMENT

Co-création, mise en place et recherche de financement pour leurs projets ! (sorties culturelles, vacances, consoles...)

ANIMATION AU COLLÈGE

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

L'ACCOMPAGNEMENT ARTISTIQUE

Entre 12 et 25 ans, l'équipe d'animation est aussi là pour accompagner des projets artistiques ! (locaux, conseil, matériel...)

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 !



mjctassin_jeunesse



Accueil Jeunes Mjc Tassin

CONTACT & INFORMATION

Pour plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter, à faire un tour sur le site de la MJC ou à venir directement nous voir !



animation.jeunesse@mjc-tassin.org



07.83.49.84.07

BÉNÉVOLAT

Les bénévoles sont au cœur de la vie de la MJC. Selon vos envies et votre disponibilité, vous pouvez vous impliquer de différentes façons.

DONNER UN COUP DE MAIN LORS DES ÉVÈNEMENTS

Participez aux événements (spectacles, soirées...) : accueil du public, billetterie, bar, installation... Un engagement simple, convivial et accessible à toutes et tous.

S'IMPLIQUER DANS LA VIE DES ACTIVITÉS

Référent·e de club

Passionné·e par une activité, vous pouvez participer à la dynamique d'un groupe, proposer des idées et contribuer au développement d'une activité en club.

Adhérent·e relais

L'adhérent·e relais fait le lien entre son groupe d'activité et l'équipe de la MJC, en relayant les informations et en partageant les idées ou besoins du groupe.

REJOINDRE UNE COMMISSION

Les commissions bénévoles rassemblent bénévoles et salarié·es autour de projets ou thématiques de la MJC, dans un esprit participatif et démocratique.

Commission Communication

Elle contribue à la réflexion sur les supports de communication et participe à la diffusion des informations pour améliorer la visibilité de la MJC.

Commission Vie Sociale et Culturelle

Elle imagine et organise des événements conviviaux et culturels pour faire vivre la MJC.

Commission Familles

Un espace d'échanges pour partager les besoins et proposer des actions ou événements à destination des familles.

Commission Judo

Pour participer au développement des projets et événements liés à l'activité Judo.

PARTICIPER À LA GOUVERNANCE

Devenir administrateur·ice

Le Conseil d'Administration définit les orientations de la MJC et veille à son bon fonctionnement. Les adhérent·es de plus de 16 ans peuvent rejoindre le Conseil après 6 mois d'adhésion.

REJOIGNEZ L'AVENTURE !

Chaque bénévole contribue à faire vivre la MJC et à construire un lieu convivial, ouvert et participatif.



benevolat@mjc-tassin.org



07.69.43.16.31

INFOS PRATIQUES



INSCRIPTIONS

- En présentiel à l'accueil de la MJC-MPT à partir du lundi 1er juin 2026
- En ligne sur GOasso (via notre site internet) à partir du 1er juin 2026
- Au Forum des associations le samedi 5 septembre 2026
- À la Journée Portes Ouvertes le samedi 5 septembre 2026

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 2026/2027)
- 32/16/10 séances assurées durant la Saison et en fonction des activités
- 1 cours d'essai gratuit par activité possible tout au long de l'année
- Pas d'activités pendant les vacances scolaires
- Prix indépendants pour chaque activité
- Licence, certificat médical et fournitures 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



En présentiel :

- **Par chèque** Jusqu'à cinq chèques
- **En espèces** En une fois
- **En CB** En une fois

En ligne :

- **En CB** Jusqu'à cinq fois (à partir de 100€)

RÉDUCTIONS ET FACILITÉS DE PAIEMENT



- -15% pour une 2ème personne d'une même famille
- -15% pour une 2ème activité d'une même personne } sur le forfait le plus bas
- Remise de 40€ pour les adultes tassilinois 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, les fournitures, les clubs ou les stages ponctuels)

ENFANTS DE 0 À 6 ANS

◀ ARTS MARTIAUX ▶

ÉVEIL JUDO

- ◆ Entraide, amitié, respect, persévérance, courage, contrôle de soi
- ⚙️ Coordination, équilibre, discipline, techniques de chute



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
4-5 ans	161€	171€	Mardi : 17h - 17h45 / Jeudi : 17h - 17h45

◀ CULTURE & SAVOIR ▶

BÉBÉ SIGNES

- ◆ Découverte, curiosité, bienveillance, autonomie
- ⚙️ Motricité fine des mains, développement du langage alternatif



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
0-2 ans	115€	125€	Samedi : 11h - 12h (2 fois par mois)

◀ DANSE ▶

DANSE FITNESS KIDS

- ◆ Expression, partage, dynamisme, confiance en soi
- ⚙️ Rythme, coordination, souplesse, expression corporelle



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
4-6 ans	141€	151€	Lundi : 17h15 - 18h

ÉVEIL DANSE CONTEMPORAINE

NEW

- ◆ Créativité, expression, partage, plaisir
- ⚙️ Curiosité, découverte, progression, compréhension, expérimentation



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
4-6 ans	141€	151€	Mardi : 17h - 17h45



ÉVEIL DANSES LATINO

- ◆ Plaisir, créativité, expression, confiance
- ⚙ Écoute, coordination, rythme, motricité, repérage, mémorisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
3-4 ans	188€	198€	Mercredi : 11h - 12h
5-6 ans	188€	198€	Mercredi : 10h - 11h



POMPON DANCE

NEW

- ◆ Énergie, enthousiasme, confiance, esprit d'équipe, expression
- ⚙ Coordination, rythme, mémorisation, synchronisation, motricité, posture

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
4-6 ans	188€	198€	Mardi : 17h30 - 18h30

◀ MUSIQUE ▶



ÉVEIL MUSICAL

- ◆ Sensibilité, écoute, partage, créativité
- ⚙ Rythme, écoute musicale, chant

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
3-4 ans	105€	115€	Jeudi : 17h45 - 18h15
5-6 ans	105€	115€	Jeudi : 18h15 - 18h45

◀ COURS D'ESSAI ▶

Vous n'êtes pas sûr de votre choix ? Pas de panique, la MJC-MPT vous donne la possibilité de faire un cours d'essai gratuitement avant de vous décider !
 Pour ne rien rater, rendez-vous sur www.mjc-tassin.org ou sur nos réseaux :



mjctassin_la_demi-lune



MJC Tassin la Demi-lune

ENFANTS DE 6 À 17 ANS

◀ ARTS CRÉATIFS ▶

ATELIER PHOTO-VIDÉO

♦ Regard, curiosité, sensibilité, imagination, autonomie

⚙ Observation, cadrage, composition, technique, montage, analyse

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
12-17 ans	194€	204€	Samedi : 9h - 12h (2 fois par mois)



COUTURE

♦ Créativité, patience, précision, autonomie

⚙ Techniques de base, manipulation des outils et de la machine, motricité fine

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
8-15 ans	261€	281€	Mercredi : 14h30 - 16h30



