

MJC - Maison Pour Tous de Tassin		Prévoir adhésion 16 €		<b>Tarifs Activités 2020/2021</b>			Mise à jour 01/07/2020		
Moins 15 % à partir de la 2 <sup>ème</sup> activité pour une même personne ou pour un adhérent de la même famille.				Les réductions s'appliquent sur le forfait le plus bas. Pas de réduction sur les activités : licence judo, local de répétition et les clubs loisirs		Remise de 50 € pour les adhérents ayant un quotient familial de moins de 800 € (une seule réduction par foyer, fournir justificatif)			
						Remise de 40 € (activités adultes) pour les tassilunois de moins de 26 ans.			
<b>THEATRE &amp; EXPRESSION</b>					Tarifs Tassin	Tarifs Hors Tassin	Informations complémentaires		
<b>Théâtre</b>	Florine Trillaux	8-10 ans	Mardi	17h15-18h15	165 €	173 €	Le théâtre permet de développer l'imaginaire, d'accroître la confiance en soi et en l'autre, de coopérer, de s'épanouir dans la vie quotidienne.		
	Jean-Christophe Acquaviva	7-8 ans	Mercredi	10h-11h					
		9-10 ans		11h-12h					
	Florine Trillaux	11-13 ans	Mardi	18h15-19h45	190 €	200 €			
	Jean-Christophe Acquaviva	10-12 ans	Mercredi	14h-15h30					
		13-15 ans		15h30-17h					
		15-17 ans		17h-18h30					
	Adultes	Lundi	20h30-22h30	258 €	271 €	Pour toutes celles et ceux qui rêvent de brûler les planches !			
	Florine Trillaux		Mardi	20h-22h					
<b>Théâtre d'improvisation</b>	Estelle Feuvrier	11-17ans	Mercredi	18h30-20h00	190 €	200 €	L'improvisation théâtrale permet de découvrir le jeu d'acteurs et la scène sans la contrainte du texte.		
		Adultes		20h00-21h30	230 €	242 €			
<b>ARTS PLASTIQUES</b>					Tarifs Tassin	Tarifs Hors Tassin	Informations complémentaires : il est demandé aux adhérents de prévoir son propre matériel		
<b>Techniques de Dessin</b>	Jean-Louis Gachet-Frankl	Adultes avancés	Mardi	10h-12h	295 €	310 €	Pour se perfectionner en dessin et aller plus loin...		
		Adultes débutants		13h - 15h			S'initier aux techniques du dessin.		
<b>Dessin Peinture</b>		Adultes non-débutants	Mardi	15h-17h			364 €	382 €	Différents peintres classiques ou contemporains fourniront la matière pour les réalisations personnelles.
		Adultes	Jeudi	14h-16h					
<b>Atelier création</b>		Adultes avancés	Mardi	19h30-21h30					Développer l'imagination...
<b>BD / MANGA</b>		Adultes avancés	Mardi	18h-20h30			364 €	382 €	Création artistique et initiations techniques.
<b>BD / MANGA</b>		Jean-Louis Gachet-Frankl	Ados - adultes	Jeudi			18h-19h30	210 €	221 €
<b>Arts plastiques</b>	Céline Vallat	8-13 ans	Mercredi	18h-19h30			Réalisation de projets artistiques définis en concertation avec les jeunes.		
<b>Préparation Ecoles et Beaux-Arts</b>	Jean-Louis Gachet-Frankl	A partir de 16 ans	Mardi	18h-20h30	364 €	382 €	Construction d'un book, dessin d'observation, initiation à l'histoire de l'art.		
<b>Poterie</b>	Nadia Caillat	Ados - adultes	Lundi	18h45-20h45	295 €	310 €	Activité permettant de vivre un moment de créativité à travers différentes techniques de modelage selon l'inspiration du moment.		
<b>Couture</b>	Corinne Ekindjian	8/16 ans	Mercredi	14h00-16h00	225 €	236 €	Création et initiation aux techniques de la couture.		
		Adultes	Jeudi	19h-21h	295 €	310 €			

DANSE					Tarifs Tassin	Tarifs Hors Tassin	Informations complémentaires
Eveil à la Danse	Nathalie Prunier	4-5 ans	Lundi	17h-18h	162 €	170 €	Exploration de l'espace, création des liens avec les autres enfants, découverte des différentes parties de son corps. Ecouter, connaître, reconnaître et se balancer sur des musiques aux styles variés.
