

ADHESION A L'ASCM

Valable du 01/07/25 au 30/06/26

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

TARIFS 2025-2026

Enfant et jeune (-18 ans) / étudiants* / bénéficiaires du RSA* : 15€

Adulte (18 ans et +) : 20€

Sénior (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 & CULTUREL DE MONTAUDRAN



Association loi 1901
Centre polyvalent de Montaudran - 3 impasse Gaston Genin
31400 TOULOUSE



Tél : 05 61 54 25 19

Mail secrétariat : asc.montaudran31@gmail.com

Service de communication : asc.communication31@gmail.com

Site : www.ascm-montaudran.com

Facebook : www.facebook.com/AscMontaudran

Instagram : www.instagram.com/asc.montaudran



QUI SOMMES-NOUS

Au sein du quartier de Montaudran, l'ASCM met à votre disposition son équipe de bénévoles conviviale et dynamique, et vous propose :

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

Les inscriptions 2025/2026 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.

Le site et nos réseaux sociaux évoluent en fonction des événements alors n'hésitez pas à les consulter régulièrement, et pour ne rien manquer des nouveautés de l'ASCM, **inscrivez-vous** à la newsletter. <https://ascm-montaudran/actualites/newsletter/>.

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



Venez nous rejoindre et 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.

Au plaisir de vous retrouver dans nos locaux,



Le bureau de l'ASCM

NEWSLETTER

Pour être au courant de toute l'actualité de IASCM,
Inscrivez-vous à notre newsletter pour ne rien rater de nos
activités !



INSCRIPTIONS

Pour les inscriptions, grand changement cette année !
Chaque section organise désormais sa propre journée d'inscription.
Nous vous invitons donc à vous rapprocher directement de la section qui vous intéresse pour connaître la date et les modalités d'inscription.

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, chèque, espèces. Paiement Fractionnés possibles avec dépôt des chèques à l'inscription

FORMATION PSA

PREMIERS SECOURS

**Dates de formation en fonction de la disponibilité
des salles et du club de Sauvetage Toulousain**

- Formation initial 10 ans et + : 60€
+ 7€ d'adhésion pour les non adhérent ASCM

“Formation PSC1 validée par un diplôme”

“Pour faire de chaque citoyen le premier acteur de la sécurité civile”

ANNUAIRE

LOISIRS & ACTIVITES CULTURELLES

Anglais
Bande dessinée
Atelier numérique

ASCM : 05 61 54 25 19
asc.montaudran31@gmail.com

Cours de français

05 34 31 33 11
flemaisondeschomeurs@gmail.com

Musique

MME REULAND : 05 62 18 92 19
ascm.sectionmusique@gmail.com

Musique

Florian JACQUET : 06 84 58 85 04
Jérôme DEBAILLEUL : 06 08 24 17 71

ACTIVITES CULTURELLES LES DANSES

Danse moderne
Danse classique

MME CHAT : 06 63 53 67 60
MME CHOLET : 06 22 99 09 79
moderne.ascm@gmail.com

Danse latine en couple
Danse country
Hula Hoop
Barre à terre

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com
Tel : 06 59 92 38 85

LOISIRS & ACTIVITES CULTURELLES

ANGLAIS POUR TOUS

KIDS 4/6 ANS

Mercredi 14h45 - 15h30

137 €

JUNIOR 7/10 ANS

Mercredi 15h30 - 16h30

143 €

ACTING IN ENGLISH 7/10 ANS

(nombre d'adhérents limité)

Mercredi 17h30 - 18h45

180 €

SOUTIEN SCOLAIRE*

Mercredi 16h30 - 17h30

Mercredi 17h30 - 18h30

255 €

ADULTES

Mercredi 18h30 - 19h30

(Niveau faux débutants A2)

155€

Mercredi 19h30 - 20h30

(Niveau débutants A1)

155 €

Jeudi 18h30 - 20h

(Niveau B1)

165 €

ANGLAIS PERSONALISE

(10 cours)

(1h/semaine selon planning)

1 personne

255 €

1 binôme déjà constitué

135 €/pers.

