



**SAISON  
2022 2023**

**Des activités sportives et  
culturelles 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)*

*Service communication : [ascm-secretariat@orange.fr](mailto:ascm-secretariat@orange.fr)*



**INSCRIPTIONS**

Scannez moi



Sur [www.ascm-montaudran.com](http://www.ascm-montaudran.com)  
Portes ouvertes et inscriptions le  
10 septembre de 15h à 18h

**PROGRAMME DES  
ACTIVITÉS**





## QUI SOMMES-NOUS ?



L'Association Sportive et Culturelle de Montaudran créée en 1982 à l'initiative des habitants du quartier de Montaudran, vient de fêter ses 40 ans. Entièrement gérée par des bénévoles, elle est heureuse de vous présenter son nouveau programme d'activité pour 2022/2023



Elle propose de multiples activités sportives, culturelles et de loisirs, des week-ends de 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.ascm-montaudran.com](http://www.ascm-montaudran.com)



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

# NOTE D'INFORMATION

**Le centre polyvalent de Montaudran fermera ses portes pour travaux à compter du 1er février 2023 pour une durée de 8 mois.**

Les activités Anglais, cirque, oenologie, BD, dentelle, cyber seniors, sophrologie, théâtre, loisirs adultes, scrabble, musique, tennis de table, seront relogées sur différents sites d'accueil du 1er février au 30 juin 2023.

De ce fait, de nouveaux choix de formules d'inscriptions, avec tarifs adaptés vous sont proposés comme suit :

- Soit de septembre 2022 à fin janvier 2023 (centre polyvalent Montaudran)
- Soit de février 2023 à juin 2023 (sur site d'accueil)
- Soit de septembre 2022 à juin 2023 (centre polyvalent Montaudran puis, site d'accueil)

\*Retrouvez en septembre sur [www.ascm-montaudran.com](http://www.ascm-montaudran.com), les lieux d'accueil en fonction des activités.

## Nouveautés

Les activités danses et activités physiques auront lieu dès la rentrée dans la nouvelle salle Gonin.  
(Face au centre polyvalent de Montaudran)

# SOMMAIRE

Activités culturelles et de loisirs.....	p 5/7
Activités culturelles/ danses.....	p 8/9
Activités sportives.....	p 10/12
Formation premiers secours.....	p 13
Journée portes ouvertes.....	p 13
Stages.....	p 14
Évènements.....	p 15
Renseignements et inscriptions.....	p 16



## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS



### Anglais pour tous

#### KIDS 4/6 ans

125€

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

**Du 21 septembre à janvier**

68€

#### JUNIORS 7/10 ans

130€

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

**Du 21 septembre à janvier**

70€

#### ACTING IN ENGLISH 9/13 ans

165€

(nombre d'adhérents limité)

Mercredi 17h30 à 18h45

**Du 21 septembre à janvier**

90€

#### ADULTES

150€

Mercredi 18h45 à 19h45

(débutants, 4 élèves minimum)

Jeudi 18h30 à 20h00 (niveau B1)

(Effectif min. de 8 pers / Reprise le 4 et 5 octobre)

**Du 4 octobre à fin janvier**

85€

#### ANGLAIS PERSONNALISÉ (10 cours)

(1h/ semaine selon planning)

1 personne

1 binôme déjà constitué

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 annuelles de septembre à janvier  
(Montaudran)

Février à juin (site d'accueil)

(+ 2 optionnelles)



ASCM : 05.61.54.25.19



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



### Bande dessinée

#### ENFANTS ET ADOS

220€

7 ans et +

Mardi 17h30 à 19h00

**Septembre à janvier**

120€

**Février à juin**

100€



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

Inscription débutant limitée à 2 personnes

	Déjà inscrits	Nouveaux inscrits
L'année entière	15€	30€
Septembre - janvier	7€	15€
Février - juin	8€	15€



Mme MONNIER : 05.81.34.62.42

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS

### Cyber Séniors



#### ADULTE COLLECTIF

140€

Initiation internet, word, excel...