DESSIN

♦ Créativité, expression personnelle, patience, concentration

⚙ Techniques de dessin, perception visuelle, motricité fine

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
8-12 ans	210€	230€	Mardi : 17h30 - 18h30
12-16 ans	244€	264€	Jeudi : 18h - 19h30



DESSIN AU STYLO BILLE

NEW

♦ Créativité, patience, concentration, sensibilité, précision, imagination

⚙ Trait, perspective, proportions, détails, observation, composition

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-8 ans	210€	230€	Mercredi : 9h30 - 10h30
9-12 ans	210€	230€	Mercredi : 10h30 - 11h30
12-17 ans	210€	230€	Lundi : 19h - 20h



POTERIE INTERGÉNÉRATIONNELLE

♦ Créativité, patience, expression artistique, persévérance

⚙ Techniques de modelage, motricité fine, sens du toucher

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
8-17 ans *	244€**	264€**	Lundi : 18h - 19h30



*cours avec les adultes / **+30€ de fournitures

◀ ARTS MARTIAUX ▶



CAPOEIRA

- ◊ Respect, discipline, musicalité, esprit communautaire
- ⚙️ Coordination, souplesse, acrobaties de base, culture brésilienne

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-11 ans	214€	234€	Vendredi : 17h30 - 18h30
12-17 ans*	261€	281€	Vendredi : 18h30 - 19h45

*cours avec les adultes



JUDO

- ◊ Entraide, amitié, respect, persévérance, courage, contrôle de soi
- ⚙️ Coordination, équilibre, discipline, techniques de chute

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-7 ans	161€*	171€*	Mardi : 17h45 - 18h30 / Jeudi : 17h45 - 18h30
8-9 ans	214€*	234€*	Mardi : 18h30 - 19h30 / Jeudi : 18h30 - 19h30
10-11 ans	214€*	234€*	Jeudi : 19h30 - 20h30
12-13 ans	229€*	249€*	Mardi : 19h30 - 21h
14-15 ans	279€*	299€*	Mardi : 19h30-21h et Jeudi 20h30-22h
16-17 ans	279€*	299€*	Mardi : 21h-22h30 et Jeudi 20h30-22h

*+46€ de licence

Nous sommes à la recherche de créneaux supplémentaires afin de proposer plusieurs entraînements hebdomadaires pour tous-tes.



TAEKWONDO

- ◊ Courtoisie, intégrité, persévérance, contrôle de soi et force d'esprit
- ⚙️ Coordination, motricité, préparation physique, discipline, confiance

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-9 ans	214€	234€	Lundi : 17h - 18h
10-14 ans	214€	234€	Lundi : 18h - 19h
15-17 ans	214€	234€	Lundi : 19h - 20h

◀ COURS D'ESSAI ▶

Vous n'êtes pas sûr de votre choix ? Pas de panique, la MJC-MPT vous donne la possibilité de faire un cours d'essai gratuitement avant de vous décider !
 Pour ne rien rater, rendez-vous sur www.mjc-tassin.org ou sur nos réseaux :



[mjctassin_la_demi-lune](https://www.instagram.com/mjctassin_la_demi-lune)



MJC Tassin la Demi-lune

◀ CULTURE & SAVOIR ▶

ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE

♦ Créativité, expression, réflexion, partage, authenticité

⚙ Développement de l'imaginaire, maîtrise des techniques d'écriture

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
14-17 ans	204€	224€	Mardi : 19h - 21h (2 fois par mois)



ESPAGNOL

♦ Ouverture culturelle, communication, autonomie, curiosité

⚙ Développement des compétences d'écoute et d'expression orale/écrite

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
11-17 ans	188€	198€	Jeudi : 17h45 - 18h45



ITALIEN

♦ Curiosité, ouverture culturelle, communication, autonomie, immersion

⚙ Développement des compétences d'écoute et d'expression orale/écrite

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
11-17 ans	188€	198€	Lundi : 17h15 - 18h15



◀ SECTEUR ENFANCE JEUNESSE ▶

La MJC-MPT offre différentes solutions pour accueillir et accompagner les enfants et les adolescents. Pour en savoir davantage, consultez les pages 8 et 9.

N'hésitez pas à nous contacter directement pour toute information complémentaire : nous serons ravis de vous répondre !

Votre enfant hésite ? Un cours d'essai gratuit est possible sur demande.



[mjctassin_jeunesse](https://www.instagram.com/mjctassin_jeunesse)



Accueil Jeunes Mjc Tassin

◀ DANSE ▶



DANSE CONTEMPORAINE

NEW

💎 Expression, partage, dynamisme, confiance en soi

⚙️ Rythme, coordination, souplesse, expression corporelle

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-8 ans	188€	198€	Mercredi : 13h30 - 14h30 (initiation)
9-12 ans	188€	198€	Mardi : 17h45 - 18h45 / Mercredi : 14h30 - 15h30
13-17 ans	217€	237€	Mardi : 18h45 - 20h



HIP-HOP

💎 Expression de soi, authenticité, respect, partage

⚙️ Rythme, coordination, expression corporelle, musicalité

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-11 ans	188€	198€	Mercredi : 15h30 - 16h30
12-17 ans	188€	198€	Mercredi : 16h30 - 17h30



LATINO KIDS

💎 Joie de vivre, expression corporelle, sociabilité

⚙️ Pas de base latins, coordination, expression rythmique

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-10 ans	141€	151€	Jedi : 17h15 - 18h



POMPON DANCE

💎 Esprit d'équipe, respect, bonne humeur, confiance en soi

⚙️ Coordination, bases des mouvements de danse, expression scénique

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-11 ans	188€	198€	Mercredi : 17h30 - 18h30
12-17 ans	188€	198€	Lundi : 18h - 19h



STREET JAZZ

💎 Expression artistique, créativité, confiance en soi, énergie positive

⚙️ Technique, motricité, expressivité, musicalité

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-11 ans	188€	198€	Mardi : 17h - 18h
12-15 ans	217€	237€	Mardi : 18h - 19h15
14-17 ans	217€	237€	Mardi : 19h15 - 20h30



◀ MUSIQUE ▶

BASSE / GUITARE

♦ Persévérance, sensibilité artistique, discipline, créativité, musicalité

⚙️ Techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-17 ans	600€*	620€*	Lun, Mar, Jeu : 17h-22h / Mer : 8h-18h30*
7-17 ans	450€**	470€**	Lun, Mar, Jeu : 17h-22h / Mer : 8h-18h30**



*cours individuel de 30mn / **cours en binôme de 45mn (binôme déjà formé)

BATUCADA

♦ Collectif, énergie, partage, cohésion, fête, joie, inclusion

⚙️ Rythme, coordination, concentration, endurance, improvisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
15-17 ans*	160€	170€	Mercredi : 20h - 22h



