



# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

*Des activités qui vous ressemblent !*

**2023**  

---

**2024**



*Inscriptions en ligne  
à partir du 1er juillet.  
Scannez moi !*



Sur [www.ascm-montaudran.com](http://www.ascm-montaudran.com)  
Portes ouvertes et inscriptions le 9 septembre de 13h30 à 18h

# → QUI SOMMES-NOUS ? ←

Une grande équipe de bénévoles qui se renouvelle depuis 1982, pour offrir aux habitants du quartier Montaudran :

- Des activités sportives, culturelles et de loisir.
  - Des spectacles, des animations.
- Des stages pendant les vacances scolaires, et des activités de loisir les week-ends.
  - Des formations aux PSC1, et à la création de sites internet.
- Des actions d'entraide et de partenariats en collaboration avec : les acteurs sociaux, l'école de Montaudran et les associations partenaires.

Nous sommes vraiment très heureux, après 3 saisons de fonctionnement perturbées par la crise sanitaire et les travaux du centre polyvalent, de vous recevoir dans des locaux neufs, réagencés et améliorés.

Les musiciens inaugureront une vraie salle de musique, qui, couplée à la nouvelle salle Gonin, dédiée aux activités physiques et de danses, nous assurent désormais un équipement complet et agréable.

L'ASCM remercie pour cette initiative : La Municipalité et ses Services, pour l'intérêt qu'ils portent aux adhérents de notre association, et aux habitants du quartier. Nous remercions également : l'école et le C.L.A.E. de Montaudran, le C.L.J. Chaubet, et les Centres d'Animation : Terrasse, l'Hers et Bonnefoy, qui ont accueilli nos activités en relogement de février à juin 2023.

En 2023/2024, nous entamons un nouveau chapitre de notre Histoire. N'hésitez pas à nous rejoindre. Devenez acteur de vos activités en apportant votre aide, aussi minime soit-elle, au sein des bureaux bénévoles de vos sections, ou au bureau bénévole omnisports.

Les inscriptions 2023/2024 sont à présent ouvertes via notre site officiel : **[ascm-montaudran.com](http://ascm-montaudran.com)**, sur lequel vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur nos activités 2023/2024 et sur les modalités d'inscriptions. Ce site est vivant et évolue en fonction des événements, n'hésitez pas à le consulter régulièrement, et pour ne rien manquer des événements de l'ASCM, inscrivez-vous à la newsletter.

*Bonne rentrée, et bienvenue dans nos nouveaux locaux,  
L'équipe des bénévoles de l'ASCM*

# SOMMAIRE

ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS.....	p. 4-6
ACTIVITÉS CULTURELLES - LES DANSES.....	p. 7-9
ACTIVITÉS SPORTIVES.....	p. 10
ACTIVITÉS SPORTIVES FÉDÉRÉES.....	p. 11-12
FORMATION PSC 1 (PREMIERS SECOURS).....	p. 13
APRÈS-MIDI PORTES OUVERTES.....	p. 13
STAGES.....	p. 14
ÉVÈNEMENTS.....	p. 15



# ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS

## ANGLAIS POUR TOUS



### KIDS 4/6 ans

132 €

Mercredi 15h-15h45 ou 15h45-16h30

### JUNIOR 7/10 ans

137 €

Mercredi 14h-15h ou 16h30-17h30

### ACTING IN ENGLISH 9/13 ans

175 €

(nombre d'adhérents limité)

Mercredi 17h30-18h45

### ADULTES

159 €

Mercredi 18h45-19h45

(débutants, 5 élèves maximum)

Jeudi 18h30-20h (niveau B1)

### ANGLAIS PERSONNALISÉ (10 cours)

(1h/semaine selon planning)

1 personne

300 €

1 binôme déjà constitué\* 150 €/pers.

