



PROGRAMME
DES
ACTIVITÉS

Des activités qui vous ressemblent !

2025
—
2026



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

Sur www.ascm-montaudran.com

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** : 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 & 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 une équipe de bénévoles et d'animateurs qui vous proposent :

- 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, www.ascm-montaudran.com. Vous trouverez tous les renseignements nécessaires sur toutes nos activités et sur les modalités d'inscription.

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 gérée entièrement par des bénévoles.

Au plaisir de vous retrouver dans nos locaux,

Le bureau de l'ASCM



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 : www.ascm-montaudran.com

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

Aucun adhérent ne sera inscrit sans dépôt d'un dossier complet

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

NEWSLETTER

Pour être informer de toute l'actualité de IASCM, [Inscrivez-vous](#) à notre newsletter pour ne rien manquer de nos activités !



FORMATION PSC1

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

- Formation initial 10 ans et + : 60€
+ 5€ 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”

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 11/14 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.

05 61 54 25 19

asc.montaudran31@gmail.com

*cours particuliers, faire la demande à
asc.montaudran31@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

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

LOISIRS & ACTIVITES CULTURELLES

MUSIQUE

COURS INDIVIDUELS (30 min) **495 €**

COURS 2 à 3 élèves (45min) **425 €**

Instruments :

- clavier
- batterie
- guitare

Horaires à définir

EVEIL MUSICAL (5/6 ans)

Mercredi 14h - 14h45

75 €

CHORALE

Lundi 15h00 - 16h15

60 €

Marie-Thérèse REULAND : 05 62 18 92 19

ascm.sectionmusique@gmail.com

BANDE DESSINEE

ADOS ET ADULTES

14 ans et +

Vendredi 19h - 20h30

235 €

05 61 54 25 19

asc.montaudran31@gmail.com

SCRABBLE DUPLICATE

ADULTES ET JEUNES

Lundi 14h - 16h20

Mardi 20h30 - 23h

Compétition

62 €

Loisir

22 €

MME SFORZA : 06 81 18 02 22

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

LOISIRS & ACTIVITES CULTURELLES

ATELIER D'OENOLOGIE

ADULTE

1 jeudi par mois 20h00 - 22h30
8 séances sur l'année
SALLE DE LA BUTTE

Florian JACQUET : 06 84 58 85 04

Jérôme DEBAILLEUL : 06 08 24 17 71

220 €

SOPHROLOGIE

ATELIER MENSUELS

1 samedi par mois

Anne-Marie DUPLANY : 06 30 65 55 99
amduplany.ascm@orange.fr

145 €

DENTELLE AU FUSEAU

ADULTES / TOUS NIVEAUX

Mardi 14h - 17h
Inscription débutants limités
à 2 personnes

Linette MONNIER : 05 81 34 62 42

30 €

BELOTE ET TAROT

Mardi 13h45 à 18h
Vendredi 13h45 à 18h

Alain ANGELINI : 06 46 06 55 26
alainangelini53@gmail.com

26 €

THEATRE JEUNES

La troupe des petits princes

8 - 12 ans
Lundi 18h30 - 20h

Marie-José ANGELINI : 06 63 38 62 41

100 €

THEATRE ADULTES

La troupe envers et contre tout

Lundi 21h - 23h

Kathy PIERRE :
troupeenversetcontretout@gmail.com

50 €

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

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 €

Coralie CHAT : 06 63 53 67 60

Anne 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 €

Anne CHOLET : 06 22 99 09 79

inscriptions.activites.ascm@gmail.com

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

Possibilités de paiement en plusieurs fois. Les tarifs mentionnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM

ACTIVITES CULTURELLES

LES DANSES

DANSES AFRICAINES

DANSE AFRICAINE ADOS/ADULTES

Jeudi 18h45 - 20H15

Cours accompagnés par des percussionnistes.