*cours avec les adultes

CHANT

♦ Expression de soi, confiance, écoute, émotion

⚙️ Techniques vocales, travail de la justesse, placement de la voix

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-17 ans	600€*	620€*	Mardi, Jeudi : 17h-22h / Mercredi : 8h-18h30*
7-17 ans	450€**	470€**	Mardi, Jeudi : 17h-22h / Mercredi : 8h-18h30**



*cours individuel de 30mn / **cours en binôme de 45mn (binôme déjà formé)

CLAVIER

♦ Écoute, persévérance, concentration, créativité, autonomie

⚙️ Techniques de base, rythmique, lecture de partitions

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-17 ans	600€*	620€*	Mardi, Jeudi : 17h-22h / Mercredi : 8h-18h30*
7-17 ans	450€**	470€**	Mardi, Jeudi : 17h-22h / Mercredi : 8h-18h30**



*cours individuel de 30mn / **cours en binôme de 45mn (binôme déjà formé)

MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

♦ Écoute, ouverture d'esprit, partage, patience, liberté artistique

⚙️ Composition, structure musicale, prise de son, apprentissage d'Ableton

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
10-17 ans	240€	260€	Mercredi : 17h - 18h
12-17 ans*	280€	300€	Mercredi : 19h - 20h30



*cours avec les adultes

◀ THÉÂTRE ▶



COMÉDIE MUSICALE

💎 Expression artistique, esprit d'équipe, confiance, enthousiasme

⚙️ Coordination chant, danse et jeu théâtral, interprétation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
6-11 ans	192€	202€	Mercredi : 9h - 10h



THÉÂTRE

💎 Expression de soi, confiance, créativité, travail d'équipe, écoute

⚙️ Techniques vocales, improvisation, mémorisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
7-8 ans	192€	202€	Mercredi : 10h - 11h
9-10 ans	192€	202€	Mercredi : 11h - 12h
10-11 ans	220€	240€	Mercredi : 13h - 14h30
12-17 ans	220€	240€	Mercredi : 14h30 - 16h



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

💎 Expression de soi, confiance, créativité, travail en équipe, écoute

⚙️ Techniques vocales, expression corporelle, improvisation

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
10-14 ans	190€	200€	Mercredi : 17h - 18h
15-17 ans	220€	240€	Mercredi : 18h - 19h30

◀ SECTEUR ENFANCE JEUNESSE ▶

La MJC-MPT offre différentes solutions pour accueillir et accompagner les enfants et les adolescents. Pour en savoir davantage, consultez les pages 8 et 9.

N'hésitez pas à nous contacter directement pour toute information complémentaire : nous serons ravis de vous répondre !

Votre enfant hésite ? Un cours d'essai gratuit est possible sur demande.



mjctassin_jeunesse



Accueil Jeunes Mjc Tassin

ADULTES +16 ANS

◀ ARTS CRÉATIFS ▶

AQUARELLE

◆ Créativité, expression personnelle, patience, détente

⚙️ Techniques de l'aquarelle, mélange des couleurs, observation

Tassin **Hors Tassin** **Jours et horaires des séances**

342€ 362€ Mardi : 15h15 - 17h15



ATELIER PHOTO-VIDÉO

◆ Regard, curiosité, sensibilité, imagination, sens critique

⚙️ Observation, cadrage, composition, technique, montage, analyse

Tassin **Hors Tassin** **Jours et horaires des séances**

194€ 204€ Samedi : 9h - 12h (2 fois par mois)



COUTURE

◆ Patience, autonomie, durabilité, savoir-faire

⚙️ Maîtrise de la machine, patrons, mesures, minutie

Tassin **Hors Tassin** **Jours et horaires des séances**

342€ 362€ Jeudi : 19h - 21h
261€ 281€ Samedi : 9h - 12h (2 fois par mois)
163€ 173€ Samedi : 9h - 12h (1 fois par mois)



DESSIN

◆ Créativité, sensibilité artistique, patience, attention aux détails

⚙️ Techniques graphiques, perspective, anatomie

Tassin **Hors Tassin** **Jours et horaires des séances**

342€ 362€ Mardi : 10h - 12h / 13h - 15h



DESSIN/PEINTURE

◆ Créativité, expression, partage, sensibilité artistique

⚙️ Techniques, perspective, anatomie, couleurs, composition

Tassin **Hors Tassin** **Jours et horaires des séances**

342€ 362€ Mardi : 15h - 17h | Jeudi : 14h30-16h30 / 19h30-21h30



◀ ARTS CRÉATIFS ▶



DESSIN AU STYLO BILLE

NEW

- ◆ Créativité, patience, concentration, sensibilité, précision, imagination
- ⚙ Trait, perspective, proportions, détails, technique

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

230€ 250€ Lundi : 19h - 20h



POTERIE

- ◆ Créativité, patience, expression personnelle, travail de la matière
- ⚙ Gestes de base, techniques, précision, sens du toucher, projets

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

342€* 362€* Lundi : 19h30-21h30 | Vendredi : 18h15-20h15 / 20h15-22h15

*+50€ de fournitures



POTERIE INTERGÉNÉRATIONNELLE

- ◆ Créativité, patience, expression artistique, persévérance
- ⚙ Techniques de modelage, motricité fine, sens du toucher

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

257€* 277€* Lundi : 18h - 19h30

*+40€ de fournitures



VANNERIE

- ◆ Respect des savoir-faire traditionnels et de l'artisanat
- ⚙ Dextérité manuelle, précision, patience, tressage

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

159€* 169€* Lundi : 14h - 16h30 (2 fois par mois)

*+40€ de fournitures

◀ STAGES PONCTUELS ▶

Vous ne trouvez pas votre bonheur ?

La MJC-MPT propose des stages ponctuels de bien-être ou sportifs dans l'année !

Semaine du bien-être, sophrologie, barre à terre, yoga...

Une idée de stage ? N'hésitez pas à nous proposer vos idées par mail !

Pour ne rien rater, rendez-vous sur www.mjc-tassin.org ou sur nos réseaux :



mjctassin_la_demi-lune



MJC Tassin la Demi-lune



◀ ARTS MARTIAUX ▶

CAPOEIRA

- ◆ Respect, discipline, musicalité, esprit communautaire, persévérance
- ⚙️ Coordination, souplesse, rythme, acrobaties, culture brésilienne

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

266€ 286€ Vendredi : 18h30 - 19h45



JUDO

- ◆ Entraide, amitié, respect, persévérance, courage, politesse
- ⚙️ Coordination, équilibre, discipline, techniques de chute

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

299€ 319€ Mardi : 21h-22h30 et Jeudi 20h30-22h



*+46€ de licence

TAEKWONDO

- ◆ Courtoisie, intégrité, persévérance, contrôle de soi et force d'esprit
- ⚙️ Coordination motricité, préparation physique, discipline, confiance

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

230€ 250€ Lundi : 19h - 20h



TAÏ CHI ARMES

- ◆ Discipline, respect, maîtrise, concentration
- ⚙️ Maniement des armes traditionnelles, précision, équilibre

