

FOOT



THEATRE

MUSIQUE



GOAL!



B D



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Des activités qui vous ressemblent !

2024 2025

GYM



CIRQUE



CARTES

TENNIS
DETABLE



DANSES



Inscription en ligne
à partir du 1er juillet
Scannez-moi



Sur www.ascm-montaudran.com

Portes ouvertes et inscriptions le 7 septembre de 14h à 18h

→ **QUI SOMMES-NOUS** ←

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

- Des activités culturelles, de loisirs et sportives
- Des spectacles, des animations.
- Des actions d'entraide et de partenariats en collaboration avec : les acteurs sociaux, l'école de Montaudran et les associations partenaires.

Pour la saison 2024/2025, nous avons encore de belles surprises à partager avec vous. 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 de l'association gérés entièrement par des bénévoles.

Les inscriptions 2024/2025 sont ouvertes via notre site officiel, ascm-montaudran.com. Vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur toutes nos activités et sur les modalités d'inscriptions.

Ce site évolue en fonction des événements, alors n'hésitez pas à le consulter régulièrement, et pour ne rien manquer des nouveautés de l'ASCM, inscrivez-vous à la newsletter. <https://ascm-montaudran.com/actualites/newsletter/>

Vous pouvez également consulter notre page Facebook ou Instagram, où vous retrouverez les événements, stages et spectacles tout au long de l'année.

<https://www.facebook.com/AscmMontaudran>

<https://www.instagram.com/asc.montaudran>

Au plaisir de vous retrouver dans nos 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 PSC1 (PREMIERS SECOURS CIVIQUES).....p.13

APRÈS-MIDI PORTES OUVERTES..... p.13

STAGES, ÉVÈNEMENTS.....p.14

AMUSONS-NOUS UN PEU...

A l'aide de la page de couverture, reconstituez la question cachée ; une fois la réponse trouvée, donnez la à Jérôme le 7 septembre lors de l'après-midi des portes ouvertes, de 14h à 18h, à l'ASCM, 3 impasse Gaston Genin 31400.

Les 3 premiers ayant donné la réponse correcte à la question gagneront des places UGC ou Calicéo !



ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS

ANGLAIS POUR TOUS

KIDS 4/6 ans

Mercredi 14h45-15h30

132 €

JUNIOR 7/10 ans

Mercredi 15h30-16h30

137 €

ACTING IN ENGLISH 11/14ans 175 €

(nombre d'adhérents limité)

Mercredi 17h30-18h45

SOUTIEN SCOLAIRE*

Mercredi 16h30-17h30

Mercredi 17h30-18h30

250 €

* cours particuliers, faire demande à asc.montaudran@orange.fr

ADULTES

Mercredi 18h30-19h30
(Niveau faux débutants A2)

150 €

Mercredi 19h30-20h30
(Niveau débutants A1)

150 €

Jeudi 18h30-20h
(niveau B1)

160 €

ANGLAIS PERSONNALISÉ (10 cours)

(1h/semaine selon planning)

1 personne

250 €

1 binôme déjà constitué 130 €/pers.

ASCM : 05 61 54 25 19

asc.montaudran@orange.fr

ATELIER D'ŒNOLOGIE

ADULTES (+18 ANS)

1 jeudi par mois 20h30-22h30
8 séances de septembre à avril
+ 2 optionnelles en Mai et Juin

210 €

MME DUPLANY : 06 30 65 55 99

asc.montaudran@orange.fr

Calendrier voir site :
www.ascm-montaudran.com

BANDE DESSINÉE

ENFANTS

7 à 14 ans
Mardi 18h-19h30

230 €

ADOS ET ADULTES

14 ans et +
Vendredi 19h-20h30

230 €

Nouveau

ASCM : 05 61 54 25 19

asc.montaudran@orange.fr

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 10h15-11h45
Apporter son ordinateur