		5-6 ans	Mercredi	10h-11h			
	3-4 ans	11h-12h					
	Aurélié Bruzzese	5-6 ans	Jeudi	17h-18h			
Danse Modern' Jazz	Aurélié Bruzzese	7-8 ans	Jeudi	18h-19h	162 €	170 €	Après l'éveil, on aborde le vocabulaire de la danse, on apprend les pas de base, on travaille la coordination, on joue des rythmes, on développe la créativité.
		14-17ans	Jeudi	19h-20h30	195 €	205 €	
Street Jazz	Marine Gustowski	6-8 ans	Mardi	17h-18h	162 €	170 €	Le street jazz regroupe différents styles de danse issus de la culture urbaine américaine, à mi-chemin entre le hip-hop et la technique du modern jazz. Cette discipline est révélée essentiellement par les clips musicaux. Elle demande beaucoup d'énergie, de rigueur et de précision.
		9-10 ans	Mercredi	13h-14h			
		11-13ans		14h-15h15			
		11-15 ans	Mardi	18h-19h15	187 €	196 €	
		14-16 ans	Mercredi	15h15-16h30			
		14-17 ans	Mardi	19h15-20h30			
adultes	20h30-22h	230 €		242 €			
Danse Hip Hop	Sofiane Distante	6-10 ans	Mercredi	17h30-18h30	162 €	170 €	Apprenez les différents styles de danses Hip-hop : break, Popping et Locking. Techniques enseignées sous forme d'atelier de travail, de préparation du corps et de chorégraphie.
		Ados		18h30-19h30	162 €	170 €	
	En recrutement	6-10 ans	Vendredi	17h-18h15	187 €	196 €	Danse avec figures au sol et acrobaties
		11-17 ans		18h15-19h30			
MUSIQUE					Tarifs Tassin	Tarifs Hors Tassin	Informations complémentaires
Guitare : Tommy Philys		Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer les animateurs le mercredi 4 septembre	Fiche spécifique à télécharger sur le site ou à retirer à l'accueil pour les horaires des ateliers		310 €	326 €	Atelier en duo - de 26 ans pour les débutants.
					350 €	368 €	Atelier en duo + de 26 ans pour les débutants.
Guitare : Tommy Philys	Batterie : Rémi Pillon				570 €	599 €	Atelier individuel de 30 mn pour les - de 26 ans.
					595 €	625 €	Atelier individuel de 30 mn pour les + de 26 ans
Formation de goupe en musique actuelles / Mise en conditions scéniques	Rémi Pillon / Tommy Phylis	15-25 ans-Confirmés Réservé aux adhérents Musique et Chant de la MJC	Vendredi	19h30 - 20h30	100 €	100 €	Apprendre à jouer en groupe en vue de se produire sur scène.


<b>Formation chant</b>	Navid Abbassi	Ados-adultes tous niveaux	1 Mardi/2 ou 1 Jeudi/2	1h à définir	310 €	326 €	Atelier collectif pour les - de 26 ans. 1h toutes les deux semaines. Calendrier spécifique.
					350 €	368 €	Atelier collectif pour les + de 26 ans 1h toutes les deux semaines.
<b>Chorale Chœur de Lune</b>	Navid Abbassi	Adultes tous niveaux	Jeudi	20h30-22h30	165 €	173 €	Répertoire varié et contemporain.
<b>Chant "De l'Afrique au Gospel"</b>	Navid Abbassi	Adultes & Ados plus de 15 ans	Jeudi	19h-20h30	230 €	242 €	Chants folkloriques et classiques du monde (gospel, africain, sud américain, tzigane et autres).
<b>Batucada, percussions brésiliennes</b>	Antoine Noyer	Ados-adultes, tous niveaux	Mercredi	20h-22h	140 €	147 €	En partenariat avec l'Ecole de Musique de Tassin. Lieu : Ecole de Musique
<b>Local de répétitions musicales</b>	La MJC met à disposition des groupes un local pour la pratique musicale amplifiée.		En soirée et samedi		60€ -26ans 120€ +26ans	63€ -26ans 126€ +26ans	La MJC propose aux groupes de musiques actuelles un local de répétition équipé (Batterie, Ampli basse, ampli guitare électrique et sono voix). Tarif individuel. Prévoir Chèque de caution pour le matériel.