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€ 246€ Mercredi : 10h -11h



TAÏ CHI CHUAN

- ◆ Harmonie, fluidité, équilibre, persévérance
- ⚙️ Mouvements lents, respiration, concentration, coordination

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

266€ 286€ Mardi : 10h15-11h45 (*confirmé*) | Jeudi 10h30-12h (*confirmé*)
266€ 286€ Jeudi : 9h-10h30 (*inter.*) | Vendredi : 9h-10h30 (*débutant*)



TAÏ CHI ÉVENTAIL

- ◆ Grâce, précision, harmonie, élégance
- ⚙️ Maniement de l'éventail, coordination, fluidité des mouvements

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

266€ 286€ Mercredi : 8h30 - 10h



◀ BIEN-ÊTRE ▶

ATELIER BIEN-ÊTRE



◆ Harmonie, équilibre, patience, sérénité

⚙ Mouvements fluides, respiration, concentration

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

242€	262€	Mercredi : 11h - 12h15 Vendredi : 10h30 - 11h45
------	------	---

QI GONG



◆ Bien-être, écoute de soi, partage, harmonie

⚙ Relaxation, respiration, gestion du stress, conscience corporelle

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

242€	262€	Lundi : 10h30 - 11h45 Mardi : 9h - 10h15
------	------	--

RELAXATION AU BOL TIBÉTAIN



◆ Harmonie, apaisement, lâcher prise, connexion corps-esprit

⚙ Relaxation profonde, écoute sensorielle, méditation sonore

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

347€	367€	Lundi : 20h15 - 21h45
------	------	-----------------------

242€	262€	Mercredi : 12h15 - 13h15
------	------	--------------------------

SOPHROLOGIE



◆ Bien-être, connaissance de soi, calme

⚙ Relaxation, gestion des émotions, visualisation positive

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

266€	286€	Lundi : 9h - 10h30
------	------	--------------------

242€	262€	Mardi : 19h - 20h15 / 20h15 - 21h30
------	------	-------------------------------------

242€	262€	Vendredi : 9h30-10h45 / 10h45-12h / 12h-13h15
------	------	---

YIN YOGA



◆ Patience, intériorité, écoute de soi, lâcher prise, acceptation

⚙ Respiration consciente, méditation, détente profonde

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

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

242€	262€	Mardi : 19h30 - 20h30 Mercredi : 19h30 - 20h30
------	------	--

242€	262€	Vendredi : 19h15 - 20h30
------	------	--------------------------



◀ BIEN-ÊTRE ▶

YOGA DE GASQUET

◆ Respect de l'anatomie, sécurité, adaptation, conscience corporelle

⚙️ Techniques posturales adaptées, protection du dos, respiration

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

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

242€ 262€ Jeudi : 13h - 14h



YOGA HATHA

◆ Équilibre, énergie, fluidité, ancrage, conscience du souffle

⚙️ Synchronisation mouvement-respiration, postures dynamiques

Le Hatha Yoga est une pratique douce et équilibrée qui combine postures, respiration et relaxation pour améliorer la souplesse, renforcer le corps et favoriser la détente mentale.

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

242€ 262€ Lundi : 18h15-19h30 (débutant) / 19h30-20h45 (inter.)

242€ 262€ Mardi : 10h45 -12h (débutant)

266€ 286€ Mardi : 9h -10h30 (confirmé)



YOGA HATHA RAJA

◆ Équilibre corps-esprit, discipline douce, intériorisation, sérénité

⚙️ Enchaînement postural, techniques de respiration

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

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

266€ 286€ Lundi : 18h30 - 20h



YOGA IYENGAR

◆ Bienveillance, soin, respect de son corps, bien-être, récupération

⚙️ 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.

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

242€ 262€ Jeudi : 12h30-13h30 / 18h-19h



◀ BIEN-ÊTRE ▶

YOGA SUR CHAISE



◆ Accessibilité, bienveillance, écoute du corps, sérénité, autonomie

⚙️ 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.

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

242€ 262€ Lundi : 14h15 - 15h15

YOGA VINYASA



◆ Mouvement conscient, fluidité, liberté, énergie vitale, concentration

⚙️ Coordination souffle-mouvement, renforcement musculaire

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

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

242€ 262€ Vendredi : 18h - 19h15

◀ STAGES PONCTUELS ▶

Vous ne trouvez pas votre bonheur ?

La MJC-MPT propose des stages ponctuels de bien-être ou sportifs dans l'année !

Semaine du bien-être, sophrologie, barre à terre, yoga...

Une idée de stage ? N'hésitez pas à nous proposer vos idées par mail !

Pour ne rien rater, rendez-vous sur www.mjc-tassin.org ou sur nos réseaux :



mjctassin_la_demi-lune



MJC Tassin la Demi-lune



◀ CULTURE & SAVOIR ▶

ANGLAIS

♦ Ouverture culturelle, communication, autonomie, curiosité

⚙ Développement des compétences d'écoute et d'expression orale et écrite

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

300€ 320€ Mardi : 10h30-11h45 (confirmé) / 13h45-15h (*intermédiaire*)

300€ 320€ Mardi : 17h30-18h45 (*conversation*) / 19h-20h15 (*deb./inter.*)



ATELIER D'ÉCRITURE POÉTIQUE

♦ Confiance en soi, oser écrire, dire, créer, partager

⚙ Jeu avec les mots, sentiments, rythmes, techniques d'écriture

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

245€ 265€ Mardi : 19h - 21h (2 fois par mois)



ESPAGNOL

♦ Ouverture culturelle, communication, autonomie, curiosité

⚙ Développement des compétences d'écoute et d'expression orale et écrite

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

300€ 320€ Jeu : 15h-16h15 (*av.*) | 16h30-17h45 (*inter.*) | 19h-20h15 (*déb.*)



ITALIEN

♦ Curiosité, ouverture culturelle, communication, autonomie

⚙ Développement des compétences d'écoute et d'expression orale et écrite

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

300€ 320€ Lundi : 18h15-19h30 (*déb.*) | 19h30-20h45 (*inter./avancé*)



LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

♦ Patience, concentration, expression corporelle, sensibilité

⚙ Langue visuelle, communication, culture sourde

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

229€ 249€ Samedi : 9h - 11h (2 fois par mois)



◀ DANSE ▶



DANSE CONTEMPORAINE

NEW

- ◆ Expression, créativité, liberté, sensibilité, confiance, présence, émotion
- ⚙️ Coordination, posture, équilibre, fluidité, rythme, conscience corporelle

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

266€	286€	Mardi : 20h - 21h30
------	------	---------------------



DANSE DOUCE

NEW

- ◆ Bien-être, sérénité, détente, harmonie, écoute, douceur, plaisir
- ⚙️ Respiration, fluidité, coordination, relâchement, conscience corporelle