229 €

Laurene 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

Veronique 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

1 cours / 225 €

2 cours / 430 €

Veronique SFORZA : 06 81 18 02 22

inscriptions.activites.ascm@gmail.com

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

ACTIVITES CULTURELLES

LES DANSES

DANSES 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 Centre Polyvalent 20h30 - 21H30

Intermédiaires

jeudi Centre polyvalent 21h30-22h30

175 €

Claude Germain : 06 03 13 33 35

acgermain31@gmail.com

HULA HOOP

JUNIORS 8 -15 ANS

Mercredi 14h - 15H

Salle de réunion centre polyvalent

175 €

Coralie CHAT : 06 63 53 67 60

inscriptions.activites.ascm@gmail.com

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

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

Jeudi 11h30 - 12h30

Vendredi 10h30 - 11h30

1 cours 80 €

2 cours 150€

GYM SENIORS

Mercredi 11h - 12H

80 €

FITNESS

Mardi 12h30 - 13h30

Mardi 19h30 - 20h30

Mercredi 09h - 10h

Vendredi 09h30 - 10h30

Vendredi 12h30 - 13h30

1 cours 80 €

2 cours 150€

QI-QONG

Lundi 18h30 - 20H

Mardi 09h30 - 11h

170 €

PILÂTES

Lundi de 12h30 à 13h30

Lundi 20h - 21h

Mardi 11h - 12h

Mardi 18h30 - 19h30

Mercredi 19h - 20h

Jeudi 20h30 - 21h30

Vendredi 11h30 - 12h30

150 €

HIT CARDIO

Jeudi 12h30 - 13h30

110 €

HATHA YOGA

lundi 20h - 21h30

Mercredi 10h - 11h30

170 €

YOGA JAPONAIS (DO IN)

Jeudi 10h - 11h

150 €

Christiane VIEU : 06 13 13 24 87

Ghislaine POUXVIEL : 06 61 83 03 62

ascm.gym82@gmail.com

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

Possibilités de paiement en plusieurs fois. Les tarifs mentionnés n'incluent pas l'adhésion à l'ASCM

ACTIVITES SPORTIVES LOISIRS

MARCHE

MARCHE DE LOISIR

Mardi 10h -12h

85 €

Ambiance conviviale

Didier CHOLET : 06 07 18 06 06

Sandrine LAFONT : 06 70 78 16 69

marcheloisir@gmail.com

RUGBY LOISIR

Mercredi 19h45

Dimanche 10h

50 €

Nicolas FABAS : 06 12 58 74 90

fabas.nicolas@neuf.fr

FOOT VETERANS

35 ans et +.

Entraînement et matchs le vendredi

20h - 22h

80 €

Jerome THENAULD : 06 09 12 97 05

footvete.ascm@gmail.com

PETANQUE

PETANQUE

Renseignement sur place

Boulodrome J. de Nadaï

20 €

Parc Alalouf du lundi au samedi 15h-19h

paultrenque@gmail.com

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

ACTIVITES SPORTIVES LOISIRS

CIRQUE

INITIATIONS

4/6 ans

Mercredi 14h - 14h45

140 €

ou

Mercredi 14h45 - 15h30

INTERMEDIAIRES

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

290 €

Samedi 10h45 - 12h30

DEBUTANTS ET +

7/12 ans

Mardi 18h - 19h15

233 €

ou

Samedi 9h30 - 10h45

ADOS / ADULTES

à partir de 16 ans (tous niveaux)

290 €

Mercredi 20h30 - 22h15

cirque.asc.montaudran@gmail.com

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

ACTIVITES SPORTIVES FEDEREES



PADEL

ENFANT **260 €**
6/9 ANS
Cours de 1h

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

Anne-Marie DUPLANY : 06 30 65 55 99
amduplany.ascm@orange.fr

ADO **320 €**
10/14 ANS
Cours de 1h

ADOS/ADULTES **468 €**
15/17 ANS **715 €**
Cours de 1H
Cours de 1h30
horaires à définir 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 **200 €**
Jeudi 18h - 19h45

Didier Cholet 06 07 18 06 06
inscriptions.activites.ascm@gmail.com

NATATION

ENFANTS / ADOS & ADULTES **165 €** 145 € à partir de la deuxième personne par famille

Perfectionnement pour personnes sachant nager - Bassin couvert Yvonne GODARD (ex Pech David)

Enfants et jeunes ados (6-13 ans), le mercredi de 19 à 20 heures

Grands ados et adultes (+14 ans), le mercredi de 20 à 21 heures

ascm.tlse.natation@gmail.com : Si vous envoyez un mail, merci d'indiquer vos coordonnées téléphoniques

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

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* €

ADULTES

Mardi et vendredi 20h30 - 23h

105* €

FAMILLE (adulte + jeune)

Mardi 19h30 - 20h30

Nous consulter pour les créneaux et les
tarifs

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

Michel GALINIER : 06 23 37 16 12 (adultes)
Emmanuelle GALINIER : 06 12 47 25 71 (enfants)

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