GYM & FITNESS					Tarifs Tassin	Tarifs Hors tassin	CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE pour toutes les activités sportives	
Des stages Zumba, gym ou Fitness sont proposés pendant les vacances d'automne, hiver et printemps. Accessible avec le forfait Gym 2 cours ou 20 € par vacances.							Inscrivez-vous à la Newsletter Tic Tac pour connaître les jours et horaires.	
Gym Stretching	Danielle Perrier	Adultes	Lundi	9h-10h	186€ 1cours ----- 250€ 2cours ----- 64€ cours supp.	195€ 1cours ----- 263€ 2cours ----- 68€ cours supp.	Le travail d'étirement en douceur, complété par une fortification musculaire des dorsaux, des fessiers, des abdos et en association avec une bonne respiration, apportent la résistance physique indispensable à l'équilibre de l'individu.	
			Jeudi	10h-11h			Pour un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.	
Gymnastique - Renfo musculaire	Myriam Prager	Adultes	Lundi	10h15-11h15			Exercices de renfo pour une tonification du corps.	
Renfo toning	Scherazad Gaabab		Lundi	19h-20h			Renfo musculaire et cardi sur l'ensemble du corps avec ou sans matériel.	
Bodysculpt	Myriam Prager		Mercredi	18h30-19h30			Fusion entre le combat ( la boxe, la capoeira, le taekwondo, etc), le Pilates, la danse sur barre ou baton et les renforcements musculaires. La combinaison de ces disciplines crée un sentiment d'équilibre physique et mental. Cette discipline permet de renforcer ses muscles, gagner en souplesse et en élégance.	
Ballet Body Workout	Soraya Do Vale Goulart		Mardi	12h30-13h30			Le Gym Ball est un accessoire qui permet la tonification des muscles par un travail de renforcement musculaire, en douceur.	
Renfo gym Ball				18h15-19h15			RPG-Postural Training : Rééducation posturale globale. Mélange de contractions et d'étirement ayant pour but d'acquérir de meilleurs réflexes de posture et maintien du corps. Rééquilibrer le corps, dénouer les tensions musculaires, soulager les problèmes articulaires et le stress.	
RPG - Renfo				Vendredi			13h30-14h30	Le Body Sculpt est une nouvelle discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardiotraining.
Bodysculpt				Samedi			9h-10h	
Gym Méthode Pilates	Myriam Prager	Adultes	Lundi	11h15-12h15			Programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.	
				13h30-14h30				
	Soraya Do Vale Goulart		Mardi	11h15-12h15				
				13h30-14h30				
	Samantha Leloup			17h15-18h15				
	Myriam Prager		Mercredi	19h30-20h30				
	20h30-21h30							
	Samantha leloup	Jeudi	12h30-13h30					

GYM & FITNESS					Tarifs Tassin	Tarifs Hors tassin	CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE pour toutes les activités sportives
Pilates	Myriam Prager	Adultes	Vendredi	9h-10h	186€ 1cours	195€ 1cours	Programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.
				10h-11h	----- 250€ 2cours	----- 263€ 2cours	
	Soraya DoVale Goulart		Samedi	12h30-13h30	----- 64€ cours supp.	----- 68€ cours supp.	
Samantha Leloup	10h-11h						
Zumba® Kids Junior	Scherezad Gaabab Instructeur Zin™	4-6 ans	Lundi	17h00-18h00	162 €	170 €	
Zumba® Kids		7-11 ans	Lundi	18h00-19h00			
Zumba® Gold		Seniors	Vendredi	10h15-11h15			
Zumba®	Scherazad Gaabab Instructeur Zin™	Adultes	Lundi	20h15-21h15	186€ 1cours ----- 250€ 2cours ----- 64€ cours supp.	195€ 1cours ----- 263€ 2cours ----- 68€ cours supp.	Le programme Zumba® est un entraînement physique complet alliant cardio, préparation musculaire, équilibre, flexibilité et bien-être absolu à la fin de chaque classe. Les chorégraphies s'inspirent principalement de musiques latines mais aussi internationales. Chaque cours est une fête!
Danses Fitness	Samantha Leloup	Adultes	Samedi	11h-12h			Harmonie entre mouvements fitness et sensualité de danses latines.
SPORTS & DETENTE					Tarifs Tassin	Tarifs Hors Tassin	
Eveil Judo	Fabrice Dupré	5-6 ans	Mardi	17h15-18h	184 €	193 €	La licence est à rajouter pour la saison 2019/2020 : 40 € (sauf pour les 5-6 ans) et un certificat médical est obligatoire (à fournir en septembre).