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

242€	262€	Mardi : 15h30 - 16h30
------	------	-----------------------



DANSE ORIENTALE

- ◆ Expression, confiance, sensualité, grâce, plaisir, culture, élégance
- ⚙️ Coordination, posture, ondulations, rythme, musicalité, précision

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

242€	262€	Jeudi : 19h-20h15 (<i>débutant</i>) / 20h15-21h30 (<i>intermédiaire</i>)
------	------	--



DANSE PRÉPARATION COMPÉTITION

NEW

- ◆ Rigueur, persévérance, dépassement, discipline, engagement
- ⚙️ Technique, précision, coordination, synchronisation, posture, endurance

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

Horaires, fréquence et tarif sur demande



DANSES LATINES

- ◆ Énergie, expression, convivialité, confiance en soi
- ⚙️ Coordination, maîtrise des pas et rythmes latins, confiance en soi

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

242€	262€	Jeudi : 20h-21h (<i>confirmé</i>) / 21h-22h (<i>débutant</i>)
------	------	---



LADY DANCE

- ◆ Confiance en soi, féminité, fluidité, expression corporelle
- ⚙️ Maîtrise des mouvements, posture et assurance, tonification musculaire

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

242€	262€	Jeudi : 19h - 20h
------	------	-------------------

ADULTES +16 ANS

◀ DANSE ▶

LATINO BOOM

💎 Énergie, convivialité, plaisir, expression personnelle, motivation

⚙️ Apprentissage des bases des danses latines, coordination et rythme

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

242€	262€	Jeudi : 12h30-13h30 / 18h-19h
------	------	-------------------------------



POLE DANCE

💎 Confiance, puissance, féminité, dépassement, fierté

⚙️ Force, souplesse, gainage, coordination, technique, équilibre

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

319€	339€	Mercredi : 21h-22h15 Vendredi : 20h15-21h30
------	------	---

NEW



STREET JAZZ

💎 Énergie, expression personnelle, fluidité, confiance en soi

⚙️ Coordination, souplesse, expressivité corporelle, endurance, musicalité

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

266€	286€	Mardi : 20h30 - 22h
------	------	---------------------



◀ STAGES PONCTUELS ▶

Vous ne trouvez pas votre bonheur ?

La MJC-MPT propose aussi des stages de danse tout au long de l'année !
Flamenco, danse contemporaine, semaine de la danse, soirées dansantes...

Pour ne rien rater, suivez-nous sur les réseaux :

Une idée de stage ? N'hésitez pas à nous proposer vos idées par mail !

Pour ne rien rater, rendez-vous sur www.mjc-tassin.org ou sur nos réseaux :



mjctassin_la_demi-lune



MJC Tassin la Demi-lune

◀ MUSIQUE ▶

BASSE



- ◆ Persévérance, sensibilité artistique, discipline, créativité, musicalité
- ⚙️ Techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

625€* 645€* Lun, Mar, Jeu : 17h-22h / Mer : 8h-18h30*

470€** 490€** Lun, Mar, Jeu : 17h-22h / Mer : 8h-18h30**

*cours individuel de 30mn / **cours en binôme de 45mn (binôme déjà formé)

BATUCADA



- ◆ Collectif, énergie, partage, cohésion, joie, inclusion
- ⚙️ Rythme, coordination, concentration, endurance, improvisation

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

160€ 170€ Mercredi : 20h - 22h*

*cours intergénérationnel

CHANT



- ◆ Expression de soi, confiance, écoute, émotion, plaisir de chanter
- ⚙️ Techniques vocales, travail de la justesse, maîtrise de la voix

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

625€* 645€* Mardi, Jeudi : 17h-22h / Mercredi : 8h-18h30*

470€** 490€** Mardi, Jeudi : 17h-22h / Mercredi : 8h-18h30**

*cours individuel de 30mn / **cours en binôme de 45mn (binôme déjà formé)

CHANTS DU MONDE



- ◆ Diversité, harmonie, partage, expression, ouverture culturelle
- ⚙️ Chants traditionnels et contemporains du monde

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

250€ 270€ Jeudi : 19h - 20h30

CHORALE "CHŒUR DE LUNE"



- ◆ Harmonie, écoute, partage, cohésion, expression collective
- ⚙️ Technique vocale, justesse, harmonie et synchronisation

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

192€ 202€ Jeudi : 20h30 - 22h30

◀ MUSIQUE ▶

CLAVIER

💎 Écoute, persévérance, concentration, créativité, autonomie

⚙️ Techniques de base, rythmique, lecture de partitions, oreille musicale

Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
625€*	645€*	Mardi, Jeudi : 17h-22h / Mercredi : 8h-18h30*
470€**	490€**	Mardi, Jeudi : 17h-22h / Mercredi : 8h-18h30**

*cours individuel de 30mn / ** cours en binôme de 45mn (binôme déjà formé)



GITARE

💎 Persévérance, sensibilité artistique, discipline, créativité, musicalité

⚙️ Techniques de base, rythmique, harmonie, théorie musicale

Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
625€*	645€*	Lun, Mar, Jeu : 17h-22h / Mer : 8h-18h30*
470€**	490€**	Lun, Mar, Jeu : 17h-22h / Mer : 8h-18h30**

*cours individuel de 30mn / **cours en binôme de 45mn (binôme déjà formé)



MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

💎 Écoute, ouverture d'esprit, partage, patience, liberté artistique

⚙️ Composition, structure musicale, prise de son, apprentissage d'Ableton

Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
306€	326€	Mercredi : 19h - 20h30



MUSIQUE EN GROUPE

💎 Collaboration, écoute, partage, créativité, cohésion

⚙️ Rythme, synchronisation, écoute active, coordination, justesse, tempo

Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
337€	357€	Mercredi : 18h45 - 20h15



◀ ÉVÈNEMENTS ▶

Tout au long de l'année, la MJC-MPT vous propose une programmation de spectacles et de concerts variés !

Pour ne rien rater, rendez-vous sur www.mjc-tassin.org ou sur nos réseaux :



[mjctassin_la_demi-lune](https://www.instagram.com/mjctassin_la_demi-lune)



MJC Tassin la Demi-lune

BODYSculpT



- ♦ Vitalité, engagement, persévérance, dépassement de soi, confiance
- ⚙ Tonification globale, renforcement ciblé, posture, endurance

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€	246€	Lundi : 19h-20h Mercredi : 18h30-19h30
226€	246€	Vendredi : 9h-10h Samedi : 8h45-9h45

CIRCUIT RENFO MUSCULAIRE



- ♦ Intensité, progression, équilibre, force intérieure, dynamisme
- ⚙ Renforcement musculaire global, travail fonctionnel du corps

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€	246€	Jeudi : 11h15 - 12h15
------	------	-----------------------

CIRCUIT RENFO MUSCULAIRE INTENSE



- ♦ Dépassement de soi, résilience, puissance, intensité contrôlée
- ⚙ Renforcement musculaire profond, puissance et endurance

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€	246€	Mardi : 20h - 21h
------	------	-------------------

CIRCUIT TRAINING CARDIO



- ♦ Énergie, endurance, performance, dépassement de soi
- ⚙ Endurance cardiovasculaire, gestion du souffle, coordination

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€	246€	Mardi : 11h15-12h15 / 19h-20h
------	------	-------------------------------

CUISSES ABDOS FESSIERS



- ♦ Tonification, ciblage musculaire, persévérance, confiance en soi
- ⚙ Renforcement des cuisses, abdos et fessiers, posture

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€	246€	Mardi : 18h-19h Vendredi : 13h-14h
------	------	--------------------------------------

★ SPORT

Réduction sur les 2^{ème} et 3^{ème} créneaux hebdomadaires de sport :

Prix **Tassin** / **Hors Tassin**

1^{er} créneau : 226€ **T** / 246€ **HT**, 2^{ème} créneau : 142€ **T** / 152€ **HT**, 3^{ème} créneau : 100€ **T** / 110€ **HT**.