160 €

ATELIER PERSONNALISÉ 135 €

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

ASCM : 05 61 54 25 19

asc.montaudran@orange.fr

CIRQUE

INITIATION 4/6 ANS

Mercredi 14h-14h45
Mercredi 14h45-15h30
Samedi 9h15-10h

140 €

DÉBUTANTS ET + 233 €

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

INTERMÉDIAIRES

12 ans et + (2 ans de pratique
ou équivalent)
Samedi 11h15-12h45

280 €

ADOS / ADULTES 280 €

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

cirque.asc.montaudran@gmail.com

THÉÂTRE

JEUNES

La troupe des petits princes

Lundi 18h30-20h

MR IMBART : 06 81 17 71 10

100 €

DENTELLE AU FUSEAU

ADULTES / TOUS NIVEAUX

Mardi 14h-17h
Inscriptions débutants limitées
à 2 personnes

30 €

MME MONNIER : 05 81 34 62 42

ADULTES

La troupe envers et contre tout

Lundi 21h-23h

50 €

MME PIERRE : troupeenversetcontretout@gmail.com

ACTIVITÉS CULTURELLES & LOISIRS

JEUX DE CARTES

JEUX DE CARTES

TAROT à 4 - BELOTE

Mardi et/ou vendredi 14h-18h

26 €

MME DURAND : 05 61 34 82 20

yvetdudu@orange.fr

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

140 €

MME DUPLANY : 06 30 65 55 99

brigitte.duliere_sophrologie31@yahoo.fr

Calendrier voir site :

www.ascm-montaudran.com

MUSIQUE

COURS INDIVIDUELS (30 min) 495 €

COURS 2 à 3 élèves (45 min) 420 €

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

MME REULAND : 05 62 18 92 19

ascm.sectionmusique@gmail.com

ÉVEIL MUSICAL

Mercredi 14h-14h45 (5/6 ans) 75 €

CHORALE

Lundi 15h30-16h30 55 €

COURS DE FRANCAIS

FLE

Jeudi 13h30-16h30

05 34 31 33 11

flemaisondeschomeurs@gmail.com

7 €

Atelier adultes proposé par l'Association Avenir Maison des Chômeurs

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

ENFANTS

A partir de 6 ans

Vendredi 17h30-18h30

1 cours d'essai gratuit

MME SFORZA : 06 81 18 02 22

bollywood.ascm@gmail.com

DANSE CLASSIQUE

190 €

5/6 ANS

Mercredi 14h-15h

140 €

138 €

7/10 ANS

Mercredi 13h/14h

140 €

MME ANGELINI : 06 63 38 62 41

MME PELET : 06 73 54 27 84

DANSE MODERNE

INITIATIONS

5/7 ans

Mercredi 15h-16h

150 €

ADOS

15/18 ans

Mercredi 18h-19h30

215 €

DÉBUTANTS

8/11 ans

Mercredi 16h-17h

150 €

ADULTES 1

Tous niveaux

Mardi 20h30-22h

Tarif étudiant et + de 65 ans : 215 €

225 €

MOYENS

12/14 ans

Mercredi 17h-18h

150 €

ADULTES 2

Tous niveaux

Mercredi 19h45-21h15

Tarif étudiant et +65 ans : 215 €

225 €

MME CHAT : 06 63 53 67 60 /

MME CHOLET : 06 22 99 09 79

moderne.ascm@gmail.com

ACTIVITÉS CULTURELLES

LES DANSES

DANSES AFRICAINES

DANSE AFRICAINE ADOS/ADULTES

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

223 €

COUPÉ-DÉCALÉ ADOS/ADULTES

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

160 €

MME GILLOT : 06 67 19 18 05
danseafricaine.ascm@gmail.com

Tarif spécial
Les deux cours à 352 €

DANSE URBAINES

DANSES URBAINES

Hip-hop, ragga, k-pop...
A partir de 15 ans
Lundi 19h15-20h15

220 €

HIP-HOP ENFANTS

A partir de 5 ans
Lundi 16h45-17h45

150 €

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

A partir de 8 ans
Lundi 18h-19h

DANSES LATINES

Nouveau

ADOS/ADULTES

Jeudi 18h30-20h
Salsa, zumba, batchata, raggaeton...

