

Danse	Lundi	●	K-Pop	17h30 à 18h30	De 8 à 13 ans
		▲	Danse fusion	18h30 à 19h30	De 14 à 20 ans
				19h30 à 20h30	Adultes
			Moderne	19h00 à 20h15	+ de 16 ans
	Heels niveau 2	20h15 à 21h30			
	Mardi	●	Danse afro	18h00 à 19h30	De 7 à 12 ans
	Mercredi	▲	Danse fusion	10h00 à 11h00	De 6 à 10 ans
			Danse éveil	10h00 à 10h45	De 3 à 6 ans
			Danse moderne	10h45 à 11h45	De 9 à 11 ans
				14h15 à 15h15	Ados (lycée)
				15h15 à 16h15	Ados (collège)
			17h15 à 18h15	De 6 à 8 ans (Initiation)	
Danse petite compagnie	16h15 à 17h15	De 7 à 14 ans			
Jeudi	●	Danse libre	10h15 à 11h45	Adultes	
		Danse éveil	17h15 à 18h00	De 5 à 7 ans	
	▲	Danse Orientale	18h30 à 19h45	Adultes	
		Danse moderne contemporaine	19h00 à 20h00	Adultes (Interm.)	
			20h00 à 21h00	Adultes (Confirmé)	
Vendredi	▲	Comédie musicale	18h15 à 19h15	+ de 16 ans	
		Let's dance	19h15 à 20h15		
		Feminin vibes	20h15 à 21h15		



# Programme 2024 / 2025

# MJC

## CENTRE SOCIAL

Services | Accompagnement de projets | Activités | Animations



Téléchargez **l'application de la MJC** pour être informé de nos actualités (sorties, activités, évènements...) Entrez le code **90 20 88 52** lors de la première ouverture.

8 rue du général Emile Mairal  
03100 Montluçon

Accueil : **04 70 08 35 65**  
[accueil@mjcmontlucon.fr](mailto:accueil@mjcmontlucon.fr)

\*Mise à jour le 09/01/2025 à 16h00



Musique	Mercredi	●	Atelier musical	10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	+ de 6 ans
		○	Atelier musical	14h00 à 17h30	Adultes
		●	Chorale junior	17h00 à 18h00	Enfants/ados
			Chant	18h30 à 20h00	Ados/adultes
	▲	Batucada	18h15 à 19h15	+ de 12 ans (débutant)	
19h30 à 20h30			Tout public (confirmé)		
Samedi	●	Percussions africaines	10h00 à 12h00	Ados /adultes	
	●	Jazz club	Contacter directement la MJC		

### Tarifs des activités / an (selon le quotient familial)

- Inclus dans l'adhésion : enfant = 5€ / adulte = 8€ / famille = 16€  
(de septembre à septembre)
- Entre 45 € et 90 €
- Entre 85 € et 190 €
- Entre 230 € et 320 €
- ▲ Voir directement avec les intervenants

Ateliers créatifs	Lundi	●	Atelier reliure	14h00 à 17h00	Adultes
		●	Atelier poterie	14h30 à 16h30 17h00 à 19h00	+ de 15 ans
		▲	Ciné photo club Montluçon	Tous les 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> lundi du mois 20h00 à 22h00	
	Mardi	○	Atelier écriture	19h00 à 21h00	Adultes
	Mercredi	●	Tricot	10h00 à 11h30	Tout public
		●	Atelier Manga	14h00 à 15h00	De 10 à 17 ans
		▲	Arts plastiques	14h00 à 15h30	Tout public
	15h30 à 17h00				
	Jeudi	●	Atout couture	14h00 à 16h00	Adultes
		●	Dessin d'art	18h00 à 19h00	Adultes
Vendredi	●	Jeux théâtraux	18h30 à 19h45	+ de 12 ans	

Lundi	●	FLE	13h30 à 15h00 15h00 à 16h30	+ de 16 ans
		Initiation LSF Niveau 1	18h30 à 19h30	Tout public
Mardi	●	Initiation LSF Niveau 2	18h30 à 19h30	Public déjà initié
Jeudi	●	Arabe	18h00 à 19h00	+ de 6 ans
	●	Espagnol	19h00 à 20h00	+ de 16 ans
Vendredi	●	Anglais	14h00 à 15h00	Adultes
	●	Anglais Conversation	15h00 à 16h00	
Du lundi au jeudi	●	Cours individuel d'informatique	Sur Rendez-vous	Adultes
		5 Cours collectifs d'informatique	Inscription suite à un 1 <sup>er</sup> rendez-vous	

Retrouvez notre programme et actualité sur notre site internet :

[www.mjc-centresocial-montlucon.fr](http://www.mjc-centresocial-montlucon.fr)



Lundi	▲	Stretching	18h00 à 19h00	+ de 16 ans
Mardi	●	Cardio	12h30 à 13h30	Tous niveaux
	●	Atelier équilibre	14h00 à 15h00	Séniors
	●	Remise en mouvement	15h00 à 16h00	Adultes
Mercredi	▲	Karaté	18h00 à 19h30	+ de 10 ans
	●	Energie yoga	15h30 à 17h00	+ de 12 ans
	▲	Qi gong	18h30 à 20h30	Adultes
Jeudi	▲	Karaté	18h00 à 19h30	+ de 10 ans
	●	Gym douce	9h15 à 10h15	Adultes
Vendredi	●	Remise en mouvement	15h00 à 16h00	
	●	Qi gong	16h00 à 17h00	
	▲	Pilâtes	17h30 à 18h15	+ de 16 ans
Samedi	▲	Baby Gym	10h00 à 11h00	De 3 à 6 ans
	▲	Zumba	11h00 à 12h15	+ de 16 ans