Jeu 10h30 à 12h00

Apporter son ordinateur

**Tarif octobre à janvier**



**ASCM : 05.61.54.25.19**

#### ATELIER PERSONNALISÉ

(10 séances / 1h par semaine selon planning)

1 personne

260€

1 binôme déjà constitué

130€ / pers

77€



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



### Cirque

#### INITIATION 4/6 ANS

132€

Mercredi 14h00 à 14h45

Mercredi 14h45 à 15h30

Samedi 10h00 à 10h45

**Septembre à janvier**

90€

**Février à juin**

42€

#### DÉBUTANTS et +

197€

7/10 ans : mercredi 15h30 à 16h45

7/12 ans : mardi 18h00 à 19h15

ou samedi 10h45 à 12h00

**Septembre à janvier**

126€

**Février à juin**

71€

#### INTERMÉDIAIRES

232€

12 ans et + (2 ans de pratique ou équivalent)

Samedi 11h00 à 12h30

**Septembre à janvier**

140€

**Février à juin**

92€

#### ADOS / ADULTES

237€

15 ans et + (tous niveaux et spécialisation)

Mercredi 20h45 à 22h15

**Septembre à janvier**

144€

**Février à juin**

93€



**ASCM : 05.61.54.25.19**



[cirque.asc.montaudran@gmail.com](mailto:cirque.asc.montaudran@gmail.com)

### Théâtre



#### JEUNES

100€

*La troupe des petits princes*

Lundi 18h30 à 20h00

Possibilité de paiement en deux fois pour la demi-saison (septembre à janvier 2023)



**Mr IMBART : 06.81.17.71.10**



**Mr MONTSÉNY :**

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

50€

Lundi 21h00 à 23h00

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET DE LOISIRS



### Loisirs adultes

#### JEUX DE CARTES

TAROTS à 4 - BELOTE...

Mardi et/ou vendredi 14h00 à 18h00

**Septembre à janvier**

26€

13€

**Février à juin**

13€

Tarif pouvoir d'achat sur le site  
[ascm-montaudran.com](http://ascm-montaudran.com)



Mme DURAND : 05.61.34.82.20



[yvetdudu@orange.fr](mailto:yvetdudu@orange.fr)

### Scrabble



#### ADULTES & JEUNES

Lundi 14h00 à 16h30 et

mardi 20h30 à 23h00

**Compétition**

62€

**Loisir**

22€

**Tarifs de septembre à janvier**

**Compétition**

51€

**Loisir**

11€



Mme SFORZA : 06.81.18.02.22



### Sophrologie

#### ATELIERS MENSUELS

118€

1 samedi par mois : 13h30 à 14h45

De septembre à janvier à Montaudran

De février à juin (site d'accueil)

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



Mme DUPLANY : 06.30.65.55.99



[brigitte.duliere\\_sophrologie31@yahoo.fr](mailto:brigitte.duliere_sophrologie31@yahoo.fr)

### Musique



**COURS INDIVIDUELS (30 min)** 480€

**Septembre à janvier**

250€

**COURS 2 à 3 ÉLÈVES (45min)** 420€

**Septembre à janvier**

220€

Horaires à définir suivant l'instrument choisi :  
claviers (piano, synthétiseur), batterie, guitare  
(acoustique, électrique, basse), flûte traversière.

#### ÉVEIL MUSICAL

Mercredi 14h00 à 14h45 (5/6 ans)

75€



Mme REULAND : 05.62.18.92.19



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

## ACTIVITÉS CULTURELLES - LES DANSES



### 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 en ligne

#### ADOS / ADULTES

170€

#### (TOUS NIVEAUX)

Vendredi 16h00 à 17h30

Rumba, Paso, Rock, Madison, etc ...

**NOUVEAU**

 Mme ANGELINI : 06.63.38.62.41  
Mme PELET : 06.73.54.27.84



### Danse de Salon & Country



#### COUNTRY

170€

Débutants : mardi 20h00 à 21h00

Intermédiaires : vendredi 18h30 à 19h30

Confirmés : mardi 21h00 à 22h00

Avancés : mercredi 20h40 (sept/janv) 130€  
jeudi 21h30 (janv/juin)

#### 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

 Mme AUBEL : 06.98.89.70.78

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



### Danses Africaines

#### Danse africaine

220€

#### ADOS / ADULTES

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 coupé-décalé

160€

#### ADOS / ADULTES

À partir de 11 ans et adultes

Jeudi 17h30 à 18h30

"danse afro urbaine"