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com

Tel : 06 59 92 38 85

*cours particuliers, faire la demande à
inscriptions.activites.ascm@gmail.com

COURS DE FRANCAIS

FLE : cours de français

Jeudi 13h30 - 16h30

Atelier adultes proposé par
l'association Avenir Maison des Chômeurs

AVENIR MAISON DES CHÔMEURS :

05 34 31 33 11

flemaisondeschomeurs@gmail.com

LOISIRS & ACTIVITES CULTURELLES

MUSIQUE

COURS INDIVIDUELS (30 min) **495 €**

COURS 2 à 3 élèves (45min) **425 €**

Instruments :

- clavier
- batterie
- guitare

Horaires à définir

MME REULAND : 05 62 18 92 19
ascm.sectionmusique@gmail.com

EVEIL MUSICAL **75 €**

Mercredi 14h - 14h45 (5/6 ans)

CHORALE **60 €**

Lundi 15h00 - 16h15

THEATRE JEUNES

La troupe des petits princes **100 €**
8 - 12 ans

Lundi 18h30 - 20h

MME ANGELINI : 06 63 38 62 41

THEATRE ADULTES

La troupe envers et contre tout **50 €**
Lundi 21h - 23h

MME PIERRE :
troupeenversetcontretout@gmail.com

LOISIRS & ACTIVITES CULTURELLES

CIRQUE

INITIATION 4/6 ANS

Mercredi 14h - 14h45

ou

Mercredi 14h45 - 15h30

140 €

+ adhésion ASCM

INTERMEDIAIRES

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

Samedi 10h45 - 12h30

290 €

+ adhésion ASCM

DEBUTANT ET +

7/12 ans mardi 18h - 19h15

ou samedi 9h30 - 10h45

233 €

+ adhésion ASCM

ADOS / ADULTES

à partir de 16 ans (tous niveaux)

Mercredi 20h30 - 22h15

290 €

+ adhésion ASCM

cirque.asc.montaudran@gmail.com

BANDE DESSINEE

ENFANTS

7 à 14 ans

Mardi 18h - 19h30

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com

Tel : 06 59 92 38 85

235 €

ADOS ET ADULTES

14 ans et +

Vendredi 19h - 20h30

235 €

LOISIRS & ACTIVITES CULTURELLES

ATELIER D'OENOLOGIE

ADULTE

1 jeudi par mois 20h00 - 22h30 **220 €**

8 séances sur l'année

SALLE DE LA BUTTE

Florian JACQUET : 06 84 58 85 04

Jérôme DEBAILLEUL : 06 08 24 17 71

ATELIER NUMERIQUE

ATELIER PERSONNALISE

Initiation au monde numérique **135 €**
(5 séance / 1h par semaine selon
planning

