PROGRAMME DES ACTIVITÉS

# MJC TANINGES

## SAISON 2025-2026

mjctaninges.fr
04.50.34.36.25
bureau@mjctaninges.fr

MJC TANINGES

105 AVENUE DES THÉZIÈRES 74440 TANINGES

# SOMMAIRE


| | |
|---|---|
| Editorial | page 3 |
| Présentation de la MJC | page 4 |
| Adhésion MJC, tarifs adhésions | page 6 |
| Informations activités | page 7 |
| Infos pratiques accès MJC | page 9 |
| La bibliothèque | page 10 |
| Musique & danse | page 11 |
| Expression & création | page 14 |
| Soyons Zen | page 17 |
| Soyons Sport | page 19 |
| Cinébus | page 24 |
| Histoire de l'Art | page 25 |
| Tarifs activités 2024 - 2025 | page 26 |

# EDITO

Nouvelle saison, nouvelles perspectives et un projet associatif qui se met en place. Pour cette nouvelle année, vous retrouverez vos activités préférées au programme ainsi que des nouveautés sous forme de stage et d'atelier qui viendront ponctuer vos vacances.

La bibliothèque a enrichi ses rayons de nouveaux livres et BD que vous pourrez consulter sur place ou chez vous. Des ateliers pour les enfants et pour la famille seront organisés.

Le cinéma de Taninges garde ses 2 séances hebdomadaires du lundi et du jeudi soir.

Les conférences d'Histoire de l'Art se dérouleront au cinéma. 6 séances seront programmées dans l'année.

Tout ceci sans augmenter nos tarifs pour cette nouvelle saison. Les efforts que vous avez consentis ces dernières années ont été remarquables.

Nous remercions tous nos bénévoles et nos salariés qui rendent toutes ses activités possibles et qui vous accompagnent tout au long de l'année.

Nous remercions aussi l'ensemble de nos partenaires pour leur soutien. Notamment la Mairie de Taninges, partenaire historique, qui met à notre disposition les locaux et le cinéma pour faciliter l'accès aux loisirs et à la culture.

Au plaisir de vous voir ou de vous revoir,
Cordialement,
Le Président
Patrice RINGOT

# Présentation de la MJC

La Maison des Jeunes et de la Culture de Taninges est une association d'Éducation Populaire qui travaille à l'émancipation individuelle et collective de tous. C'est une association de loi 1901, agréée Jeunesse et Éducation Populaire par le Ministère de la Cohésion Sociale de la Jeunesse et des Sports. Elle est affiliée à l'association Départementale des MJC des Savoie.

La MJC offre à la population, aux jeunes comme aux adultes, en prenant conscience de leurs aptitudes, la possibilité de progresser à tous les âges de la vie. Elle vise à développer la personnalité de chacun dans la convivialité, en développant l'ouverture au collectif, au monde, aux idées et au sensible, afin de devenir citoyen actif et responsable d'une communauté vivante. En cela, la MJC s'inscrit pleinement dans une démarche éducative.

La MJC fonctionne avec les adhésions et les cotisations de ses adhérents, ainsi que les subventions municipales et autres institutions. Être adhérent, c'est soutenir et approuver les valeurs que porte la MJC ainsi que ses projets. L'association est gérée par des bénévoles, accompagnés de salarié(e)s. Elle est ouverte à tous les publics.

Actuellement, les valeurs de la MJC se traduisent dans la mise en œuvre de l'ensemble des activités proposées par l'association, qui prennent la forme d'ateliers ou de stages de pratique artistique, culturelle ou sportive. Ces pratiques visent à permettre l'épanouissement de chacun dans l'intérêt du collectif. Parallèlement aux ateliers, différentes formes d'événements peuvent avoir lieu : concerts, spectacles, fêtes conviviales...

