

SAISON  
2021 2022

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

*Des activités qui vous ressemblent !*

Centre polyvalent de Montaudran  
3 impasse Gaston Genin  
31400 Toulouse  
05.61.54.25.19  
Secrétariat : [asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)  
Communication : [ascm-secretariat@orange.fr](mailto:ascm-secretariat@orange.fr)

## INSCRIPTIONS

Sur [www.asc.montaudran.com](http://www.asc.montaudran.com)  
Portes ouvertes et inscriptions le 11 septembre 2021  
15H / 18H



# QUI SOMMES-NOUS ?

Fondée en 1982 à l'initiative des habitants du quartier, l'Association Sportive et Culturelle de Montaudran regroupe des activités sportives et culturelles.

Tout au long de l'année, elle propose de multiples activités sportives, culturelles et de loisirs, des week-ends découverte, des animations, des spectacles, des représentations théâtrales, des sorties culturelles, des formations, et des stages.

Pour tout renseignement, pensez à consulter notre site internet :  
[www.asc.montaudran.com](http://www.asc.montaudran.com)

**Marie-José Angelini**  
*Présidente de l'ASCM*



# SOMMAIRE

---

Nos activités culturelles et de loisirs.....p4

Nos activités sportives.....p7

Formation premier secours.....p9

Journée portes ouvertes.....p9

Stages.....p10

Évènements.....p11

Renseignements et inscriptions.....p12



## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS



### Anglais pour tous

#### KIDS 4/6 ans

Mercredi 15h00 à 15h45 ou 15h45 à 16h30

#### JUNIORS 7/10 ans

Mercredi 14h00 à 15h00 ou 16h30 à 17h30

#### ACTING IN ENGLISH 9/13 ans 165€

(nombre d'adhérents limité)

Mercredi 17h30 à 18h45

**NEW**

122€

127€

165€

#### ADULTES

Mercredi 18h45 à 20h15 (débutants)

Judi 18h30 à 20h00 (niveau B1)

(Effectif min. de 8 pers / Reprise le 7 et 8 octobre)

#### ANGLAIS PERSONNALISÉ (10 cours)

(1h/ semaine selon planning)

1 personne

1 binôme déjà constitué

142€

280€

140€ / pers



ASCM : 05.61.54.25.19



[asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)



### Atelier d'oenologie

#### ADULTES (+ 18 ans)

206€

1 jeudi par mois : 20h00 à 22h00

8 séances de septembre à avril

(+ 2 optionnelles)



ASCM : 05.61.54.25.19



[asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)



### Cours de français

Proposés par l'Association Avenir Nouvelle  
Maison des Chômeurs

#### ATELIERS POUR ADULTES 5€

Judi 14h00 à 15h30 ou 15h30 à 17h00



FLEU : 05.34.31.33.11



[avenir.toulouse@wanadoo.fr](mailto:avenir.toulouse@wanadoo.fr)



### Bande dessinée

#### ENFANTS ET ADOS

220€

7 ans et +

Mardi 17h30 à 19h00



ASCM : 05.61.54.25.19



[asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)



### Dentelle au fuseau

#### TOUS NIVEAUX-TOUS PUBLICS

Mardi 14h00 à 17h00

35€

Inscription débutant limitée à 2 personnes



Mme MONNIER : 05.81.34.62.42



### Cyber Séniors

#### ADULTE COLLECTIF

135€

Initiation internet, word, excel...