220 €

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

ACTIVITÉS CULTURELLES

LES DANSES

DANSE COUNTRY

COUNTRY

Débutants

Mardi 19h30-20h30 (Limayrac)

Intermédiaires

Jeudi 20h30-21h30 (Genin)

Confirmés

Mardi 21h-22h (Limayrac)

MME ANGELINI : 06 63 38 62 41

MME PELET : 06 73 54 27 84

170 €

BARRE A TERRE

ADULTES Tous niveaux

Vendredi 13h30-14h30

150 €

MME ANGELINI : 06 63 38 62 41

MME PELET : 06 73 54 27 84

HULA HOOP

Nouveau

ENFANTS 8-12 ANS 170 €

Mercredi 14h-15h

JUNIORS/ADOS 13-17 ANS

Mercredi 15h15-16h15

MME ANGELINI : 06 63 38 62 41

MME PELET : 06 73 54 27 84

Bougez le corps de manière créative !
Le hula hoop est une pratique physique et artistique qui utilise un ou plusieurs cerceaux. L'apprentissage est ludique et gratifiant, les compétences de base étant rapidement acquises.



ACTIVITÉS SPORTIVES LOISIRS

GYM, HATHA YOGA, PILÂTES ET QI-QONG

FITNESS

80€ (1cours)/150€ (2 cours)

Mardi 12h30-13h30
Mardi 19h30-20h30
Mercredi 9h-10h
Vendredi 9h30-10h30
Vendredi 12h30-13h30

GYM DOUCE

80€ (1cours)/150€ (2 cours)

Lundi 11h-12h
Mercredi 10h-11h
Jeudi 11h30-12h30
Vendredi 10h30-11h30

HIT CARDIO

110 €

Jeudi 12h30-13h30

GYM SÉNIORS

80 €

Mercredi 11h-12h

HATHA YOGA

170 €

Lundi 20h-21h30
Mercredi 10h-11h30

QI-QONG

170 €

Lundi 18h30-20h
Mardi 9h30-11h

PILÂTES

150 €

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

DO IN

150 €

Jeudi 10h15-11h15

MME VIEU : 06 13 13 24 87

MME POUXVIEL : 06 61 83 03 62

GYM ENFANTS

Nouveau

5-7 ANS

170 €

Lundi 17h30-18h30

Exercice de motricité ludique sous forme de jeux, afin de stimuler l'imagination et la créativité des enfants.

Chaque séance se décompose d'un temps d'accueil, d'une période d'échauffement, d'exercices ludiques, d'éveil corporel et d'une fin de séance de retour au calme.

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.

ACTIVITÉS SPORTIVES LOISIRS

RUGBY LOISIR

Mercredi 19h30
Dimanche 10h

MR FABAS : 06 12 58 74 90
fabas.nicolas@neuf.fr

PÉTANQUE

50 €

PETANQUE

20€

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

MR TRENQUE : 06 76 29 17 29
paultrenque@gmail.com

MARCHE

MARCHE DE LOISIR

Mardi 10h-12h
Ambiance conviviale

75 €

MR CHOLET : 06 07 18 06 06
MME LAFFONT : 06 70 78 16 69
marchedeloisir@gmail.com

FOOT VÉTÉRANS

FOOT VÉTÉRANS

35 ans et plus
Entraînements et matchs le vendredi
20h-22h

100 €

MR THENAULT : 06 09 12 97 05
foot.veterans.ascm@gmail.com



ACTIVITÉS SPORTIVES FÉDÉRÉES



RAITO KEN SABRE LASER

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

150 €

Mercredi 19h-20h15 : bassin nordique

Piscine 4 saisons BELLEVUE

(bassin extérieur)

130 € à partir de la 2ème personne
par famille

Pas de créneaux enfants.

MR POUXVIEL : 06 47 92 28 39

ascm.tlse.natation@gmail.com



PADEL

ENFANTS 6/9 ans

Cours de 1h

260 €

ADOS 10/14 ANS

Cours de 1h

320 €

ADOS 15/17 ANS

Cours de 1h30

423 €

ADOS/ADULTES

Cours de 1h

468 €

Entraînements le mercredi après-midi

Cours de 1h30

715 €

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.