Le fonctionnement de la MJC dépend de l'engagement de ses adhérents. Chaque année, l'association rend compte de ses actions pendant l'assemblée générale ordinaire et soumet ses rapports (moral, d'activité, financier, d'orientation) au débat et au vote de ses adhérents. Est adhérent de la MJC à jour de ses cotisations. La démocratie se vivant au quotidien, la MJC a pour mission d'animer des lieux d'expérimentation et d'innovation sociale répondant aux attentes des habitants. De telles actions, de tels services encouragent la prise de responsabilité et une pratique citoyenne. Les actions en direction et avec les jeunes sont une part importante de sa mission.

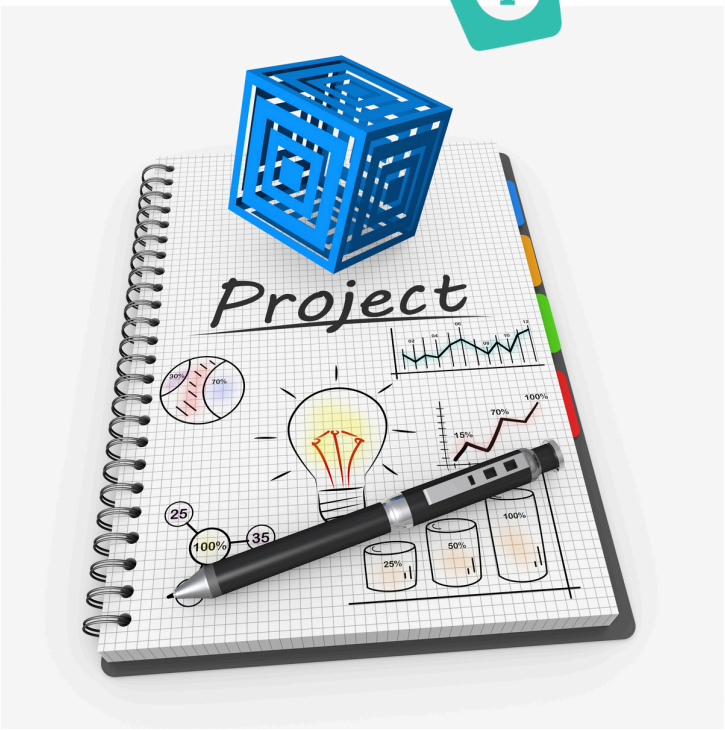
Cette année la MJC de Taninges s'est inscrite dans un dispositif local d'accompagnement . Ce processus a permis à l'association de travailler les questions suivantes :

- définir un nouveau modèle économique ;
- établir une stratégie de développement ;
- rédiger un projet associatif qui réponde aux besoins des habitants du territoire.

Pour cela, nous avons consulter les habitants via un questionnaire de satisfaction. L'objectif était de recenser les besoins afin de proposer un projet en adéquation avec la demande. Le projet associatif est en cours de rédaction, il devrait être finalisé afin d'être soumis au vote de la prochaine assemblée générale.

**La MJC fait partie du réseau Guid'Asso** !
En quoi consiste ce réseau ?
Guid'Asso est un réseau d'appui à la vie associative locale. Si vous avez des questions portant sur la vie associative, vous trouverez un interlocuteur à la MJC en capacité de vous apporter des réponses ou de vous rediriger vers une personne compétente et spécialisée. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter !

Guid'Asso
Information



# ADHESION A LA MJC

Association à but non lucratif, les ressources de la MJC proviennent des adhésions, des cotisations aux activités, et de subventions.
L'adhésion à la MJC de Taninges est une démarche volontaire mais aussi obligatoire pour participer à une activité proposée par l'association. Elle permet à l'adhérent(e) d'être acteur.trice, de la vie associative, de s'exprimer et voter lors de l'assemblée générale ainsi que d'être candidat(e) au Conseil d'Administration.

L'adhésion permet de bénéficier de tarifs préférentiels au cinéma de Taninges (CINEBUS), aux conférences "Histoire de l'Art", aux sorties et spectacles organisés par l'association et de bénéficier de prêt de livres à la Bibliothèque. Vous devenez officiellement membre de l'association pour une saison. L'adhésion est non remboursable.