Judi 10h30 à 12h00

Apporter son ordinateur

#### ATELIER PERSONNALISÉ

(10 séances / 1h par semaine selon planning)

1 personne

1 binôme déjà constitué

250€

125€ / pers



ASCM : 05.61.54.25.19



[asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS



### Cirque

#### INITIATION 4/6 ANS

Mercredi 14h00 à 14h45  
Mercredi 14h45 à 15h30  
Samedi 10h15 à 11h00

130€

#### DÉBUTANTS et +

6/10 ans : mercredi 15h30 à 16h45  
7/12 ans : mardi 18h00 à 19h15  
ou samedi 9h45 à 11h00

195€

#### INTERMÉDIAIRES

12 ans et + (2 ans de pratique ou équivalent)  
Samedi 11h00 à 12h30

230€

#### ADOS / ADULTES

15 ans et + (tous niveaux et spécialisation)  
Mercredi 20h45 à 22h15

235€



ASCM : 05.61.54.25.19



asc.montaudran@orange.fr

### Sophrologie



#### ATELIERS MENSUELS

1 samedi par mois  
13h30 à 14h45

118€



Mme DUPLANY : 06.30.65.55.99



brigitte.duliere\_sophrologie31@yahoo.fr

### Théâtre



#### ADULTES

Lundi 21h00 à 23h00

50€



Mr MONTSENY :

troupeenversetcontretout@gmail.com

#### JEUNES

Lundi 18h30 à 20h00 + 2 stages  
obligatoires inclus

100€



Mr IMBART : 06.81.17.71.10

### Loisirs adultes



#### JEUX DE CARTES & TOURNOIS 26€

TAROTS à 4 - BELOTE...

Mardi et/ou vendredi 14h00 à 18h00



Mme DURAND : 05.61.34.82.20



yvetdudu@orange.fr

### Scrabble



#### ADULTES & JEUNES

Lundi 14h00 à 16h30 et mardi 20h30 à 23h00

#### Compétition

62€

#### Loisir

22€



Mme SFORZA : 06.81.18.02.22

### Musique



#### COURS INDIVIDUELS (30 min) 480€

#### COURS 2 à 3 ÉLÈVES (45min) 420€

Horaire à définir suivant l'instrument choisi :

claviers (piano, synthétiseur), batterie, guitare  
(acoustique, électrique, basse), flûte traversière.

#### ÉVEIL MUSICAL

75€

Mercredi 14h00 à 14h45 (5/6 ans)

Mercredi 14h45 à 15h15 (3/4 ans)



ascm.sectionmusique@gmail.com



Mme REULAND : 05.62.18.92.19



ASCM : 06.38.62.28.55

## ACTIVITÉS CULTURELLES - LES DANSES



### Danses Africaines

**ADOS / ADULTES 220€**

Jeudi 18h30 à 20h00

Cours accompagnés par des percussionnistes.

*"Évacuez les tensions, dansez vos émotions au rythme des percussions !"*



**Mme GILLOT : 06.67.19.18.05**



[danseafricaine.ascm@gmail.com](mailto:danseafricaine.ascm@gmail.com)



### Danse Bollywood

**ADULTES 190€**

Vendredi 18h30 à 20h00

**ENFANTS 138€**

À partir de 7 ans

Vendredi 17h30 à 18h30



[bollywood.ascm@gmail.com](mailto:bollywood.ascm@gmail.com)



**Mme SFORZA : 06.81.18.02.22**



### Danse de Salon & Country



**COUNTRY 170€**

Débutants : mardi 20h00 à 21h00

Intermédiaires : vendredi 18h30 à 19h30

Confirmés : mardi 21h00 à 22h00



**Mme GASC : 06.03.76.78.26**



[ascm.dansedesalon@gmail.com](mailto:ascm.dansedesalon@gmail.com) / [ascm.country@gmail.com](mailto:ascm.country@gmail.com)