**NOUVEAU**

**Tarif spécial**  
**Les deux cours à 350€**

## ACTIVITÉS CULTURELLES - LES DANSES



### Danse Ragga Hip-Hop & Dancehall

<b>HIP-HOP PARENTS/ENFANTS</b> 5 à 18 ans samedi 9h00 à 10h00	<b>251€</b> <b>Les deux</b>	<b>HIP-HOP ENFANTS</b> Enfants 6 à 12 ans samedi 10h00 à 11h00	<b>140€</b>
<b>MELTEAM CRÉA</b> 10 ans et + samedi 11h00 à 12h00	<b>151€</b>	<b>ADOS &amp; ADULTES</b> Samedi 12h00 à 13h30	<b>192€</b>

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



**Mme AMARE : 06.34.51.44.73**



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

### Danse Moderne



<b>INITIATION</b> 5/7 ans Mercredi 14h30 à 15h30	<b>150€</b>	<b>ADOS</b> 14/18 ans Mercredi 18h00 à 19h30	<b>215€</b>	<b>TRAINING DANCE</b> --> renforcement musculaire, stretching, maintien Ados / Adultes ( <b>TOUS NIVEAUX</b> ) Lundi 12h30 à 13h30 Mercredi 12h30 à 13h30	<b>150€</b>
<b>DÉBUTANTS</b> <b>TECHNIQUE</b> 8/11 ans Mercredi 15h30 à 16h30	<b>150€</b>	<b>AVANCÉE</b> 18/ 30 ans Mardi 20h30 à 22h00	<b>225€</b>		
<b>MOYENS</b> 11/14 ans Mercredi 16h30 à 18h00	<b>215€</b>	<b>ADULTES</b> 18 ans et + ( <b>TOUS NIVEAUX</b> ) Mercredi 19h45 à 21h15	<b>225€</b>	<b>GYM DANSÉE</b> Adultes ( <b>TOUS NIVEAUX</b> ) Lundi 14h00 à 15h00	<b>150€</b>

**Tarif étudiant : 215€**  
**Tarif +65 ans : 215€**



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



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



**NOUVEAU**

### Danse Classique

<b>5/6 ans</b> Mercredi 14h00 à 15h00	<b>135€</b>
<b>7/10 ans</b> Mardi 17h30 à 18h30	<b>135€</b>



**Mme ANGELINI : 06.63.38.62.41**  
**Mme PELET : 06.73.54.27.84**

## ACTIVITÉS SPORTIVES



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

#### GYM DE MAINTIEN

90€

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

#### QI-GONG

125€

Lundi 18h30 à 20h00  
ou Mardi 10h00 à 11h30

#### GYM DOUCE

85€

Mardi 15h00 à 16h00 ou jeudi 14h00 à 15h00  
ou Mercredi 10h00 à 11h00 ou vendredi 10h30 à 11h30

#### PILATES

130€

Lundi 9h00 à 10h00 ou 20h00 à 21h00  
ou Mardi 18h30 à 19h30  
ou Vendredi 11h30 à 12h30

#### GYM SÉNIORS

70€

Mercredi 11h00 à 12h00

#### HATHA YOGA

150€

Lundi 10h30 à 11h45  
ou Jeudi 10h00 à 11h15

#### HIIT CARDIO

**NOUVEAU**

90€

Jeudi 12h30 à 13h30

#### DO IN

**NOUVEAU**

130€

Jeudi 11h30 à 12h30

Possibilité de combiner plusieurs activités avec tarif préférentiel



Mme DUPLANY : 06.30.65.55.99 / Mme POUXVIEL : 06.61.83.03.62



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

### Tennis de table



#### JEUNES

105€

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

#### ADULTES

95€

Mardi et vendredi 20h30 à 23h00



Mme GALINIER : 06.13.87.29.80



Mr GALINIER : 06.23.37.16.12



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



### Pétanque

#### MOINS DE 70 ANS

10€\*

#### PLUS DE 70 ANS

10€\*

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)

\*Adhésion ASCM en +, voir dernière page de la brochure.