★ ◀ SPORT ▶ ★

DANSE FITNESS

- ◆ Plaisir, énergie, créativité, motivation, bien-être
- ⚙️ Coordination, renforcement musculaire à travers la danse

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€ 246€ Lundi : 20h-21h | Mardi : 12h-13h | Samedi : 10h55-11h55



GYM DOUCE

- ◆ Douceur, relaxation, bien-être, respect du corps, sérénité
- ⚙️ Amélioration de la souplesse et de la mobilité, renforcement doux

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€ 246€ Mar : 9h15-10h15 | Jeu : 9h15-10h15 / 10h15-11h15 | Ven : 10h-11h



GYM STRETCHING

- ◆ Relaxation, souplesse, équilibre, écoute du corps, bien-être
- ⚙️ Souplesse musculaire, réduction des tensions, prévention des blessures

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€ 246€ Lundi : 9h-10h | Mardi : 10h15-11h15 | Vendredi : 11h-12h

226€ 246€ Jeudi : 9h-10h / 10h-11h / 11h15-12h15



PILATES

- ◆ Bien-être, équilibre, écoute du corps, respect
- ⚙️ Postures, respiration, renforcement, souplesse, coordination

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€ 246€ Lundi : 11h30-12h30 / 13h30-14h30 / 20h45-21h45

226€ 246€ Mardi : 12h30-13h30 / 13h-14h / 18h30-19h30

226€ 246€ Mardi : 20h30-21h30 / 21h-22h

226€ 246€ Mercredi : 18h30-19h30 / 19h30-20h30 / 20h30-21h30

226€ 246€ Jeudi : 12h-13h

226€ 246€ Vendredi : 9h-10h / 10h-11h / 11h-12h / 12h-13h

226€ 246€ Samedi : 9h50-10h50 / 12h-13h / 13h-14h



★ SPORT

Réduction sur les 2^{ème} et 3^{ème} créneaux hebdomadaires de sport :

Prix **Tassin** / **Hors Tassin**

1^{er} créneau : 226€ **T** / 246€ **HT**, 2^{ème} créneau : 142€ **T** / 152€ **HT**, 3^{ème} créneau : 100€ **T** / 110€ **HT**.

★ ◀ SPORT ▶ ★



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- ◆ Intensité, progression, équilibre, force intérieure, dynamisme
- ⚙️ Renforcement musculaire global, travail fonctionnel du corps

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€ 246€ Lundi : 10h30 - 11h30



RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE GASQUET

- ◆ Respect du corps, prévention, maîtrise, bien-être
- ⚙️ Gainage, respiration, posture, renforcement profond

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€ 246€ Lundi : 12h30-13h30 (*déb.*) | Mardi : 12h15-13h15 (*déb.*)

226€ 246€ Vendredi : 12h - 13h (*intermédiaire*)



STRETCHING RELAX

- ◆ Détente, lâcher-prise, bien-être, douceur
- ⚙️ Respiration, mobilité, relaxation, souplesse

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

226€ 246€ Lundi : 12h30 - 13h30

★ SPORT

Réduction sur les 2^{ème} et 3^{ème} créneaux hebdomadaires de sport :

Prix **Tassin / Hors Tassin**

1^{er} créneau : 226€ T / 246€ HT, 2^{ème} créneau : 142€ T / 152€ HT, 3^{ème} créneau : 100€ T / 110€ HT.

◀ THÉÂTRE ▶



THÉÂTRE

- ◆ Créativité, expression, confiance en soi, partage, travail d'équipe
- ⚙️ Maîtrise de la diction et de l'intonation, jeu d'acteur, gestuelle

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

299€ 319€ Mercredi : 19h30-21h30



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

- ◆ Créativité, spontanéité, lâcher prise, collaboration, confiance en soi
- ⚙️ Diction et de intonation, gestion du stress, écoute active, réactivité

Tassin Hors Tassin Jours et horaires des séances

299€ 319€ Lundi : 20h - 22h



CLUBS DE LOISIRS

AIGUILLAGE ET PAPOTAGE

Vous êtes bienvenu-es au club pour coudre, tricoter, crocheter, s'entraider et papoter... Rien n'est imposé, chacune fait ce qui lui plaît dans la bonne humeur !



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 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
+16 ans	50€	53€	Mercredi : 9h-12h Jeudi 9h-12h

ATELIER D'ÉCRITURE LUDIQUE ET CRÉATIF

Dans une ambiance bienveillante, chacun écrit, partage, développe sa créativité en explorant son imagination et en jouant avec les mots.



Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
15€	20€	Samedi : 9h30-12h (3 séances en octobre)
15€	20€	Samedi : 9h30-12h (3 séances en novembre)

CAFÉ TRICO'THÉ

Passionnées 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
+16 ans	50€	53€	Mercredi : 18h30 - 20h30

DANSES DE SALON

Venez danser et vous amuser à tout âge en pratiquant les danses de salon, entre rythme et plaisir.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	50€	53€	Jeudi : 14h - 16h30

INFORMATIQUE

Échanger sur les difficultés, mises à jour, utiliser les outils essentiels : traitement de texte, images, contacts, messagerie, tableur, logiciels et applications.



Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	50€	53€	Vendredi : 14h - 16h (2 fois par mois)



LECTURE

NEW

Club de lecture convivial pour partager ses découvertes, échanger ses impressions et cultiver le plaisir de lire ensemble.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	15€	18€	Lundi : 18h30 - 20h30 (1 fois par mois) *

* Pour les premières séances, les participant·es amènent une ou deux lectures à présenter



POTERIE

Lieu de pratique autonome avec échanges de savoir-faire entre pratiquants expérimentés de la terre. Tarif de cuisson sur demande.