**DANSE DE SALON 185€**

Débutants : vendredi 19h30 à 21h00

Intermédiaires : vendredi 21h00 à 22h30

Confirmés : jeudi 21h00 à 22h30

**MIXTE 315€**

1 cours danse de salon + 1 cours country / semaine



### Danse Moderne

**INITIATION 150€**

6/8 ans : mercredi 13h30 à 14h30

**DÉBUTANTS 150€**

**TECHNIQUE**  
9/11 ans : mercredi 14h30 à 15h30

**MOYENS 215€**

12/15 ans : mercredi 15h30 à 17h00

**ADOS 215€**

15 ans et +  
Mercredi 17h15 à 18h45

**ADULTES 215€**

18 ans et + (TOUS NIVEAUX)  
Mercredi 19h00 à 20h30  
Jeudi 19h00 à 20h30

**TRAINING DANCE 150€**

--> renforcement musculaire,  
stretching, maintien

Ados / Adultes (TOUS NIVEAUX)  
Jeudi 18h00 à 19h00



[dansejazzascm@yahoo.fr](mailto:dansejazzascm@yahoo.fr)



**Mme DOUSSAT : 06.83.21.69.56 - Mme MONTMASSON : 06.50.45.89.88**

### Danse Ragga Hip-Hop & Dancehall

**HIP-HOP PARENTS/ENFANTS 250€ les deux**

5 à 18 ans : samedi 9h00 à 10h00

**MELTEAM CRÉA**  **150€**

10 ans + : samedi 11h00 à 12h00

**HIP-HOP ENFANTS 139€**

Enfants 6 à 12 ans : samedi 10h00 à 11h00

**ADOS & ADULTES 191€**

Samedi 12h00 à 13h30

**Forfait 10 séances : 100€ - Inscription à 2 cours ou tarif famille : remise 30%**



**Mme AMARE : 06.34.51.44.73**



[melteamdance.ascm@gmail.com](mailto:melteamdance.ascm@gmail.com)

Les activités seront ouvertes sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.  
Possibilité de paiement en plusieurs chèques. Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### Gym, Hatha Yoga, Pilates & Qi-Gong



#### **GYM DE MAINTIEN**

**85€**

Mercredi 9h00 à 10h00 et vendredi 9h30 à 10h30  
Mardi 12h30 à 13h30 et vendredi 12h30 à 13h30  
Mardi 19h30 à 20h30 et jeudi 20h00 à 21h00

#### **GYM DOUCE**

**80€**

Mercredi 10h00 à 11h00 et vendredi 10h30 à 11h30

#### **GYM SÉNIORS**

**70€**

Mercredi 11h00 à 12h00

#### **QI-GONG**

**105€**

Lundi 18h30 à 20h00  
ou Mardi 19h00 à 20h30

#### **PILATES**

**125€**

Lundi 20h00 à 21h00  
ou Vendredi 11h30 à 12h30

#### **HATHA YOGA**

**150€**

Mercredi 10h00 à 11h15



**Mme PELET : 06.73.54.27.84 / Mme POUXVIEL : 06.61.83.03.62**



[ascm.gym82@gmail.com](mailto:ascm.gym82@gmail.com)

### Marche



#### **MARCHE DE LOISIR**

**60€**

Mardi 10h00 à 12h00  
+ 1 sortie trimestrielle - paiement en supplément



**ASC M : 05.61.54.25.19**



[asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)

### Natation



#### **ADOS & ADULTES**

**160€**

Mercredi 19h00 à 20h00 : bassin nordique  
4 saisons piscine BELLEVUE  
-> 140€ à partir de la 2ème personne par famille  
-> Lieux et horaires de pratique indiqués sous réserve d'une réponse de la Mairie de Toulouse  
-> Début de saison : pas de possibilité de créneau enfants.



**Mr POUXVIEL : 06.47.92.28.39**



[ascm.tlse.natation@gmail.com](mailto:ascm.tlse.natation@gmail.com)

### Tennis de table



#### **ADULTES**

**95€**

Mardi et vendredi 20h30 à 23h00



**Mr GALINIER : 06.23.37.16.12**

#### **JEUNES**

**105€**

Lundi 17h30 à 18h30  
Mercredi 17h00 à 20h30  
Vendredi 17h45 à 20h30



**Mme GALINIER : 06.13.87.29.80**



[montaudran.tt@aliceadsl.fr](mailto:montaudran.tt@aliceadsl.fr)

### Pétanque



#### **MOINS DE 70 ANS**

**25€**

#### **PLUS DE 70 ANS**

**12€**

Renseignements tous les jours au  
Boulodrome J. de Nadaï à partir de  
15h00.



