



SECTEUR
LOISIRS TOUT PUBLIC
ENFANTS & ADULTES

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024-2025

DANSE - THÉÂTRE - SPORT - JEUX
REPRISE LE 23 SEPTEMBRE 2024

MJC du Mont Gargan
Rue de l'Enseigne Renaud
76000 ROUEN

mjcmontgargan.fr
02 35 71 94 58



[LINKTR.EE/MJCMONTGARGAN](https://linktr.ee/mjcmontgargan)



SECTEUR
LOISIRS TOUT PUBLIC
ENFANTS & ADULTES

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024-2025

LUNDI

16h30 - 17h30 | 17h30 - 18h15
Baby Gym (2 cours)

18h00 - 19h30
Atelier d'écriture

18h30 - 19h30 | 19h30 - 20h30
Pilates (2 cours)

MARDI

10h30 - 11h30
Pilates

14h15 - 15h15
Gym Douce

18h00 - 19h00
Cardio training

19h00 - 20h00
Renforcement musculaire

20h30 - 23h00
Danse Rock

MERCREDI

17h00 - 18h00
Danse Modern Jazz

18h00 - 19h00
Danse Bollywood

19h00 - 20h00
Yoga

20h00 - 22h00
Théâtre d'improvisation (*Adultes*)

JEUDI

12h15 - 13h15
Renforcement musculaire

16h30 - 17h30
Danse Hip Hop

17h30 - 18h30
Théâtre d'improvisation (*Enfants*)

18h30 - 19h45
Sophrologie

18h30 - 20h00
Théâtre d'improvisation (*Ados*)

20h00 - 22h00
Théâtre d'improvisation (*Adultes*)

VENDREDI

9h30 - 12h00
Couture

19h00 - 23h00
Groupe de jeu "Les Dés Nordiques"

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont
à effectuer par mail à :

INSCRIPTION@MJC MONTGARGAN.FR

ADHÉSION

Il est nécessaire d'être adhérent à la
MJC pour s'inscrire à une activité :

- **Adulte** : 16€
- **Enfant** : 14€

*Possibilité de tarif dégressif au sein d'un
même foyer fiscal (adultes) ou d'une même
fratrie (enfants).*

OFFRES

Adulte : En s'inscrivant à **2 activités**, 1
trimestre est **offert** sur la seconde.

Enfant : Un enfant inscrit à
l'Accompagnement à la scolarité **et** au
Temps du jeu bénéficie de **-50%** sur
une des activités LTP Enfants.



SECTEUR
LOISIRS TOUT PUBLIC
ENFANTS & ADULTES

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024-2025

SPORT

PILATES

Adultes - Débutants & intermédiaires
Fanny Duc

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : **177€**

Horaires :

- Débutants : Lundi, 18h30 - 19h30
- Intermédiaire : Lundi, 19h30 - 20h30
- Tous niveaux : Mardi, 10h30 - 11h30

YOGA

Adultes - Tous niveaux
Praveen Shandilya

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : **177€**

Horaire : Mercredi, 19h00 - 20h00

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Adultes - Tous niveaux
Del'Fitness 76 : Delphine Bardoux

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : **177€**

Horaires :

- Mardi, 19h00 - 20h00
- Jeudi, 12h15 - 13h15

CARDIO TRAINING

Adultes - Tous niveaux
Del'Fitness 76 : Delphine Bardoux

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : **177€**

Horaire : Mardi, 18h00 - 19h00

GYM DOUCE

Aînés et personnes à motricité réduite
Del'Fitness 76 : Delphine Bardoux

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : **177€**

Horaire : Un mardi sur deux,
14h15 - 15h15

BABY GYM

Enfants de -6 ans
Fanny Duc

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : **177€**

Horaires :

- Lundi, 16h30 - 17h30
- Lundi, 17h30 - 18h15



SECTEUR
LOISIRS TOUT PUBLIC
ENFANTS & ADULTES

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024-2025

DANSE & THÉÂTRE

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Enfants, ados, adultes - Tous niveaux

Association Particules :
Claire Latinier & Aurélien Loisel

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année :

Enfants / Ados : **177€** | Adultes : **303€**

Horaires :

- *Enfants :*
Jeudi, 17h30 - 18h30, avec Claire
- *Adolescents :*
Jeudi, 18h30 - 20h, avec Claire
- **[COMPLETS !]** *Adultes (au choix) :*
Mercredi, 20h - 22h, avec Aurélien
Jeudi, 20h - 22h, avec Claire

DANSE ROCK

Adultes - Tous niveaux

Association RockADance : Pascal Duval

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : Fixé par le partenaire

Horaire : Mardi, 20h30 - 23h00

DANSE HIP HOP

Enfants, ados - Tous niveaux

Brice Guiriaboye

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : 177€

Horaire : Jeudi, 16h30 - 17h30



SECTEUR
LOISIRS TOUT PUBLIC
ENFANTS & ADULTES

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024-2025

DANSE & THÉÂTRE

DANSE BOLLYWOOD

*Adultes - Tous niveaux
Praveen Shandilya*

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : **177€**

Horaire : Mercredi, 18h00 - 19h00

DANSE MODERN JAZZ

*Enfants - Tous niveaux
Praveen Shandilya*

→ Salle polyvalente

Tarif à l'année : **177€**

Horaire : Mercredi, 17h00 - 18h00

SUSPENDU



SECTEUR
LOISIRS TOUT PUBLIC
ENFANTS & ADULTES

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 2024-2025

AUTRES

ATELIER D'ÉCRITURE

Adultes - Tous niveaux

Stéphane Herzog

→ Petite salle périscolaire

Tarif à l'année : **177€**

Horaire : Lundi, 18h00 - 19h30

SOPHROLOGIE

Adultes

Jocelyne Richer

→ Grande salle périscolaire

Tarif à l'année : **177€**

Horaire : Jeudi, 18h30 - 19h45

COUTURE

Adultes - Tous niveaux

Association du Fil et des Aiguilles : Pascale Dantan

→ Petite salle périscolaire

Tarif à l'année : **Fixé par le partenaire**

Horaire : Vendredi, 9h30 - 12h00

GROUPE DE JEUX

Ados & adultes

Association les Dés Nordiques

→ Grande salle périscolaire

Tarif à l'année : **Fixé par le partenaire**

Horaire : Vendredi, 19h00 - 23h00