## ACTIVITÉS SPORTIVES



### Padel

**ENFANTS 5/9 ans** 250€

**ADOS 10/16 ans**

**Cours de 1h00** 270€

**Cours de 1h30** 370€

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, pour 28 cours dans l'année.*

*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€ inclut : un pack équipement + cotisation au club + adhésion ASCM.*

**ÉCOLE DE FOOT** 137€

Équipe U6 (à partir de 2017) à U16 (2007)  
Entraînements du lundi au vendredi à partir de 18h00 (selon les catégories)  
Matchs le samedi

**Tarif préférentiel fille** 75€



**Mr CAPDEVILA : 06.05.45.06.54**



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

**FOOT SÉNIORS** 132€

À partir de U18 (2005) jusqu'à 1987  
Mardi et jeudi : 20h00 à 22h00  
Matchs 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** 95€

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



**Mr Colonna : 06.50.24.05.04**



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



*Le certificat médical est OBLIGATOIRE à l'inscription pour les activités sportives.  
Foot, tennis de table & Rugby se renseigner auprès des sections.  
Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM.*

## ACTIVITÉS SPORTIVES



### Marche

#### MARCHE DE LOISIR

Mardi 10h00 à 12h00

+ 1 sortie trimestrielle - paiement en supplément

65€



Mme MARTY : 06.20.45.90.15  
Mme LAFFONT : 06.70.78.16.69

### Natation



#### ADOS & ADULTES

160€

Mercredi 19h00 à 20h15 : bassin nordique

Piscine 4 saisons BELLEVUE (bassin extérieur)

-> 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 : 21 septembre 2022

Pas de possibilité de créneaux enfants.



Mr POUXVIEL : 06.47.92.28.39

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

## NOUVEAUTÉ

En septembre, on vous accueille dans la nouvelle salle Gonin  
Impasse Gaston Genin, Toulouse 31400



*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.*

## JOURNÉE PORTES OUVERTES



### >> JOURNÉE PORTES OUVERTES & INSCRIPTIONS !

Au centre Polyvalent de Montaudran

Le 10 Septembre 2022 - TOUS PUBLICS

Rendez-vous le **10 septembre 2022** pour découvrir le programme de la saison 2022-2023.

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

Venez échanger, vous renseigner, et découvrir les nouveautés,

À cette occasion, l'ASCM offre des rafraichissements pour grands et petits !

## NOS WEEK-END 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)*

## NOS STAGES VACANCES & WEEK-END



Les dates des stages sont en cours de programmation. Restez informés via notre site, notre page Facebook et inscrivez-vous à la newsletter.

### STAGES WEEK-END ADULTES



**Kuduro Fit** - octobre 2022

**Tai Chi Chuan** - février 2023



+5€ NON ADHÉRENT ASCM

### STAGES WEEK-END JEUNES



**Ragga Hip-Hop**

Septembre - novembre 2022

### STAGES VACANCES ENFANTS & JEUNES

Les dates sont susceptibles de changer, consulter le site internet régulièrement.

En raison des travaux prévus dans le centre en 2023. Le programme des stages 2022/2023 sera allégé.

Ils auront lieu de septembre 2022 à janvier 2023.

**Cirque**

29 au 31 août 2022



**Tennis de table**

Toussaint 2022

**Sciences & Livres**

24 au 28 octobre 2022, 14h à 17h



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 !

## LES ÉVÈNEMENTS 2022/2023

**En raison des travaux prévus dans le centre, les dates seront communiquées via le site [www.ascm-montaudran.com](http://www.ascm-montaudran.com), la page Facebook et la newsletter.**



### JOURNÉE DÉTENTE & BIEN-ÊTRE



### REPRÉSENTATIONS THÉÂTRALES ADULTES



### FÊTE DES 40 ANS ASCM SPECTACLE DES SECTIONS - 1ER OCTOBRE PLACE MARCEL BOUILLOUX-LAFONT \*SOUS RÉSERVE DE VALIDATION DE LA MAIRIE



### SPECTACLE DE CIRQUE



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

# 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.

\*Paiement en ligne site sécurisé sur MonClub, chèques, espèces.

Paiements fractionnés possibles avec dépôt des chèques à l'inscription.

Signature d'un échéancier pour les paiements fractionnés en espèces.

## ADHÉSION À L'ASCM

Valable du 01/07/2022 au 30/06/2023

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

### TARIFS 2022-2023

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)

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