**Mr LLAU : 06.14.68.03.93**



[jacquesllau@yahoo.fr](mailto:jacquesllau@yahoo.fr)

## ACTIVITÉS SPORTIVES



### Padel

**ENFANTS 5/9 ans**

**245€**

**ADOS 10/16 ans**

**265€**

Entraînements le mercredi après-midi

**ADOS/ADULTES**

**370€**

Horaires et jours à définir avec Padel Tolosa

*Sport de raquettes entre tennis et squash, qui se pratique à 2 ou à 4. Convivial et ludique, on peut y jouer en famille ou entre amis, en loisir ou en compétition.*

*En partenariat avec Padel Tolosa.*

*Compris dans le prix : encadrement avec 1 prof diplômé, prêt de raquettes, licence et assurance.*



**Mme DUPLANY : 06.30.65.55.99**



[asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)



### Rugby Loisir

Mercredi 19h30  
Dimanche 10h00

**47€**



**Mr POUZENC : 06.75.66.57.20**  
**Mr BILOTTE : 06.62.39.21.98**



[pouzencjeanlouis@gmail.com](mailto:pouzencjeanlouis@gmail.com)



### Foot

*Le prix final tout compris toutes catégories 150€ incluant : un pack équipement + cotisation au club + adhésion ASCM. Cotisation fille 75€.*

**ÉCOLE DE FOOT**

**137€**

Équipe U6 (à partir de 2016) à U15 (2007)  
Entraînements du lundi au vendredi à partir de 17h30 (selon les catégories)  
Matches le samedi



**Mr CAPDEVILA : 06.05.45.06.54**



[tmfc.ef@gmail.com](mailto:tmfc.ef@gmail.com)

**FOOT SÉNIORS**

**132€**

À partir de U18 (2004) jusqu'à 1986  
Mardi et jeudi : 20h00 à 22h00  
Matches le samedi soir et/ou le dimanche après-midi



**Mr RASAMY : 07.61.40.61.32**  
(sms uniquement)



[tmfc.ef@gmail.com](mailto:tmfc.ef@gmail.com)

**FOOT VÉTÉRANS**

**90€**

35 ans et plus  
Entraînements et matchs le vendredi : 20h00 à 22h00



**Mr CORREA : 06.87.97.33.58**



[foot.veterans.ascm@gmail.com](mailto:foot.veterans.ascm@gmail.com)



## NOS WEEK-ENDS FORMATIONS

### >> PREMIERS SECOURS

#### Dates de formations en fonction de la demande

- Formation initiale 15 ans et + : 60€
- Formation initiale enfants/ados dès 10 ans : 50€
- Révision : 40€

**+ 5€ pour les non adhérents ASCM**

*"Formation PSC1 validée par un diplôme"*

*"Pour faire de chaque citoyen le premier acteur de la sécurité civile"*

*(Tarifs donnés à titre indicatif sous réserve de modifications)*

## JOURNÉE PORTES OUVERTES

### >> JOURNÉE PORTES OUVERTES & INSCRIPTIONS !

**Au centre Polyvalent de Montaudran**

**Samedi 11 septembre de 15H à 18H - TOUS PUBLICS**

Nous vous donnons rendez-vous le **11 septembre 2021** pour venir découvrir le programme de la saison 2021-2022.

Les bénévoles de l'ASCM seront à votre disposition de 15h à 18h pour répondre à vos questions.

C'est l'occasion de nous retrouver après cette année perturbée par la crise sanitaire, alors... Venez échanger, vous renseigner, et découvrir les nouveautés, participer aux ateliers de démonstrations, vous inscrire ou finaliser vos dossiers d'inscription !