MME DUPLANY : 06 30 65 55 99

asc.montaudran@orange.fr

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.

ACTIVITÉS SPORTIVES FÉDÉRÉES

FOOT

ÉCOLE DE FOOT

Equipes U6 (à partir de 2019) à U18 (2007)

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

Matches le samedi

145 €

Tarif préférentiel féminines

65 €

J. PIERRE CAPDEVILA : 06 05 45 06 54

tmfc.ef@gmail.com

FOOT SENIORS

140 €

A partir de U19 (2006) jusqu'à 1988

Mardi et jeudi 20h-22h

Matches le samedi soir

THOMAS SORIANO : 06 32 85 92 96

tmfc.ef@gmail.com

TENNIS DE TABLE

JEUNES dès 6 ans

105*€

Mardi 19h30-20h30

Mercredi 17h-20h30

Vendredi 17h45-20h30

(Séances de 1h ou 1h30)

ADULTES

95*€

Mardi et vendredi 20h30-23h

FAMILLES (adulte+jeune)

Nous consulter pour les créneaux et les tarifs

MR GALINIER :

06 23 37 16 12 (adultes)

MME GALINIER :

06 12 47 25 71 (jeunes)

montaudran.tt@sfr.fr

- S'inscrire pour 1 séance gratuite le 11/09 à 17h30-20h : 06 87 77 89 69

* + coût license selon catégorie



APRÈS-MIDI PORTES OUVERTES

>> APRÈS-MIDI OUVERTES & INSCRIPTIONS !

Au Centre Polyvalent de Montaudran
Le 7 septembre 2024 - TOUT PUBLIC

Après-midi portes ouvertes, inscriptions et découverte le samedi
7 septembre 2024 de 14h à 18h au Centre Polyvalent de Montaudran.

Programme détaillé prochainement sur le site de l'ASCM.

**Reprise des activités le 9 ou le 16 septembre 2024. Pour connaître
la reprise de votre activité, consultez notre site
ascm-montaudran.com**

NOS WEEK-ENDS FORMATION

>> PREMIERS SECOURS



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

- Formation initiale 10 ans et + : 60 €
+ 7 € d'adhésion 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)

NEWSLETTER

Inscrivez-vous à notre newsletter pour ne rien rater de nos activités !



ÉVÈNEMENTS À VENIR

EXPOSITION «CATHARES»



VISITE
EXPOSITION DES
CATHARES



Mardi 10 Septembre
de 14h00 à 16h15

Inscriptions sur
ascm-montaudran.com

Visite commentée des
expositions au Musée
Saint-Raymond et au
Couvent des Jacobins

8€ la visite



CONFÉRENCE NEUROSCIENCES



Florence de Luzan, coach en
Neurosciences, vous propose des
clés pour déjouer les pièges de votre
cerveau et développer votre
«agilité mentale».

Faites souffler un vent de fraîcheur
dans vos relations (professionnelles,
familiales, amicales...). Une
conférence théâtralisée, instructive,
décadrée et décomplexée !

Plus d'informations sur le site www.asc-montaudran.com.
Inscrivez-vous à la newsletter pour connaître nos futurs événements.

INSCRIPTIONS

En ligne via notre site : 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.

Pass'sport accepté pour les sections sportives fédérées.
Foot, tennis de table, natation, padel.

*Paiement en ligne (CB, SEPA) site sécurisé MonClub, chèques, espèces. Paiement fractionnés possibles avec dépôt des chèques à l'inscription.



ADHÉSION À L'ASCM

Valable du 01/07/24 au 30/06/25

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

TARIFS 2024-2025

Enfants et jeunes (-18 ans) / étudiants* / bénéficiaires du RSA* : 15 €

Adultes (18 ans et +) : 20 €

Séniors (70 ans révolus) : 7 €

Adhésion stages et ateliers découverte** : 7€

*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

Service communication : ascm-secretriat@orange.fr

Site : www.ascm-montaudran.com

Facebook : www.facebook.com/AscmMontaudran

Instagram : www.instagram.com/asc.montaudran