## TARIFS ADHESIONS

Adhésion individuelle 3 à 17 ans et étudiant.e ..... 10.00€
Adhésion individuelle adulte ..... 18.00€
Adhésion couple ou famille (même foyer fiscal)..... 30.00€

# INFORMATIONS ACTIVITES

**Périodicité :**

• Les activités fonctionnent dès la 2ème semaine de septembre jusqu'à la 3ème de juin. Elles ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires. Les activités hebdomadaires comptent 32 séances à la saison.

• L'intervenant(e) s'engage à animer l'activité durant une saison entière de septembre à juin. En cas d'empêchement, il/elle propose des séances de rattrapage en accord avec la MJC et les adhérents de l'activité.

**Paiements et engagement financier :**

•L'adhérent(e) s'engage à régler la saison complète en 1 ou plusieurs fois dès l'inscription. Elle n'est remboursable qu'en cas de contre-indication médicale (fournir un certificat), changement de situation dans le travail ou de déménagement (modalités, voir règlement intérieur).

• Moyens de paiements acceptés : Chèques, Espèces et virement bancaire (demander notre RIB). Les Chèques Vacances sont acceptés. Possibilité de régler par carte bancaire uniquement durant le mois de septembre.

• L'activité a vocation à s'autofinancer. Le nombre d'adhérents et le niveau de cotisation doit garantir cet auto-financement. Pour chacune des activités, nous ferons un point de situation début novembre. Si par cas, l'équilibre financier n'était pas atteint (pas suffisamment d'inscrits), *nous envisageons deux hypothèses* :

1-Les adhérent(e)s acceptent une augmentation de leurs cotisations afin de garantir cet équilibre dans le but de maintenir l'activité.

2- L'équilibre financier n'étant pas atteint, nous sommes contraints d'annuler l'activité. Dans ce cas, les adhérent(e)s ne règleront que la période « consommée ».

**Inscription :**

• Une séance gratuite de découverte de l'activité est possible.

• Les personnes pratiquant une activité physique doivent fournir un certificat médical d'aptitude. Pour l'activité judo, il faut également répondre au questionnaire de santé obligatoire pour la licence.

**Règlement fonctionnement :**

• Pour les activités se déroulant au gymnase il est OBLIGATOIRE d'apporter une seconde paire de chaussures : propres et non marquantes, pour accéder aux activités.

• Des vestiaires sont à votre disposition, il est interdit de se changer dans la grande salle du gymnase.

• Les parents ou adultes, déposant un enfant à une activité **DOIVENT S'ASSURER QUE L'ENFANT EST PRIS EN CHARGE PAR L'ENCADRANT** avant de quitter les lieux, faute de quoi la responsabilité de la MJC ne saurait être engagée en cas d'incident.

**Engagement réciproque MJC / adhérent(e) :**

• La MJC s'engage à recruter des intervenants qualifiés et compétents dans chacun des ateliers

• La MJC s'engage à faciliter l'évolution de chaque atelier par la mise à disposition d'espaces adéquats et de matériel si nécessaire.

• La MJC s'engage à vous assurer par le biais de la MAIF « garantie corporelles »,

• L'adhérent(e) s'engage à participer à l'atelier de septembre à juin, à être ponctuel(le) et assidu(e) afin de garder la dynamique du groupe. Pour les activités sportives : il devra aussi fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive.

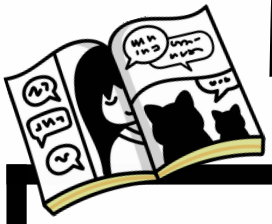
# INFOS PRATIQUES ACCES MJC

La MJC de TANINGES occupe les 1er et 2ème étages du bâtiment situé au 105 Avenue des Thézières.
• Salles Marcelly et Môle au 1er étage ;
• Salles Chalune, Uble, Orchex, Buet, Criou, au 2ème étage avec les cours de musique.
Les étages sont accessibles par des escaliers et par un ascenseur.
Plusieurs parkings gratuits sont à disposition à proximité du bâtiment.

Accès handicapés: le batiment répond aux normes PMR et dispose d'une rampe d'accès extérieure chauffée en cas de verglas ainsi que d'un ascenseur intérieur pour l'accès aux salles d'activités.