À cette occasion, l'ASCM offre un apéritif pour les grands et des jus de fruits pour les plus petits !



## NOS STAGES VACANCES & WEEK-END



En raison de la situation sanitaire, les dates de stages ne sont pas encore toutes fixées, elles seront données au cours de la saison via notre site, notre page Facebook et la newsletter.

### STAGES WEEK-ENDS ADULTES



**KUDURO FIT** - octobre 2021

**Tai Chi Chuan** - février & juin 2022

### STAGES WEEK-ENDS JEUNES

**Ragga Hip-Hop**

5 septembre 2021 - novembre 2021- mars 2022 - mai 2022

### STAGES VACANCES ENFANTS & JEUNES

**Cirque**

30 & 31 août 2021 - printemps 2022

**Tennis de table**

Février - printemps - juillet 2022

**Sciences & Livres**

Toussaint du 25 au 29 octobre 2021

**Bande Dessinée**

Octobre 2021 - février 2022

**Arts plastiques - Prépare tes cadeaux**

Vacances de Noël

+ 5€ NON ADHÉRENT ASCM

Inscrivez-vous à la newsletter pour connaître les stages proposés par les sections de l'ASCM tout au long de l'année, ou consultez le site !

## **NOS ÉVÈNEMENTS**

*Cette saison encore, toutes les échéances sont prévisionnelles en fonction de la crise sanitaire et de la préparation des artistes.*

*Les dates seront communiquées ultérieurement pendant la saison via le site web, la page Facebook et la newsletter.*

### **TOURNOIS DE BELOTE - NOVEMBRE JANVIER MARS**



### **TOURNOI DE L'ENVOL - 1ER MAI**

### **JOURNÉE DÉTENTE & BIEN-ÊTRE - 15 MAI**



### **REPRÉSENTATIONS THÉÂTRALES - MARS JUIN**

### **GALA DES DANSES - JUIN**



### **FÊTE DES 40 ANS DE L'ASCM - JUIN**



# INSCRIPTIONS



En ligne via notre site : [ascm-montaudran.com](http://ascm-montaudran.com)

L'inscription n'est effective qu'à réception du paiement\* et des pièces administratives demandées.

Aucun adhérent ne sera admis en cours sans dépôt d'un dossier complet.



\*Carte bancaire en ligne, chèques, espèces.

Paiements fractionnés possibles avec dépôt des chèques à l'inscription.  
 Signature d'un échancier pour les paiements fractionnés en espèces.

## ADHÉSION À L'ASCM

Valable du 01/07/2021 au 30/06/2022

L'adhésion à l'ASCM est obligatoire pour participer aux activités d'une section, à un stage ou à un atelier découverte.

### TARIFS 2021-2022

Enfants et jeunes (-18 ans) /étudiants\* /bénéficiaire du RSA\* : **13€**

Adultes (18 ans et +) : **18€**

Séniors (70 ans révolus) : **5€**

Adhésion stages et ateliers découverte\*\* : **5€**

\*Sur présentation d'un justificatif

\*\*En cas d'inscription à une activité régulière en cours d'année le complément de l'adhésion sera dû.



## RENSEIGNEMENTS



### ASSOCIATION SPORTIVE & CULTURELLE DE MONTAUDRAN

Association loi 1901

Centre polyvalent de Montaudran - 3 impasse Gaston Genin

31400 TOULOUSE



TÉL : 05.61.54.25.19

Mail : [asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)

[www.ascm-montaudran.com](http://www.ascm-montaudran.com)



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE

FDVA  
FONDS POUR LE  
DÉVELOPPEMENT  
DE LA VIE  
ASSOCIATIVE



Crédit Mutuel  
LA banque à qui parler  
Crédit Mutuel Toulouse l'Orneau  
284 av. de Saint-Exupéry - 31400 Toulouse  
Tél. : 05 34 42 61 60

MAIRIE DE  TOULOUSE