Judo		7-8 ans		18h-19h			
	Alain Abello	9-13 ans 2 séances	Mardi	19h -20h	229 €	240 €	
			Jeudi	18h30-19h30			
Capoeira	Christian Ramos	6-10 ans	Vendredi	17h30-18h30	184 €	193 €	Inventée au Brésil à l'époque coloniale un mélange de jeu, danse, lutte, musique et chants.
		11-16 ans		18h30-19h30	184 €	193 €	
		Adultes		19h30-21h30	260 €	273 €	
Boxe Anglaise	Frédéric Terriat	Ados	Jeudi	17h00-18h30	215 €	226 €	La boxe anglaise est considérée comme un art martial total, c'est-à-dire que nous pouvons donner des coups avec nos poings, pieds, tibias, genoux et coudes. Les saisies sont autorisées ainsi que les protections.
Sophrologie	Samir Abou Maoun	Adultes	Lundi	9h-10h30	230 €	242 €	Gestion du stress, connaissance de soi-même, améliorer sa concentration...
	Jean-François Vuillaume	Adultes		19h -20h15	208 €	218 €	
			Vendredi	9h-10h15			

<b>Qi Gong</b>	Samir Abou Maoun	Adultes	Mardi	9h-10h15	208 €	218 €	Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.
<b>Tai chi Perche</b>	Samir Abou Maoun	Adultes	Mercredi	10h-11h	208 €	218 €	Le grand enchaînement de Tai chi, avec 144 mouvements adaptés avec une perche.
<b>Taï chi chuan (Style Yang)</b>		Adultes confirmés	Jeudi	20h-21h30	230 €	242 €	Apporte le calme de l'esprit, l'art de la respiration, la maîtrise des gestes... Tenue blanche et noire pour les activités Tai Chi Chuan et Qi Gong.
		Adultes confirmés		10h30-12h			
		Adultes début.-inter.		18h30-20h			
		Adultes intermédiaires		9h-10h30			
Adultes début.-inter.	Vendredi	9h-10h30					
<b>Taï chi chuan avec armes</b>	Samir Abou Maoun	Adultes confirmés	Mardi	10h15-12h15	260 €	273 €	La pratique des armes fait partie de la grande tradition du tai-chi-chuan. Pour chaque arme, on étudie un enchaînement fondamental.
<b>Taï chi chuan éventail</b>		Adultes tous niveaux	Lundi	10h30 -12h	230 €	242 €	
			Mercredi	8h30-10h	230 €	242 €	La pratique des armes fait partie de la grande tradition du tai-chi-chuan. Pour chaque arme, on étudie un enchaînement fondamental.
<b>Yoga (T.K.V Desikachar)</b>	Claire Prudhomme	Adultes	Mercredi	19h30-20h30	208 €	218 €	Cette méthode intègre à la fois les postures, la respiration, la concentration et la méditation. Une pratique posturale adéquat associée au travail continu sur la respiration va délier le corps pour laisser le mental s'apaiser. La clarté obtenue va ainsi faire évoluer notre rapport au nous-même, (corps, mental) et en miroir notre rapport au monde.
	20h30-21h30						
<b>Yoga (Viniyoga)</b>	Françoise Luciani	Adultes débutants	Lundi	18h15-19h30	208 €	218 €	Le Viniyoga est un Hatha Yoga. Adaptation des postures aux possibilités de chacun.
		Adultes non-débutants		19h30-21h	230 €		
	Marie Reynolds	Adultes confirmés	Mardi	9h-10h30	230 €		
		Adultes débutants	Jeudi	11h15-12h30	208 €	218 €	
<b>Atelier Bien-être</b>	Samir Abou Maoun	Adultes	Mercredi	11h-12h15	208 €	218 €	Détente et relaxation.
			Vendredi	10h30-11h45			

Langues					Tarifs Tassin	Tarifs Hors Tassin	Informations complémentaires
Anglais	Sylvie Clavel	Adultes Intermediaire B1	Lundi	9h-10h30	282 €	296 €	Pour tous les niveaux : life is easy ! Pour débiter ou se perfectionner. Méthodes actives orientées sur la pratique orale. Venez activer ou entretenir votre anglais, pour voyager, pour rencontrer, pour comprendre.
