

DANSE				Lieux	Tarifs Annéciens	Tarifs Extérieurs
Lundi	19h15-20h30	Danse classique - Intermédiaire	Dès 18 ans	N	286€	314€
	20h15-21h45	Danses traditionnelles			Adhésion	Adhésion
Mardi	19h30-20h30	Move'Dance 	Dès 16 ans	T	199€	219€
Jeudi	19h-20h15	Danse contemporaine	Dès 15 ans	N	246€	274€
	20h30-22h00	Danse contemporaine	Dès 17 ans		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€
		Théâtre Impro - Débutant				
Jeudi	20h-22h	Théâtre Impro - Approfondissement			313€	344€

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



LE MIKADO
MJC CENTRE SOCIAL ANNECY NORD

Activités régulières adultes



Saison 26-27

Rendez-vous sur notre site pour toutes informations complémentaires :



- 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 Annéciens	Tarifs Extérieurs	
Lundi	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 	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			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-11h	Yoga Viniyasa	Dès 18 ans	T	250€	276€
	10h45-11h45	Qi Gong doux	Dès 18 ans	N	213€	234€
	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			204€	224€

FORME

			Lieux	Tarifs Annéciens	Tarifs Extérieurs		
Lundi	9h-10h	Mix rééducation posturale 	Dès 65 ans	N	204€	224€	
	10h15-11h15	Equilibre séniors					
	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					
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						
	15h45-16h45	Gym équilibre mal voyants	Dès 18 ans		204€	224€	
	18h-19h15	Gym Stretching	Dès 18 ans		333€	367€	
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					
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€	

Lieu des activités T = Site Teppes N = Site Novel