***Le CINEBUS ainsi que les spectacles ont lieu à la salle de cinéma, 203 rue des corsins à Taninges***

***Les activités sportives ont lieu au gymnase, 260 route du stade à Taninges***



# LA BIBLIOTHEQUE

Située au 1er étage de la MJC, la bibliothèque est libre d'accès à tous les publics. Vous pouvez venir profiter sur place des ouvrages à votre disposition. Par ailleurs, si vous souhaitez emprunter des ouvrages, il faudra devenir adhérent(e) à la MJC.

## POUR LES ADHÉRENTS À LA MJC :

Une carte de lecteur est remise à chaque membre de la famille. Elle est personnelle, nominative et reconductible chaque année. Elle doit être présentée à chaque emprunt.

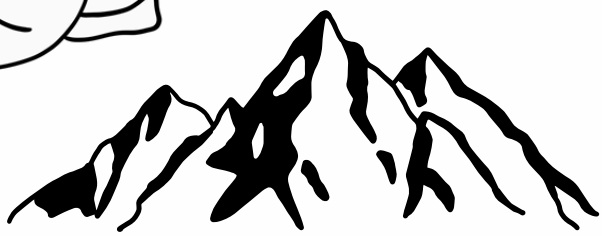
- Prêt de livres (gratuit).
- Accès libre à e-media (ressources numériques).
- Ordinateur, accès internet, utilisable sur place.
- Imprimante, relieuse et plastifieuse sont à votre disposition avec une participation financière.
- Animations autour du livre/rencontres d'auteurs sont organisées tout au long de l'année

**Horaires d'ouverture :**

Lundi : fermé
Mardi et vendredi :
16h30 - 18h30
Mercredi : 10h00 - 12h00
et 15h00 - 18h00
Jeudi : 10h00 - 11h30
Samedi : 10h00 - 11h30

**Bibliothécaire:**
**Nathalie MOËNNE**
**Mail: bibtaninges@orange.fr**

La bibliothèque est fermée les samedis matin lors des vacances scolaires ainsi que les jours fériés et le mois d'août.



# MUSIQUE ET DANSE

## COURS DE MUSIQUE

La MJC de Taninges propose des cours d'accordéon, de piano, de guitare, ainsi que de l'éveil musical.
Apprendre, progresser ou se perfectionner en se faisant plaisir autour d'un répertoire (pop, rock, folk...) adapté à vos goûts et à l'instrument choisi.

Les ateliers fonctionnent par séance hebdomadaire de 30 minutes, en cours individuel, à partir de 6 ans et adultes.
Cours individuels à la MJC, horaire à convenir selon les disponibilité des élèves.

Concernant l'éveil musical, les ateliers se dérouleront les mercredis matins à la MJC, il y a deux groupes proposés :

- parents / bébé de 10h00 à 11h00
- 3 / 4 ans de 11h00 à 12h00

**Animatrice piano**
**Sylvie RENOULT**

**Animateur accordéon guitare**
**Julien POUX**

# DANSE CLASSIQUE

Différents niveaux de danse classique sont proposés afin d'acquérir progressivement les capacités physiques et les connaissances nécessaires à l'évolution des élèves.

Cours tous niveaux : débutant(e), intermédiaire, confirmé(e), à partir de 4 ans à la MJC.
Les jours et horaires sont à définir avec l'animatrice en fonction de l'âge.

**CHAUSSONS OBLIGATOIRES**

**Animatrice : Sandrine ORIOL**

# DANSE MODERN'JAZZ

Le Modern' Jazz est un style de danse né aux Etats-Unis au milieu du XXème siècle. Ses inspirations sont très variées : danse moderne, danses africaines... Caractérisée par le rythme et la liberté qu'elle permet, la danse modern'jazz a inspiré énormément d'autres styles de danse (Street Jazz, Broadway Jazz, etc.). C'est un style très versatile qui permet une grande variété de sensations et aussi une excellente base pour d'autres styles de danse.

Cours tous niveaux : débutant(e), intermédiaire, confirmé(e), à partir de 8 ans à la MJC.
Les jours et horaires sont à définir avec l'animatrice en fonction de l'âge.