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com

Tel : 06 59 92 38 85

DENTELLE AU FUSEAU

ADULTES / TOUS NIVEAUX

Mardi 14h - 17h **30 €**

Inscription débutants limités
à 2 personnes

MME MONNIER : 05 81 34 62 42

SCRABBLE DUPLICATE

ADULTES ET JEUNES

Lundi 14h - 16h20

Mardi 20h30 - 23h

Compétition 62 €

Loisir 22 €

MME SFORZA : 06 81 18 02 22

SOPHROLOGIE

ATELIER MENSUELS

1 samedi par mois **145 €**

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com

Tel : 06 59 92 38 85

BELOTE ET TAROT

Mardi 13h45 à 18h **26 €**
Vendredi 13h45 à 18h

Mr Alain ANGELINI : 06 46 06 55 26

alainangelini53@gmail.com

ACTIVITES CULTURELLES

LES DANSES

DANSE MODERNE / CLASSIQUE

DANSE MODERNE

INITIATIONS

5/7 ANS

Mercredi 15h - 16h

DÉBUTANTS TECHNIQUES

8/11 ans

Mercredi 16h - 17h

MOYENS

12/14 ans

Mercredi 17h - 18h

150 €

ADOS

15/18 ans

Mercredi 18h - 19h30

215 €

ADULTES

Tous niveaux

Mardi 20h30 - 22h

Mercredi 19h45 - 21h15

225 €

Tarif étudiant et + de 65 ans

215 €

DANSE CLASSIQUE

ÉVEILS

5/6 ANS

Jeudi 17h - 18h

INITIATIONS

7/8 ANS

Mercredi 13h - 14h

DÉBUTANTS TECHNIQUES

9/11 ANS

Mercredi 14h - 15h

150 €

MME CHAT : 06 63 53 67 60

MME CHOLET : 06 22 99 09 79

moderne.ascm@gmail.com

BARRE A TERRE

ADULTES Tous niveaux

Mardi Salle de la Butte 12h30 - 13h30

Vendredi Salle Gonin 13h30 - 14H30

155 €

Deux cours 290 €

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com

Tel : 06 59 92 38 85

ACTIVITES CULTURELLES

LES DANSES

DANSES AFRICAINES

DANSE AFRICAINE ADOS/ADULTES

Jeudi 18h45 - 20H15
Cours accompagnés par des percussionnistes.

229 €

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

COUPÉ-DÉCALÉ ADOS/ADULTES

A partir de 11 ans et adultes
Jeudi 17h45 - 18H45
"Danse afro-urbaine"

169€

Tarif spécial
les deux cours à 355€

DANSE BOLLYWOOD

ENFANTS

A partir de 6 ans
Vendredi 17h30 - 18H30

141 €

ADO/ADULTES

Vendredi 18h30 - 20H

193 €

1 cours d'essai gratuit

MME SFORZA : 06 81 18 02 22
bollywood.ascm@gmail.com

DANSE LATINES EN COUPLE

ADOS/ADULTES à partir de 15 ans

Zumba, batchata, raggaeton, Merengue
Salle Gonin

Jeudi :

Débutants : 18h30 - 19H30

Confirmés : 19h30-20h30

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com

Tel : 06 59 92 38 85

1 cours / 225 €

2 cours / 430 €

ACTIVITES CULTURELLES

LES DANSES

DANSE URBAINES

URBAN DANCE ADULTES/ADOS

Salle Gonin

A partir de 15 ans

Hip-hop, ragga, k-pop

Lundi 19h - 20H

ou

Lundi 20h - 21h

225 €

HIP-HOP ENFANTS

Salle Gonin

A partir de 5 ans

Lundi 17h15 - 18H

A partir de 8 ans

Lundi 18h - 19H

155 €

Emma FOLLIET : 06 29 25 72 84

Marie-Nicole PELET : 06 73 54 27 84

dansesurbaines.ascm@gmail.com

DANSE COUNTRY

Confirmés

Mardi Salle de la Butte 19h45 - 20H45

Débutants

Jeudi 20h30 - 21H30

Intermédiaires

jeudi Centre Polyvalent 21h30 - 22h30

175 €

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com

Tel : 06 59 92 38 85

HULA HOOP

JUNIORS 8 -15 ANS

Mercredi 14h - 15H

Salle de réunion centre polyvalent

175 €

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com

Tel : 06 59 92 38 85

ACTIVITES SPORTIVES LOISIRS

GYM, HATHA, YOGA, PIÂLATES ET QI-QONG

INITIATION À LA GYM ENFANTS

Lundi 17h30 - 18H30 **170 €**

GYM DOUCES

Lundi 11h - 12h

Mercredi 10h - 11h

1 cours 80 €

Jeudi 11h30 - 12h30

2 cours 150€

Vendredi 10h30 - 11h30

GYM SENIORS

Mercredi 11h - 12H

80 €

FITNESS

Mardi 12h30 - 13h30

Mardi 19h30 - 20h30

1 cours 80 €

Mercredi 09h - 10h

2 cours 150€

Vendredi 09h30 - 10h30

Vendredi 12h30 - 13h30

QI-QONG

Lundi 18h30 - 20H

Mardi 09h30 - 11h

170 €

PILÂTES

Lundi de 12h30 à 13h30 (**en attente citify**)

