

## Cycle de 30 séances de septembre à juin

Toutes les infos complémentaires visibles sur le site web de la MJC de Lagarrigue: [www.mjclagarrigue.com](http://www.mjclagarrigue.com)

### LUNDI

Gym entretien	160€/An	17H45-18H45
Marche nordique	168€/An	9H00-10H15
Marche nordique	168€/An	18H00-19H15
Pilates	160€/An	14H30-15H30
Body Sculpt	160€/An	20H15-21H15
Big Dance débutants	160€/An	19H00-20H00
Big Dance confirmés	160€/An	20H00-21H00
HIIT TABATA	160€/An	19H00-20H00
Groupe musique Aïe Level		19H00-21H00
Théâtre occitan	150€/An	19H00-21H00

### MARDI

Anglais	208€/An	16H45-18H15
Anglais Enfant CE2/CM1/CM2	140€/An	18H30-20H00
Musique La Ruche		15H15-16H15
Guitare ados/ adultes indiv	448€/An	14H00-15H00
Guitare enfant indiv	432€/An	16H30-18H30
Ukulélé ados adultes	160€/An	18H30-19H30
Yoga	160€/An	18H30-19H30
Intimity Dance	160€/An	20H00-21H00
Pratique coll. musique actuelle	235€/An	18H45-20H15
Cuisses abdos fessiers	160€/An	19H00-20H00
Patchwork & Tricot	30€/An	14H00-17H00
Gym douce séniors	140€/An	14H30-15H30
Groupe musique	118€/An	20H30-22H00

### MERCREDI

Marche nordique	168€/An	18H15-19H30
Baby Gym	114€/An	10H30-11H30
Badminton	70€/An	19H00-21H00
Manga & BD	150€/An	17H30-18H30
Dessin & peinture	150€/An	16H30-17H30
Ukulélé enfants	150€/An	10H00-11H00
Piano individuel	448€/An	15H00-20H00
Piano individuel	432€/An	15H00-20H00
High- Low	160€/An	19H30-20H30
Pilates au mur	160€/An	20H30-21H30
Méditation	160€/An	20H30-21H30
Stretching	160€/An	18H15-19H15

### JEUDI

Handpan	160€/An	18H30-19H30
Sophrologie séniors	160€/An	14H00-15H00
Aromathérapie	115€/An	18H30-20H00
Qi Gong Séniors	170€/An	14H00-15H00
Reflexologie parent/enfant	70€/An	17H30-18H30
Oenologie	210€/An	19H30-22H30
Atelier cuisine	38€/An	9H30-12H00

### VENDREDI

Randonnée	30€/An	RdV 13H30
Balade	GRATUIT	RdV 13H30
Marche nordique	168€/An	18H00-19H15
Qi Gong ados/adultes	170€/An	18H30-19H30
Batterie cours indiv.	448€/An	13H00-20H00
Sophrologie Ados /adultes	160€/An	20H30-21H30
Sculpture	30€/An	14H00-17H00
Batucada du Bronx	Lostanges	10H30-11H30
Yoga Chaise	160€/An	14H15-15H15

Le chéquier collégien est là pour vous donner accès à des activités culturelles, sportives et de loisirs, moins chères.

Pour toute inscription à un club d'activités, l'adhésion à la MJC est obligatoire.

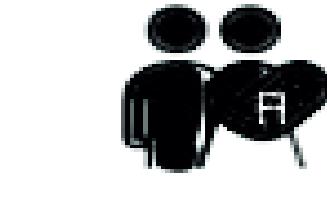
Attention : Tous les clubs d'activités sont interrompus pendant les vacances scolaires.



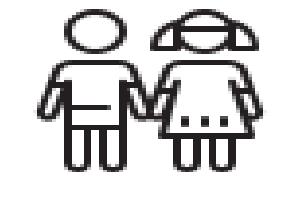
-25%  
sur la  
2ème activité

Applicable sur l'activité la moins coûteuse

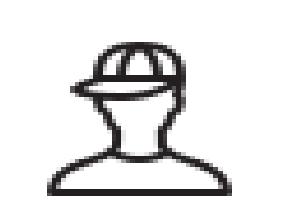
Règlement de la cotisation «CLUB» en 3 fois à l'inscription.



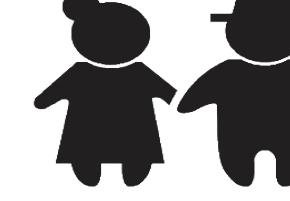
Adultes



Enfants



Adolescents



Séniors



Personnes  
en situation  
d'handicap

Les pictogrammes

Hors randonnée, Aromathérapie, Badminton, Baby gym, Oenologie, Patchwork, sculpture, Cuisine, piano, guitare & batterie individuel, réflexologie, balade, atelier cuisine, groupe musique.