**CHAUSSONS OBLIGATOIRES**

# DANSE HIP HOP

Cours tous niveaux : débutant(e), intermédiaire, confirmé(e), à partir de 6 ans à la MJC.
Jours et horaires :
vendredi de 17h00 à 18h30
puis de 18h00 à 20h00

# PETIT CHŒUR

Aimeriez-vous commencer un nouveau loisir ? Aimeriez-vous chanter en chœur, participer à des concerts ? Rejoignez le Petit Chœur "Campaneus" de la MJC composé actuellement d'une dizaine de choristes.

- Faut-il des connaissances en solfège ? Évidemment c'est un plus ! Mais ce n'est pas nécessaire.
- Quelles sont les qualités requises ? Aimer le chant et être assidu(e) aux répétitions. L'assiduité est requise car c'est une activité de groupe.
- Quel est notre répertoire ? Il s'étend de la Renaissance à nos jours, il est de tout pays.

·Vous hésitez ? Venez donc assister et participer, sans engagement, à une ou plusieurs répétitions et vous vous déterminerez, en connaissance de cause, à intégrer le groupe ou pas.

- Les mardis de 16h00 à 18h00
- À la maison des associations.

**Animateur :**
**Philippe MORIN**

# Expression création

## APPRENTISSAGE DES LANGUES

La MJC vous propose des cours d'anglais les mardis à partir de 18h00, deux groupes de niveau sont proposés et d'espagnol les mercredis de 18h00 à 19h15, réservé aux adultes. Un seul groupe de niveau. Vous pourrez évoluer à votre rythme accompagné par les intervenant(e)s dans une ambiance conviviale et immersive. Cours à la MJC.

**Animatrice cours d'espagnol Sylvie CARRASCO**

**Animatrice cours d'anglais Carrie WILMOT**

**Animatrice blabla couture : Corine ASENSI**

## BLABLA COUTURE

Dans une ambiance conviviale, venez découvrir, tester et partager vos créations, vos idées et vos compétences en couture.
Cet atelier est ouvert à tout(e)s débutant(e) et confirmé(e) !

**PRECISION : Ce ne sont pas des cours de couture, matériel non fourni.**

1 mercredi sur 2 de 18h00 à 21h00 à la maison des associations.

# ARTS PLASTIQUES

Les ateliers arts plastiques sont l'occasion d'exprimer sa créativité, laisser libre court à son imagination, manipuler différents matériaux et découvrir des démarches artistiques.
Chaque personne pourra appendre de nouvelles techniques ou se perfectionner (peinture, dessin, travail sur volume....).

Atelier ouvert à tous publics (enfants et adultes) à partir de 6 ans.
Cours hebdomadaires collectifs de 1h30 à 2h00, les jours et les horaires sont à définir pour la nouvelle saison.

# STAGE PHOTO

Les stages photo se déroulent une fois par mois les samedis matin de 8h00 à 12h00.
Différents thèmes sont abordés au fil de la saison avec inscription préalable à chaque session auprès de la MJC.
Un minimum d'inscrits est requis pour maintenir la session.

**TARIF : 45,00 € la session**

**Intervenant photographie : Jacky DELEURENCE**

# THEATRE

Vous cherchez un cours de théâtre sympa, ouvert à tous ? Vous l'avez trouvé !

Il s'adresse aux amateurs, débutants ou avancés qui souhaitent se divertir, partager, s'exprimer et progresser.

Vous aimerez découvrir une activité qui regroupe le plaisir de jouer la comédie, celui de prendre la parole en public, en vous initiant à l'art dramatique tout en s'amusant. Vous progresserez en expression corporelle, mime, développement de l'imaginaire, travail autour de la voie du corps et vous découvrirez le jeu théâtral et l'improvisation.

Cours adultes : mercredi de 20h00 à 22h00 dans la salle de cinéma de Taninges

**Animateur**
**Pierrick TARDIEU**

# SOYONS ZEN

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le développement personnel renvoie à toutes les activités proposant de s'ouvrir à une meilleure connaissance de soi, d'accéder à une meilleure qualité de vie, à la réalisation de ses profondes aspirations et de ses rêves et de valoriser ses talents et potentiels.