Lundi 20h - 21h

150 €

Mardi 11h - 12h

Mardi 18h30 - 19h30

Mercredi 19h - 20h

Jeudi 20h30 - 21h30

Vendredi 11h30 - 12h30

Christiane VIEU : 06 13 13 24 87

Ghislaine POUXVIEL : 06 61 83 03 62

ascm.gym82@gmail.com

HIT CARDIO

Jeudi 12h30 - 13h30

110 €

HATHA YOGA

lundi 20h - 21h30

Mercredi 10h - 11h30

170 €

YOGA JAPONAIS (DO IN)

Jeudi 10h - 11h

en attente citify

150 €

ACTIVITES SPORTIVES LOISIRS

MARCHE

MARCHE DE LOISIR

Mardi 10h -12h

85 €

Ambiance conviviale

MR CHOLET : 06 07 18 06 06

MME LAFONT : 06 70 78 16 69

marcheloisir@gmail.com

PETANQUE

PETANQUE

Renseignement sur place

Boulodrome J. de Nadai

20 €

Parc Alalouf du lundi au samedi 15h-19h

paultrenque@gmail.com

RUGBY LOISIR

Mercredi 19h45

Dimanche 10h

50 €

MR FABAS : 06 12 58 74 90

fabas.nicolas@neuf.fr

FOOT VETERANS

35 ans et +.

Entraînement et matchs le vendredi

100 €

20h - 22h

MR THENAULD : 06 09 12 97 05

foot.veterans.ascm@gmail.com

ACTIVITES SPORTIVES FEDEREES

PADEL



ENFANT 6/9 ANS
Cours de 1h **260 €**

ADOS 15/17 ANS
Cours de 1h30 **423 €**
Entrainement le mercredi après-midi

ADO 10/14 ANS
Cours de 1h **320 €**

ADOS/ADULTES 15/17 ANS
Cours de 1H **468 €**
Cours de 1h30 **715 €**
horaires à definir avec Padel Tolosa

RAITO KEN SABRE LASER



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

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

A PARTIR DE 15 ANS
Jeudi 18h - 20h30 **205 €**

Mail : inscriptions.activites.ascm@gmail.com
Tel : 06 59 92 38 85

NATATION

ADOS / ADULTES
Mercredi 19h - 20h15 **165 €**

145 € à partir de la deuxième personne par famille
pas de créneaux enfants

ascm.tlse.natation@gmail.com

ACTIVITES SPORTIVES FEDEREES

FOOT

ECOLE DE FOOT

Equipes U6 à U18
Entraînements du lundi au vendredi à partir
de 18h (selon les catégories)
Matches le samedi

170 €

Tarif préférentiel féminines

90 €

FOOT SENIOR

A partir de U19
Mardi et jeudi 20h - 22h
Matches samedi soir

170 €

MENOUAR BOULOUDA : 07 86 11 91 88

tmfc.ef@gmail.com

THOMAS SORIANO : 06 32 85 92 96

tmfc.ef@gmail.com

TENNIS DE TABLE

JEUNES DES 6 ANS

Mardi 19h30 - 20h30
Mercredi 17h - 20h30
Vendredi 17h45 - 20h30
(Séance de 1h ou 1h30

115* €

- S'inscrire pour 1 séance gratuite le 10/09 de
17h30 à 20h pour s'inscrire : 06 87 77 98 69
*+ coût licence selon catégorie

ADULTES

105* €

Mardi et vendredi 20h30 - 23h

FAMILLE (adulte + jeune)

Mardi 19h30 - 20h30

Nous consulter pour les créneaux et les tarifs

MR GALINIER : 06 23 37 16 12 (adultes)

MME GALINIER : 06 12 47 25 71 (enfants)