**ASCM : 05 61 54 25 19**

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

\* vous devez vous inscrire à 2, l'ASCM ne recherche pas de binôme.  
Faire 1 demande à [asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)



## ATELIER D'ŒNOLOGIE

### ADULTES (+18 ANS)

210 €

1 jeudi par mois 20h30-22h30

8 séances annuelles de septembre à juin

+ 2 optionnelles

**MME DUPLANY : 06 30 65 55 99**

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

## BANDE DESSINÉE



### ENFANTS ET ADOS

7 ans et +

Mardi 17h30-19h

230 €

### TOUS PUBLICS / TOUS NIVEAUX

Mardi 14h-17h

30 €

Inscriptions débutants limitées

à 2 personnes

**ASCM : 05 61 54 25 19**

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

**MME MONNIER : 05 81 34 62 42**

*Les activités seront ouvertes sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.*

4 *Possibilités de paiement en plusieurs chèques. Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM.*

# ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS

## CYBER SENIORS



### ADULTES COLLECTIF

Initiation internet, word, excel...  
Jeudi 10h30-12h  
*Apporter son ordinateur*

150 €

### ATELIER PERSONNALISÉ

*Projets personnels*  
(10 séances / 1h par semaine  
selon planning)

1 personne

270 €

1 binôme déjà constitué 135 € / pers.

**ASCM : 05 61 54 25 19**

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



## CIRQUE

### INITIATION 4/6 ANS

Mercredi 14h-14h45  
Mercredi 14h45-15h30

140 €

### DÉBUTANTS ET +

233 €

7/10 ans mercredi 15h30-16h45  
7/12 ans mardi 18h-19h15  
ou samedi 9h45-11h

### INTERMÉDIAIRES

12 ans et + (2 ans de pratique  
ou équivalent)  
Samedi 11h-12h30

280 €

### ADOS / ADULTES

280 €

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

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

## THÉÂTRE



### JEUNES

**La troupe des petits princes**  
Lundi 18h30-20h

100 €

### ADULTES

Lundi 21h-23h

50 €

**MR IMBART : 06 81 17 71 10**

**MME PIERRE :**

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

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

# ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS

## JEUX DE CARTES



### JEUX DE CARTES

#### TAROT à 4 - BELOTE

Mardi et/ou vendredi 14h-18h

**MME DURAND : 05 61 34 82 20**  
[yvetdudu@orange.fr](mailto:yvetdudu@orange.fr)

26 €

## SCRABBLE DUPLICATE



### ADULTES ET JEUNES

Lundi 14h-16h30 et

Mardi 20h30-23h

**Compétition**

62 €

**Loisir**

22 €

**MME SFORZA : 06 81 18 02 22**

## SOPHROLOGIE



### ATELIERS MENSUELS

1 samedi par mois 13h30-14h45

Calendrier voir site :

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

120 €

**MME DUPLANY : 06 30 65 55 99**

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



## MUSIQUE

**COURS INDIVIDUELS** (30 min) 480 €

**COURS 2 à 3 élèves** (45 min) 420 €

*Horaires à définir suivant l'instrument choisi : claviers (piano, synthétiseurs), batterie, guitare (acoustique, électrique, basse)*

### ÉVEIL MUSICAL

Mercredi 14h-14h45 (5/6 ans) 75 €

**MME REULAND : 05 62 18 92 19**

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

*Les activités seront ouvertes sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.*

6 *Possibilités de paiement en plusieurs chèques. Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM.*

