

DANSE				Lieux	Tarifs Annéciens	Tarifs Extérieurs
Lundi	19h15-20h30	Danse classique - Intermédiaire	Dès 18 ans	N	286€	314€
	20h15-21h45	Danses traditionnelles			Adhésion	Adhésion
Jeudi	19h-20h15	Danse contemporaine	Dès 15 ans	N	246€	274€
	19h30-20h30	Move'Dance 	Dès 16 ans	T	199€	219€
	20h30-22h00	Danse contemporaine	Dès 17 ans	N	314€	345€
Vendredi	14h30-15h30	Danse libre et improvisation 	Dès 16 ans	T	199€	219€
	15h30-16h30	Line Dance 	Dès 16 ans			

THÉÂTRE				Lieux	Tarifs Annéciens	Tarifs Extérieurs
Lundi	19h45-21h45	Théâtre	Dès 18 ans	N	313€	344€
Mardi	20h-22h	Théâtre	Dès 18 ans			
Mercredi	20h-22h	Théâtre Impro - Renforcement	Dès 18 ans	N	313€	344€
	20h-22h	Théâtre Impro - Débutant	Dès 18 ans			
Jeudi	20h-22h	Théâtre Impro - Approfondissement	Dès 18 ans		313€	344€

LANGUES				Lieux	Tarifs Annéciens	Tarifs Extérieur
Samedi	9h30-10h30	Arabe - Débutant	Dès 18 ans	T	229€	251€
	10h30-11h30	Arabe - Avancé				

ARTS PLASTIQUES				Lieux	Tarifs Annéciens	Tarifs Extérieurs
Lundi	18h30-20h	Le carnet de voyage spontané à l'aquarelle 	Dès 16 ans	T	230€	253€

Rendez-vous sur notre site pour toutes informations complémentaires :



LE MIKADO
MJC CENTRE SOCIAL ANNECY NORD

Activités régulières adultes



**Saison
26-27**



- Reprise des activités la semaine du **07 septembre 2026**
- **Pas de cours** pendant les vacances scolaires et les jours fériés

Site Novel : 2 Place de l'Annapurna
74000 Annecy

Site Teppes : Place des Rhododendons
74000 Annecy

BIEN ÊTRE				Lieux	Tarifs Annécien	Tarifs Extérieurs
Lundi	14h-15h	Sophrologie séniors NEW	Dès 60 ans	N	230€	253€
	18h-19h	Viniyoga - Débutant & Intermédiaire	Dès 18 ans	N	223€	242€
	19h-20h	Viniyoga - Intermédiaire & Avancé				
Mardi	12h-12h45	Méditation	Dès 15 ans	T	166€	182€
	16h30-17h30	Yoga sur chaise NEW	Dès 15 ans	N	250€	276€
	18h15-19h30	Yoga pour tous	Dès 15 ans	T	250€	276€
	19h30-20h45					
Mercredi	9h-10h	Tai Chi Chuan - Avancé	Dès 18 ans	N	213€	234€
	10h-11h					
	11h-12h	Tai Chi Chuan - Débutant	Dès 18 ans		213€	234€
Jeudi	9h-10h	Yoga séniors	Dès 65 ans	T	223€	242€
	9h30-10h30	Qi Gong dynamique	Dès 18 ans	N	213€	234€
	10h-11h15	Yoga Viniyasa	Dès 18 ans	T	250€	276€
	10h45-11h45	Qi Gong doux	Dès 18 ans	N	213€	234€
	12h-13h	Sophrologie adultes NEW	Dès 18 ans	N	230€	253€
	12h15-13h15	Pilate bien-être stretching	Dès 16 ans	T	204€	224€
Vendredi	9h - 10h15	Viniyoga - Tous niveaux	Dès 18 ans	N	250€	276€
	10h-11h	Pilates bien-être correction posturale	Dès 16 ans	T	204€	224€
	10h30-11h30	Viniyoga - Tous niveaux	Dès 18 ans	N	223€	242€
	18h30-19h30	Cocktail bien-être	Dès 16 ans		204€	224€

Activités complètes

Lieu des activités T = Site Teppes N = Site Novel

FORME				Lieux	Tarifs Annécien	Tarifs Extérieurs
Lundi	9h-10h	Mix rééducation posturale 	Dès 65 ans	N	204€	224€
	10h15-11h15	Equilibre séniors	Dès 65 ans			
	12h30-13h30	Fit Ball & gainage 	Dès 15 ans	N	204€	224€
	20h30-21h15	Barre à terre	Dès 18 ans	N	173€	190€
Mardi	9h15-10h30	Gym douce	Dès 18 ans	N	333€	367€
	10h30-11h45					
	12h30-13h30	Body Sculpt - Tous niveaux	Dès 16 ans		204€	224€
	18h-19h	Body Sculpt - Niveau 1	Dès 16 ans			
	19h-20h	Body Sculpt Strong - Avancé				
Mercredi	9h-10h	Pilates - Débutant	Dès 18 ans	N	204€	224€
	10h05-11h05	Pilates - Intermédiaire	Dès 18 ans		204€	224€
	12h15-13h15	Pilates - Intermédiaire	Dès 18 ans		204€	224€
	15h45- 16h45	Gym équilibre mal voyants	Dès 18 ans			
	18h-19h15	Gym Stretching	Dès 18 ans			
Jeudi	9h15-10h30	Gym Stretching	Dès 18 ans	N	333€	367€
	14h30-15h30	Equilibre séniors	Dès 65 ans		204€	224€
	15h45-16h45					
	17h45-18h45	Pilates - Intermédiaire	Dès 18 ans		204€	224€
	18h50-19h50	Pilates tout niveaux	Dès 18 ans			
Vendredi	9h30-10h30	Gym douce	Dès 18 ans	N	204€	224€
	10h35-11h35	Stretching	Dès 18 ans			
	12h30-13h30	Barre à terre	Dès 18 ans		199€	219€
	12h30-13h30	Pilates	Dès 18 ans		204€	224€