Prendre conscience et cheminer sur ces trois aspects (physique, mental et émotionnel), permet d'améliorer sa qualité de vie dans tous les domaines.

## SOPHROLOGIE

Qu'est-ce que la sophrologie bio dynamique ?

C'est une synthèse entre diverses techniques de relaxation d'inspiration occidentale et orientale, de méthodes bioénergétiques et sophrologiques.

La sophrologie biodynamique permet à tout individu l'utilisant régulièrement de se relaxer, d'identifier ses propres ressources, de développer sa capacité de choisir, de mieux se connaître physiquement et psychiquement, et, en conséquence, d'entretenir de meilleures relations avec soi et les autres.

**Animatrice :**
**Isabelle DUCOM**

Les 20 séances se déroulent du mois de novembre au mois d'avril ;
Jour : lundi à la maison des associations
Horaire : de 19h00 à 20h15 et de 20h30 à 21h45

# YOGA VINYASA

Vinyasa est un terme sanskrit qui signifie « synchronisation du mouvement sur la respiration ». On définit donc le yoga vinyasa comme un enchaînement de mouvements et de postures dynamiques, initiés et harmonisés par la respiration dans un ensemble qui respire la fluidité et l'équilibre.

Jour : mercredi à la MJC
Horaire : de 12h15 à 13h15

**Animatrice**
**Julie DUREPAIRE**

# HATHA YOGA

Séances de Hatha-yoga selon la technique Eva RUCHPAUL.
Tout au long de la séance, il y a une alternance entre la pratique de postures et celle d'exercices respiratoires. Cette forme de yoga est accessible à tous à partir de 16 ans et sans limite d'âge.

Jour et horaire : les jeudis au dojo
Cours débutant : 17h25 à 18h55
Cours initié : 19h00 à 20h30

**Animatrice**
**Laure DAMALIX**

# SOYONS SPORT

## PILATES

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie respiration profonde et exercices physiques s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique.
Renforcement musculaire profond et amélioration de la posture du corps en douceur, voilà dans les grandes lignes les bienfaits du Pilates.

**Animatrice : Kadra MARTIN**

Jours et horaires
Lundi : de 9h00 à 10h00 puis de 11h00 à 12h00
Mercredi : 19h00 à 20h00

## FIT GYM

Il s'agit d'un concept qui englobe une variété de pratiques et d'exercices visant à améliorer la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité, la composition corporelle et la coordination.

Jours et horaires :
Lundi : de 10h00 à 11h00
Mercredi de 18h00 à 19h00

# STRETCHING

Le stretching est une méthode de gymnastique qui vise à assouplir le corps en pratiquant des étirements divers. Il s'agit d'une pratique douce qui consiste à s'étirer et à assouplir les muscles, les articulations et les tendons pour améliorer la souplesse, la mobilité et la flexibilité du corps.

**Animatrice :**
**Sandrine ORIOL**

Jours et horaires :

- mardi de 14h00 à 15h00
- mercredi de 14h00 à 15h00
- jeudi de 9h00 à 10h00

# MUSCULATION

Salle de remise en forme avec différents espaces : machines guidées et libres, poids libre, cardio avec tapis de course, elliptique, rameurs... Activité sous la surveillance d'une animatrice, voire son accompagnement pour ceux qui le souhaitent, dans une ambiance amicale.

Accès à la salle à partir de 16 ans révolus. Autorisation parentale et **certificat médical OBLIGATOIRES pour les mineurs**, même pour la séance d'essai. Activité au gymnase.

Jours et horaires :

les lundi et jeudi de 18h00 à 20h00

# ESCALADE

Cours au gymnase :
Enfants de 7 à 10 ans les mercredis de 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30.
Adolescents de 11 à 17 ans mercredi de 19h30 à 20h45
Adultes débutants : mardi de 19h30 à 20h45

Accès libre les lundi et vendredi de 18h30 à 21h00 pour les adultes autonomes (grimpe en tête et assurage).
Une vérification est faite en début de saison par les référents de l'activité.