Créneaux	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
1 créneau	50€	53€	Mardi : 9h-13h / 19h-21h Vendredi : 9h-13h
2 créneaux	75€	78€	Mardi : 9h-13h / 19h-21h Vendredi : 9h-13h
3 créneaux	90€	93€	Mardi : 9h-13h / 19h-21h Vendredi : 9h-13h



SCRABBLE

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

Créneaux	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
1 créneau	50€	53€	Mardi : 14h-16h Jeudi : 14h-16h
2 créneaux	75€	78€	Mardi : 14h-16h Jeudi : 14h-16h



SOIRÉE JEUX

Venez découvrir de nouveaux jeux ou partager vos coups de cœur dans une ambiance conviviale et ludique !

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	0€	0€	Mercredi : 19h - 21h



TAROT

Atelier convivial pour découvrir et pratiquer le tarot, entre stratégie et plaisir du jeu, le tout dans une ambiance détendue et accessible.

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	50€	53€	Jeudi : 14h - 18h



WARGAMES

Club de wargames pour peindre, découvrir, jouer et s'affronter (Warhammer 40k, The Old World, Mordheim), débutants et passionnés bienvenus !

Âge	Tassin	Hors Tassin	Jours et horaires des séances
+16 ans	50€	53€	Samedi : 14h - 20h



PLANNING CLUBS

ACTIVITÉS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	page
CLUBS DE LOISIRS							
Aiguillage et papotage		19h-21h					34
Aquarelle			9h-12h	9h-12h			34
At. d'écriture ludique & créatif						9h30-12h	34
Café trico'thé			18h30-20h30				34
Danse de salon				14h-16h30			34
Informatique					14h-16h		34
Lecture	18h30-20h30						35
Poterie		9h-13h			9h-13h		35
Poterie		19h-21h					35
Soirée jeux			19h-21h				35
Scrabble		14h-16h		14h-16h			35
Tarot				14h-18h			35
Wargames						14h-20h	35

- Session de 3 séances dans le mois (octobre ou novembre)
- 2 fois par mois
- 1 fois par mois

PLANNING DE 0 À 6 ANS

ACTIVITÉS	âges	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	page
ARTS MARTIAUX								
Éveil judo	4-5		17h-17h45		17h-17h45			12
CULTURE & SAVOIR								
Bébé signes	0-2						11h-12h	12
DANSE								
Danse Fitness Kids	4-6	17h15-18h						12
Év. danse contemporaine	4-6		17h-17h45					12
Év. danses latino	3-4			11h-12h				13
Év. danses latino	5-6			10h-11h				13
Pompon dance	4-6		17h30-18h30					13
MUSIQUE								
Éveil musical	3-4				17h45-18h15			13
Éveil musical	5-6				18h15-18h45			13

- 2 fois par mois

PLANNING DE 6 À 17 ANS

ACTIVITÉS	âge	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	page
ARTS CRÉATIFS								
Atelier photo-vidéo	12-17						9h-12h	14
Couture	8-15			14h30-16h30				14
Dessin	8-12		17h30-18h30					14
Dessin	12-16				18h-19h30			14
Dessin au stylo bille	6-8			9h30-10h30				14
Dessin au stylo bille	9-12			10h30-11h30				14
Dessin au stylo bille	12-17			19h-20h				14
Poterie intergénérat.	+8	18h-19h30						14
ARTS MARTIAUX								
Capoeira	6-11					17h30-18h30		15
Capoeira	12-17					18h30-19h45		15
Judo	6-7		17h45-18h30		17h45-18h30			15
Judo	8-9		18h30-19h30		18h30-19h30			15
Judo	10-11				19h30-20h30			15
Judo	12-13		19h30-21h					15
Judo	14-15		19h30-21h					15
Judo	16-17		21h-22h30		20h30-22h			15
Taekwondo	6-9	17h-18h						15
Taekwondo	10-14	18h-19h						15
Taekwondo	15-17	19h-20h						15
CULTURE & SAVOIR								
At. d'écriture poétique	14-17		19h-21h					16
Espagnol	11-17				17h45-18h45			16
Italien	11-17	17h15-18h15						16
DANSE								
Danse contemporaine	6-8			13h30-14h30				17
Danse contemporaine	9-12		17h45-18h45	14h30-15h30				17
Danse contemporaine	13-17		18h45-20h					17
Hip-Hop	6-11			15h30-16h30				17
Hip-Hop	12-17			16h30-17h30				17
Latino kids	6-10				17h15-18h			17
Pompon dance	7-11			17h30-18h30				17
Pompon dance	12-17	18h-19h						17
Street jazz	7-11		17h-18h					17
Street jazz	12-15		18h-19h15					17
Street jazz	14-17		19h15-20h30					17
MUSIQUE								
Basse / Guitare	7-17	17h-22h	17h-22h	8h-18h30	17h-22h			18
Bafucada	15-17			20h-22h				18
Chant	7-17		17h-22h	8h-18h30	17h-22h			18
Clavier	7-17		17h-22h	8h-18h30	17h-22h			18
MAO	10-17			17h-18h				18
MAO	+12			19h-20h30				18
THÉÂTRE								
Comédie musicale	6-11			9h-10h				19
Théâtre	7-8			10h-11h				19
Théâtre	9-10			11h-12h				19
Théâtre	10-11			13h-14h30				19
Théâtre	12-17			14h30-16h				19
Théâtre d'impro	10-14			17h-18h				19
Théâtre d'impro	15-17			18h-19h30				19

- 2 fois par mois
- Cours en binôme de 45mn
- Cours individuel de 30mn



PLANNING +16 ANS

ACTIVITÉS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	page
ARTS CRÉATIFS							
Aquarelle		15h15-17h15					20
Atelier photo-vidéo						9h-12h	20
Couture				19h-21h		9h-12h	20
Dessin		10h-12h 13h-15h					20
Dessin/ Peinture		15h-17h		14h30-16h30 19h30-21h30			20
Dessin au stylo bille	19h-20h						21
Poterie	19h30-21h30				18h15-20h15 20h15-22h15		21
Poterie intergénérationnelle	18h-19h30						21
Vannerie	14h-16h30						21
ARTS MARTIAUX							
Capoeira						18h30-19h45	22
Judo		21h-22h30		20h30-22h			22
Taekwondo	19h-20h						22
Tai Chi armes			10h-11h				22
Tai Chi Chuan		10h15-11h45		9h-10h30 10h30-12h	9h-10h30		22
Tai Chi éventail			8h30-10h				22
BIEN-ÊTRE							
Atelier bien-être			11h-12h15		10h30-11h45		23
Qi Gong	10h30-11h45	9h-10h15					23
Relaxation au bol tibétain	20h15-21h45		12h15-13h15				23
Sophrologie	9h-10h30	19h-20h15 20h15-21h30			9h30-10h45 10h45-12h 12h-13h15		23
Yin Yoga		19h30-20h30	19h30-20h30		19h15-20h30		23
Yoga de Gasquet				13h-14h			24
Yoga Hatha	18h15-19h30 19h30-20h45	9h-10h30 10h45-12h					24
Yoga Hatha Raja	18h30-20h						24
Yoga Iyengar				12h30-13h30 18h-19h			24
Yoga sur chaise	14h15-15h15						25
Yoga Vinyasa					18h-19h15		25
CULTURE & SAVOIR							
Anglais		10h30-11h45 13h45-15h 17h30-18h45 19h-20h15					26
Atelier d'écriture poétique		19h-21h					26
Espagnol				15h-16h15 16h30-17h45 19h-20h15			26
Italien	18h15-19h30 19h30-20h45						26
Langue des signes française						9h-11h	26