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## LES DANSES

### DANSE BOLLYWOOD



#### ADO/ADULTES

Vendredi 18h30-20h

190 €

#### ENFANTS

A partir de 6 ans

Vendredi 17h30-18h30

138 €

1 cours d'essai gratuit

**MME SFORZA : 06 81 18 02 22**

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

### DANSE CLASSIQUE



#### 5/6 ANS

Mercredi 14h-15h

137 €

#### 7/10 ANS

Mercredi 13h/14h

137 €

**MME ANGELINI : 06 63 38 62 41**

**MME PELET : 06 73 54 27 84**

### DANSE MODERNE



#### INITIATION

5/7 ans

Mercredi 15h-16h

150 €

#### DÉBUTANTS

8/11 ans

Mercredi 16h-17h

150 €

#### MOYENS

12/14 ans

Mercredi 17h-18h

150 €

#### ADOS

15/18 ans

Mercredi 18h-19h30

215 €

#### ADULTES 1

Tous niveaux

Mardi 20h30-22h

Tarif étudiant et + de 65 ans : 215 €

225 €

#### ADULTES 2

Tous niveaux

Mercredi 19h45-21h15

Tarif étudiant et +65 ans : 215 €

225 €

**MME CHAT : 06 63 53 67 60 /**

**MME CHOLET : 06 24 57 06 18**

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



Les activités seront ouvertes sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.

Possibilités de paiement en plusieurs chèques. Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM. 7

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## LES DANSES

### DANSES AFRICAINES



#### DANSE AFRICAINE ADOS/ADULTES

222 €

Jeudi 18h45-20h15  
Cours accompagnés par des percussionnistes.

#### COUPÉ-DÉCALÉ ADOS/ADULTES

160 €

A partir de 11 ans et adultes  
Jeudi 17h45-18h45  
«Danse afro-urbaine»

*«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)

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



**!! Nouveauté !!**

### SALSAFRO FUSION

#### ADOS/ADULTES (tous niveaux) 215 €

Lundi 17h-18h30  
*Venez vous amuser, réveiller votre salsa !!!  
Métissage de danses cubaines, salsa, mambo,  
rumba...*

#### ENFANTS 8-12 ans 150 €

Vendredi 16h30-17h30  
*Fusion de salsa, danses cubaines, afro-cubaines, pour développer la créativité de manière ludique.*

Plus d'informations sur le site [ascm-montaudran.com](http://ascm-montaudran.com)

**MME ANGELINI : 06 63 38 62 41 / MME PELET : 06 73 54 27 84**

### DANSE RAGGA HIP-HOP & DANCEHALL



#### RAGGA HIP-HOP ADULTES

192 €

A partir de 15 ans  
Vendredi 20h-21h30

#### HIP-HOP ENFANTS

142 €

A partir de 5 ans  
Samedi 10h-11h

#### HIP-HOP PARENTS/ENFANTS

252 €  
le duo

Âges indifférents  
Samedi 11h-12h

#### MELTEAM CRÉA

152 €

A partir de 10 ans  
Danse et vidéo-montage clip  
Samedi 12h-13h

**MME FOLLIET : 06 29 25 72 84**  
[melteamdance.ascm@gmail.com](mailto:melteamdance.ascm@gmail.com)

-30% à la 2ème personne d'une fratrie ou inscription à 2 cours.

*Les activités seront ouvertes sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.*

*8 Possibilités de paiement en plusieurs chèques. Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM.*

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## LES DANSES

### DANSE DE SALON & COUNTRY



#### COUNTRY

##### Débutants

Mardi 20h-21h (Limayrac)

##### Novices

Vendredi 18h30-19h30 (Corraze)

##### Intermédiaires

Mardi 21h-22h (Limayrac)

##### Inter/avancés

Mercredi 20h-21h (Genin)

170 €

#### DANSE DE SALON

##### Débutants

Vendredi 19h30-21h (Corraze)

##### Intermédiaires

Vendredi 21h-22h30 (Corraze)

##### Confirmés

Jeudi 21h-22h30 (Genin)

#### MIXTE

1 cours danse de salon  
+ 1 cours country / semaine

190 €

322 €

**MME AUBEL : 06 98 89 70 78**

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



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

# ACTIVITÉS SPORTIVES LOISIR



## GYM, HATHA YOGA, PILÂTES ET QI-QONG

### GYM DE MAINTIEN

Mercredi 9h-10h et vendredi 9h30-10h30  
Ou mardi 12h30-13h30 et vendredi 12h30-13h30  
Ou mardi 19h30-20h30 et jeudi 20h-21h