**Animateur :**
**Frédéric**
**RATELIER PARCHET**

# FUTSAL

Activité pratiquée en loisir accessible à partir de 16 ans .
Les jeudis soir à 20h30 au gymnase de Taninges.
Le futsal se joue à 5 contre 5 sur un terrain de handball,
ATTENTION l'effectif est donc limité !

**Référent**
**Ludovic FINIELS**

# BADMINTON

Activité de loisirs accessible aux enfants accompagnés de leurs parents, adolescents et adultes. Raquettes et volants non fournis, **utilisation de chaussures de salle** non marquantes et utilisées uniquement pour la pratique en intérieur donc propres.

Jours et horaires :

- Lundi 18h30 à 20h30
- Mercredi 18h00 à 22h00
- Vendredi 17h00 à 22h00

**Référent :**
**Jérôme DUVAL**

# GYM NATURE

Activité de loisir réservée aux adultes. Pratiques de gymnastiques douces. Sorties occasionnelles en extérieur.

Jour et horaire :
mardi de 20h00 à 22h00.

**Référent :**
**Alain**
**LE FRANCOIS**

# JUDO

Activité loisir ou en compétition au dojo

<u>Eveil judo :</u>
Né(e)s en 2021 : lundi 17h00 à 17h 45

<u>Enfants :</u>
Né(e)s en 2020 et 2019 : vendredi 17h00 à 18h00
Né(e)s en 2018 : lundi 17h45 à 18h45
Né(e)s en 2017 : vendredi 18h00 à 19h00
Né(e)s en 2015 / 2016 : vendredi 19h00 à 20h15
Né(e)s en 2014 / 2013 : lundi 18h45 à 20h00

Adolescent(e)s (2012 et avant) et adultes :
Vendredi 20h15 à 21h30

**Animateur :**
**Yann GAUMONT**

# CINEBUS

CINEBUS est un regroupement d'associations de villages qui a pour objectif de dynamiser une politique culturelle dans les petites communes rurales, à partir d'une diffusion cinématographique régulière et de qualité.

En 1984 le circuit s'est vu attribué le label ART & ESSAI par le Centre National de la Cinématographie, une première à l'époque.

Les projections se déroulent dans la salle de cinéma située :
203 rue des Corsins, les lundis et jeudis à 20h30.
Un lundi par mois, il y a également une projection pour les enfants, ainsi que des projections exceptionnelles.

**Responsable**
**André**
**BOUVIER**

TARIFS :
non adhérent(e) MJC: 5.50€
Adhérent(e)s: 4.50€
Jeunes - 25ans: 3.50€

Cinéma Itinérant des Pays de Savoie
CINEBUS
www.cinebus.fr

Retrouvez toute la programmation
sur le site de Cinébus : https//www.cinebus.fr

# Histoire de l'Art

L'ART a une histoire, chaque œuvre a aussi la sienne et nous en raconte souvent plusieurs : mythologique, religieuse, politique, sensible....

A travers six œuvres majeures qui jalonnent notre culture, nous découvrirons ces multiples récits.

Une conférence par mois vous est proposée à 18h30 dans la salle de cinéma : 203 rue des Corsins 74 440 TANINGES.

Ce cycle de conférences se déroule du mois d'octobre au mois de mars. Les dates seront communiquées sur notre site internet.