		Adultes Confirmés B2		10h30-12h			
		Adultes Elémentaires A2	Mardi	14h-15h30			
		Adultes Débutants A1		15h30-17h			
		Adultes Conversation C1		18h-19h30			
Espagnol	Catherine Schmitz	Adultes niveau 4 confirmés	Jeudi	9h30-11h	282 €	296 €	Apprendre l'espagnol pour voyager, pour votre plaisir en utilisant des situations concrètes où vous et le groupe êtes pleinement impliqués.
		Adultes Niveaux 1 & 2 Débutants et intermédiaires		18h-19h30			
Italien	Laurence Blachère Benini	Adultes niveau 2 intermédiaires	Mardi	18h15 -19h45	282 €	296 €	Envie de découvrir une langue, une culture, une civilisation millénaires. Rejoignez-nous en Italie !
Modules	Inscription obligatoire	Date limite inscription : 5 jours avant le début du stage			Tarifs Tassin	Tarifs Hors Tassin	Informations complémentaires
Oenologie	Philippe Fumey	Adultes	Mardi	20h30-22h30	260 €	273 €	Arômes, bio, rafle, ouillage, cépages, biodynamie, souffre...autant de sujet et bien plus, qui seront abordés au cours d'ateliers animés par un sommelier dans une ambiance décontractée. 1ère séance le 6 octobre. (Module de 10 séances / an selon calendrier).
Informatique	Corinne Doucet	Adultes	Mardi	10h-12h	48 €	56 €	Modules de 3 séances selon calendrier.
CLUBS LOISIRS		les clubs sont animés par des bénévoles	20 € pour une inscription à un 2ème Club de loisirs		Tarifs Tassin	Tarifs Hors Tassin	Informations complémentaires

<b>Ca me dit, on joue ?</b>	Collectif	Famille	Samedi	18h-21h	10 € Tarif familial : 20 € (2 adhérents ou plus)	11 € Tarif familial : 22 € (2 adhérents ou plus)	Un samedi par mois à partir de 18h. Découverte de jeux de société en famille. Chacun apporte une boisson et un plat à partager. Calendrier spécifique.
<b>Club Jeux</b>	Collectif	ouvert à tous	Mercredi	19h-21h	50 €	53 €	Découverte de différents jeux de sociétés classiques + échecs. Ouvert à tous les niveaux. Programme trimestriel.
<b>Poterie</b>	Judith Bolton Geneviève Ciocca Patricia Vivier	Adultes non débutants	Mardi Vendredi	9h-13h & 19h-22h 9h-13h	70 €	74 €	Le club poterie est ouvert aux sculpteurs sur terre et potiers ayant un niveau d'expérience suffisant pour être autonome. L'activité est basée sur l'échange de savoirs et d'expériences entre les membres du groupe.
<b>Informatique</b>	Isabelle Pillon	Adultes tous niveaux	Vendredi	14h-17h	55 €	58 €	Un lieu d'échange et de partage de ses connaissances.
<b>Scrabble</b>	Georges Angevin Paulette Bernabeu	Adultes	Mardi Jeudi	14h-16h 14h-16h	50 €	53 €	Pour se cultiver en s'amusant ! Forfait Tarot / Scrabble
<b>Tarot</b>	Laure Lancelot Adrien Buriller	Adultes	Lundi Jeudi	13h45-18h30 13h30-18h45	50 €	53 €	Tournois en donnes libres. Lundi : Salle polyvalente à la MJC. : Pagnol, Esp Leclerc (Parking Atrium). 
<b>Café Tricot' thé</b>	Dominique Perroud	Adultes	Vendredi	13h30-16h	50 €	53 €	Débutantes ou expertes en tricot ou crochet, apprendre et échanger votre savoir dans une ambiance conviviale.
<b>Aquarelle</b>	Marie-Noëlle Amarnier	Adultes non débutants	Mercredi	9h-11h30	50 €	53 €	Echanger sur sa passion et peindre avec d'autres...
<b>Danses de salon</b>	Juliette Parghentanian	Adultes	Lundi Jeudi	14h-16h30 13h30-16h	50 €	53 €	Y' a pas d'âge pour danser et s'amuser !
<b>Oenologie</b>	Association Tate Goute Vin	Adultes	Soirées et sorties	selon soirée	Adhésion TGV		De la dégustation des vins à la découverte des terroirs et des caves.
<b>Cuisine</b>	Marie-Noëlle Renaud	Adultes	Vendredi	9h-14h	50 €	53 €	Venez passer un moment convivial autour de recettes simples et originales à refaire chez soi.