110 €

### GYM DOUCE

Lundi 11h-12h et jeudi 11h30-12h30  
Ou mercredi 10h-11h et vendredi 10h30-11h30

110 €

### GYM SÉNIORS

Mercredi 11h-12h

90 €

### YOGA DOUX

Lundi 9h-10h

150 €

### HATHA YOGA

Mercredi 10h-11h30

170 €

### YOGA DYNAMIQUE

Lundi 10h-11h

150 €

### QI-QONG

Lundi 18h30-20h  
Ou mardi 9h30-11h

150 €

### PILÂTES

Lundi 20h-21h  
Mardi 11h-12h  
Mardi 18h30-19h30  
Mercredi 19h-20h  
Vendredi 11h30-12h30

150 €

### HIIT CARDIO

Jeudi 12h30-13h30

110 €

### DO IN

Jeudi 10h15-11h15

150 €

**MME VIEU : 06 13 13 24 87**

**MME POUXVIEL : 06 61 83 03 62**

## BARRE A TERRE

**!! Nouveauté !!**



### ADULTES Tous niveaux

Vendredi 13h30-14h30

150 €

Mouvements d'étirements, d'échauffement, de renforcement musculaire, gainage, coordination inspirés de la danse classique mais réalisés au sol.

Plus d'informations sur le site ASCM.

**MME ANGELINI : 06 63 38 62 41**

**MME PELET : 06 73 54 27 84**

*Les activités seront ouvertes sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.*

*10 Possibilités de paiement en plusieurs chèques. Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM.*

## RUGBY LOISIR



Mercredi 19h30  
Dimanche 10h

**MR BRATKIW : 06 22 19 78 29**

**MR FABAS : 06 12 58 74 90**

[fabas.nicolas@neuf.fr](mailto:fabas.nicolas@neuf.fr)

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

## PÉTANQUE



47 €

**- DE 70 ANS**  
**+ DE 70 ANS**

**Cotisation 12€**

**Cotisation 15€**

Renseignements sur place  
Boulodrome J. de Nadaï. Parc  
Alalouf du lundi au samedi 15h-19h

**MR LLAU : 06 14 68 03 93**

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

## MARCHE



**MARCHE DE LOISIR**

Mardi 10h-12h

Ambiance conviviale

75 €

**MME MARTY : 06 20 45 90 15**

**MME LAFFONT : 06 70 78 16 69**

# ACTIVITÉS SPORTIVES FÉDÉRÉES

## RAITO KEN SABRE LASER

**!! Nouveauté !!**



Le RAITO KEN est une technique de Kendo, Ken-jutsu, épée chinoise et escrime médiévale.

Il se pratique avec le sabre laser légendaire tiré de l'univers Star Wars.

**À PARTIR DE 15 ANS**

Jeudi 18h-20h30

200 €

**MME ANGELINI : 06 63 38 62 41**

**MME PELET : 06 73 54 27 84**

## NATATION



**ADOS / ADULTES**

Mercredi 19h-20h15 : bassin nordique  
Piscine 4 saisons BELLEVUE  
(bassin extérieur)

160 €

**MR POUXVIEL : 06 47 92 28 39**

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

140 € à partir de la 2ème personne par famille  
Pas de possibilités de créneaux enfants.