- Tarif adhérent(e)s : 6.00€
- Tarif non adhérent(e)s : 8.00€

Conférencière :
Laurence COUINAUD

# TARIFS ACTIVITES

## SAISON 2025 / 2026

| ACTIVITES | TARIF A | TARIF B |
|---|---|---|
| Musique : accordéon, guitare, piano (cours individuel) | 550,00 € | 600,00 € |
| Eveil musical | 160,00 € | 210,00 € |
| Danse éveil | 160,00 € | 210,00 € |
| Danse classique | 180,00 € | 230,00 € |
| Danse modern'jazz | 180,00 € | 230,00 € |
| Danse HIP HOP | 200,00 € | 250,00 € |
| Choral "petit chœur " | 50,00 € | 70,00 € |
| Cours anglais | 200,00 € | 250,00 € |
| Cours espagnol | 50,00 € | 70,00 € |
| Blabla courure | 50,00 € | 70,00 € |
| Arts plastiques | 200,00 € | 250,00 € |
| Théâtre adulte | 200,00 € | 250,00 € |
| Sophrologie 20 séances | 120,00 € | 170,00 € |
| Yoga Hatha | 200,00 € | 250,00 € |
| Yoga Vinyasa | 180,00 € | 230,00 € |
| Pilates | 180,00 € | 230,00 € |
| Fit'gym | 180,00 € | 230,00 € |
| Stretching | 180,00 € | 230,00 € |
| Futsal | 50,00 € | 70,00 € |
| Badminton (3 séances semaines) | 50,00 € | 70,00 € |
| Gym nature | 50,00 € | 70,00 € |

Le **TARIF A** s'adresse aux habitants des communes suivantes : Taninges, Verchaix, Samoëns, Morillon, Six-Fer-A-Cheval, Chatillon-Sur-Cluses, La Rivière-Enverse, les enfants de la commune de Mieussy.

Le **TARIF B** s'adresse aux habitants des autres communes.

# TARIFS ACTIVITES
## SAISON 2025 / 2026

| ACTIVITES | TARIF A | TARIF B |
|---|---|---|
| Escalade cours enfant | 180,00 € | 230,00 € |
| Esacalde cours adolescent | 200,00 € | 250,00 € |
| Escalade cours adulte | 200,00 € | 250,00 € |
| Escalade adulte autonome | 100,00 € | 150,00 € |
| | | |
| Eveil judo | 160,00 € | 210,00 € |
| Judo enfant | 180,00 € | 230,00 € |
| Judo adolescent | 200,00 € | 250,00 € |
| Judo adulte | 200,00 € | 250,00 € |
| Licence FF judo OBLIGATOIRE | 41,00 € | 41,00 € |
| | | |
| Stage photo ( par session ) | 45,00 € | 45,00 € |
| | | |
| **ADHESION MJC** | | |
| 4 à 17 ans + étudiant | 10,00 € | 10,00 € |
| adulte | 18,00 € | 18,00 € |
| famille ou couple | 30,00 € | 30,00 € |
| | | |

Les activités fonctionnent sur le rythme scolaire. La cotisation est calculée pour 32 séances dans la saison hors vacances scolaires pour la majorité des activités excepté pour la sophrologie, elle fonctionne sur une base de 20 séances.

# PARTENAIRES

Taninges

LA RIVIERE ENVERSE

MAIRIE MORILLON

ADMJC SAVOIE

Châtillon sur Cluses

mairie de Samoëns

MONTAGNES DU GIFFRE COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

haute savoie le Département

VERCHAIX HAUTE SAVOIE

Guid'Asso Haute-Savoie

MONTAGNES DU GIFFRE MIEUSSY

Sixt Fer-à-Cheval

REAAP 74 Réseau d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents

# SPONSORS

La CRÉMAILLÈRE

CULTURE vélo SALLANCHES 74

AU VIN qui chante

ARTISAN DU CHOCOLAT
Production artisanale sur place
Verchaix

Jean-Danièle coiffure

CRÉDIT AGRICOLE DES SAVOIE
Agences de TANINGES et des GETS.

RENAULT La vie, avec passion
Garage JAMET Agent RENAULT
392, avenue des thézières 74440 TANINGES
- Vente véhicules neufs et occasions
- Réparations toutes marques
- Station-service 24/24
- Station de lavage
- Climatisation
- Dépannage

04 50 34 20 71
Fax : 04 50 34 87 31

SUPER U Taninges

Le Marronnier
Restaurant - Centre ville

Tête à tête
SALON DE COIFFURE MIXTE

Chez Nous
Pizzas Burgers

Mr.Bricolage
Faites-le vous-même, mais pas tout seul
281 avenue des Thézières
74440 TANINGES
04.50.34.25.26