● 2 fois par mois

○ 1 fois par mois

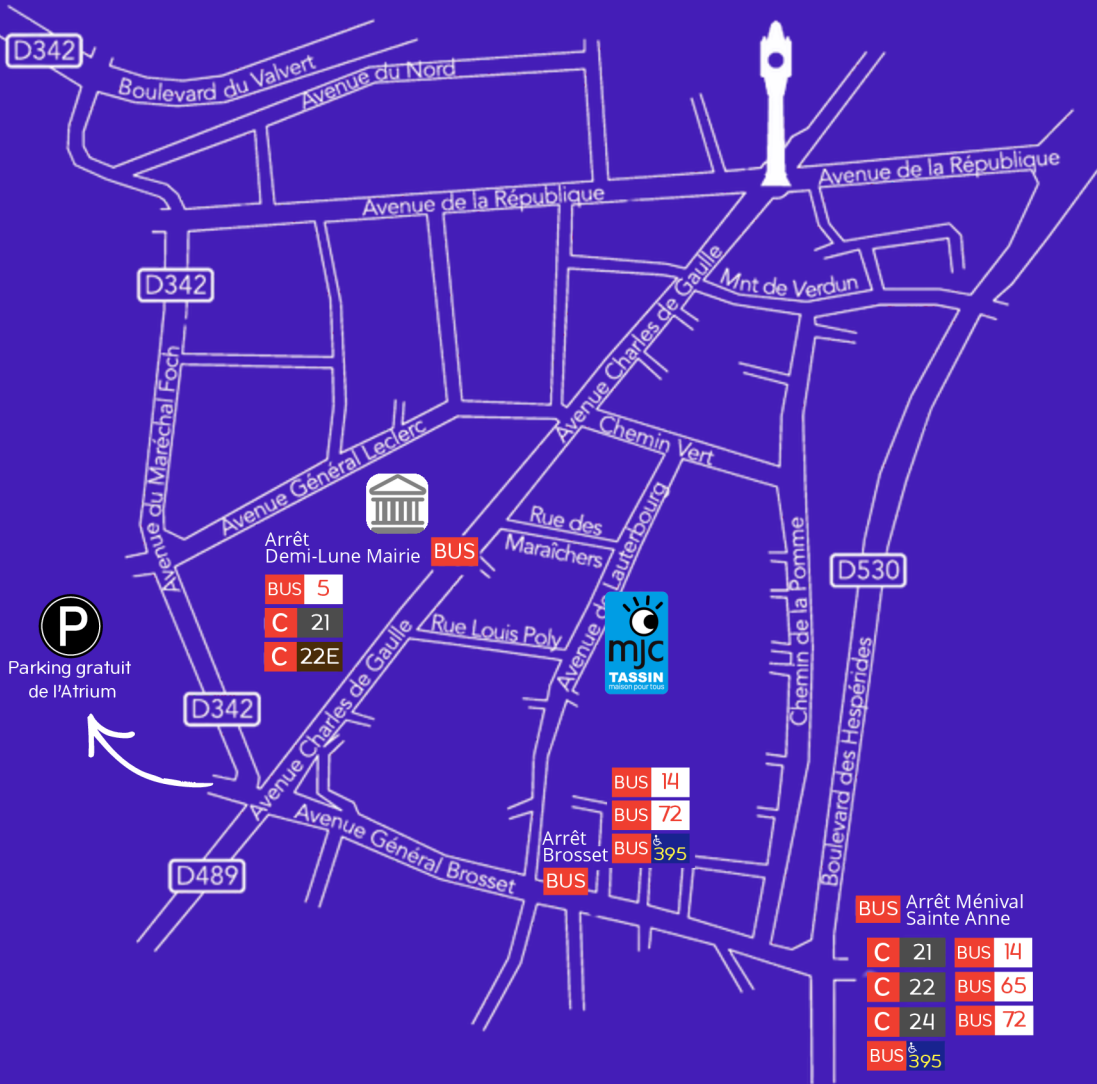
PLANNING +16 ANS

ACTIVITÉS	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	page
DANSE							
Danse contemporaine		20h-21h30					27
Danse douce		15h30-16h30					27
Danse orientale				19h-20h15 20h15-21h30			27
Danse préparation compétition	Horaires, fréquence et tarif sur demande						27
Danses Latines				20h-21h 21h-22h			27
Lady dance				19h-20h			27
Latino boom				12h30-13h30 18h-19h			28
Pole dance			21h-22h15		20h15-21h30		28
Street jazz		20h30-22h					28
MUSIQUE							
Basse	17h-22h	17h-22h	8h-18h30	17h-22h			29
Batucada			20h-22h				29
Chant		17h-22h	8h-18h30	17h-22h			29
Chants du monde				19h-20h30			29
Chorale "Cœur de lune"				20h30-22h30			29
Clavier		17h-22h	8h-18h30	17h-22h			30
Guitare	17h-22h	17h-22h	8h-18h30	17h-22h			30
MAO (Musique Assistée par Ord.)		19h - 20h30					30
Musique en groupe			18h45-20h15				30
SPORT							
Body sculpt	19h-20h		18h30-19h30		9h-10h	8h45-9h45	31
Circuit renfo musculaire				11h15-12h15			31
Circuit renfo muscu intense		20h-21h					31
Circuit training cardio		11h15-12h15					31
Circuit training cardio		19h-20h					31
Cuisses Abdos Fessiers		18h-19h			13h-14h		31
Danse fitness	20h-21h	12h-13h				10h55-11h55	32
Gym douce		9h15-10h15			9h15-10h15 10h15-11h15	10h-11h	32
Gym stretching	9h-10h	10h15-11h15		9h-10h 10h-11h 11h15-12h15	11h-12h		32
Pilates	11h30-12h30 13h30-14h30 20h45-21h45	12h30-13h30 13h-14h 18h30-19h30 20h30-21h30 21h-22h	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30	12h-13h	9h-10h 10h-11h 11h-12h 12h-13h	9h50-10h50 12h-13h 13h-14h	32
Renforcement musculaire	10h30-11h30						33
Renfo muscu de Gasquet	12h30-13h30	12h15-13h15			12h-13h		33
Stretching relax	12h30-13h30						33
THÉÂTRE							
Théâtre			19h30-21h30				33
Théâtre d'improvisation	20h-22h						33

● Cours en binôme de 45mn

● Cours individuel de 30mn





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