*Les activités seront ouvertes sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.*

*Possibilités de paiement en plusieurs chèques. Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM.*

## PADEL



### ENFANTS 6/9 ans

Cours de 1h

260 €

### ADOS 10/14 ANS

Cours de 1h

320 €

### ADOS 15/17 ANS

Cours de 1h30

425 €

### ADOS/ADULTES

Cours de 1h

470 €

Cours de 1h30

725 €

Entraînements le mercredi après-midi

Horaires 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 30 cours dans l'année.***

*Renseignements complémentaires sur [ascm-montaudran.com](http://ascm-montaudran.com).*

**MME DUPLANY : 06 30 65 55 99**

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

## FOOT



### ÉCOLE DE FOOT

Equipes U6 (à partir de 2018) à U17 (2007)

Entraînements du lundi au vendredi à partir de 18h (selon les catégories)

Matches le samedi

147 €

### FOOT SENIORS

A partir de U18 (2006) jusqu'à 1988

Mardi et jeudi 20h-22h

Matches le samedi soir

142 €

Tarif préférentiel féminines

67 €

**J.PIERRE CAPDEVILA : 06 05 45 06 54**

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

**DAVID GUINOT : 06 10 09 80 42**

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

### FOOT VÉTÉRANS

35 ans et plus

Entraînements et matchs le vendredi

20h-22h

82 €

**MR THENAULT : 06 09 12 97 05**

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

## TENNIS DE TABLE



### JEUNES dès 6 ans 105 €

Mercredi 17h-20h30

Vendredi 17h45-20h30

(Séances de 1h ou 1h30)

### ADULTES 95 €

Mardi et vendredi 20h30-23h

### FAMILLES (adulte+jeune)

Lundi 17h30-18h30 95€

**MR GALINIER :**

**06 23 37 16 12 (adultes)**

**MME GALINIER :**

**06 12 47 25 71 (jeunes)**

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

- S'inscrire pour 1 séance gratuite le 15/09 17h30-20h : 06 87 77 98 69

*Les activités seront ouvertes sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.*

*12 Possibilités de paiement en plusieurs chèques. Les tarifs donnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM.*

# JOURNÉES PORTES OUVERTES

## >> JOURNÉES PORTES OUVERTES & INSCRIPTIONS !

**Au Centre Polyvalent de Montaudran**  
**Le 9 septembre 2023 - TOUT PUBLIC**

Journée portes ouvertes, inscriptions et de découverte le **9 septembre 2023** sur l'après-midi **à partir de 13h30 au Centre Polyvalent de Montaudran.**

*Programme détaillé prochainement sur le site de l'ASCM.*

**Reprise de l'ensemble des activités le 18 septembre 2023 !**

## NOS WEEK-ENDS FORMATIONS

### >> PREMIERS SECOURS



**Dates de formations en fonction de la disponibilité des salles et du Club de Sauvetage Toulousain.**

- Formation initiale 10 ans et + : 60 €  
**+ 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**

*Pour ne rien manquer des stages de l'ASCM,  
inscrivez-vous à la Newsletter !*



*L'ASCM vous propose des stages sportifs et culturels, pendant les week-ends et les vacances scolaires.*

*Pour vous inscrire, connectez-vous à notre site  
**ascm-montaudran.com***



# ÉVÈNEMENTS, VACANCES & WEEK-END

*L'ASCM vous propose des événements, des spectacles et des animations durant toute la saison.*

*Retrouvez tous les renseignements le moment venu sur :*



*Plus d'informations sur le site [www.asc-montaudran.com](http://www.asc-montaudran.com).  
Inscrivez-vous à la newsletter pour connaître nos futurs événements.*

# 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.*

*Pass'sport accepté pour les sections sportives fédérées.*

*Foot, tennis de table, natation, padel.*



# ADHÉSION À L'ASCM

Valable du 01/07/23 au 30/06/24

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

## TARIFS 2023-2024

Enfants et jeunes (-18 ans) / étudiants\* / bénéficiaires 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 secrétariat : [asc.montaudran@orange.fr](mailto:asc.montaudran@orange.fr)

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

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



MAIRIE DE  TOULOUSE



FDVA  
FEDERATION FRANCAISE  
DU DEVELOPPEMENT  
DE LA VIE  
ASSOCIATIVE