



MAISON POUR TOUS

F O S S U R M E R



MIEUX NOUS CONNAITRE

La Maison Pour Tous est une association loi 1901 fondée le 1^{er} avril 1992. Elle a pour objectifs de créer, coordonner, promouvoir, développer les activités socio-éducatives de sports, de culture et de loisirs pour tous, en liaison et en complémentarité des services de la ville, des associations et des institutions avec

lesquels la M.P.T. fonctionne.

La Maison Pour Tous est un lieu de vie ouvert. Enfants, adultes, associations peuvent à tout moment s'y retrouver afin de profiter de sa richesse d'activités, de sa disponibilité, de sa mobilisation à satisfaire les demandes.

DÉMARRAGE DES INSCRIPTIONS

→ **INSCRIPTIONS À PARTIR DU DIMANCHE 2 SEPTEMBRE 2018 LORS DE LA JOURNÉE "SPORT EN FAMILLE ET LOISIRS".**

DÉBUT DES ATELIERS LE LUNDI 3 SEPTEMBRE 2018

Inscriptions tous les jours du lundi au vendredi aux heures d'ouverture jusqu'à 19 heures.

→ **Fin des ateliers : vendredi 14 juin 2019**

**DU LUNDI 3 AU VENDREDI 7 SEPTEMBRE 2018
VENEZ DÉCOUVRIR TOUS NOS ATELIERS GRATUITEMENT**

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Paiement à l'année, le jour de l'inscription (possibilité d'établir plusieurs chèques libellés à l'ordre de la Maison Pour Tous) + 1 règlement pour la carte d'adhérent.

Acceptation des chèques vacances ANCV + ANCV SPORT et prise en charge AEVF.

Les tarifs indiqués sont valables pour un cours par semaine sur l'année pour un minimum de 30 séances.

(Sauf forfait : Fit Forme - Pilates - Pilates + Marche nordique - Bouge et Danse - Bouge et Danse + Ladies style - Zumba - Zumba + Ladies style).

Les ateliers s'arrêtent pendant les vacances scolaires. Un programme de stages est proposé aux enfants et adultes adhérents ou extérieurs pendant ces vacances.

Une réduction de 10 % est appliquée à l'inscription pour :

- 2 ateliers identiques ou différents pour un même adhérent,
- Les bénéficiaires du R.S.A. (sur présentation de justificatifs).

Un minimum d'adhérents est nécessaire au maintien des créneaux. Un changement d'animateur en cours de saison ne peut justifier une demande de remboursement.

AUCUN REMBOURSEMENT DE COTISATION NE SERA FAIT SANS JUSTIFICATIF MÉDICAL.

LA CARTE D'ADHÉRENT

→ Valable du 1^{er} septembre 2018 au 31 août 2019. Adhérer à *la Maison Pour Tous* est obligatoire pour pratiquer une activité. La carte d'adhérent donne droit de vote à l'assemblée générale et la possibilité d'être élu administrateur.

Tarif : Enfant : 6 € - Adulte : 11 € - Association : 35 €

**CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS SPORTIVES
LE JOUR DE L'INSCRIPTION, TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSÉ**

ATELIERS CRÉATION, CULTURE, DÉTENTE, MUSIQUE - ADULTES

• BRODERIE / BOUTIS

Animé par Marie-Jo

Technique de piqué provençal à découvrir ou pour se perfectionner. **112€ / année**

• COUTURE

Animé par Raymonde

Technique de base pour créations originales personnalisées. **100€ / année**

• CREATION DECO

Animé par Yvette

Macramé, peinture acrylique, huile, quilling, décoration d'objets divers en bois, verre, etc... Tableaux en 3D personnalisés.

112€ / année

• MOSAÏQUE

Animé par Eléonore

Mosaïque byzantine avec pâte de verre, émaux de Briare, smalt, marbre, or.

100€ / année

• PATCHWORK

Animé par Agnès

Cours alternés avec ateliers libres

Technique d'assemblage de différents morceaux de tissus qui vont colorer votre intérieur et votre vie... Pour débutants ou confirmés. **60€ / année**

• PEINTURE HUILE / AQUARELLE / PASTEL

Animé par Marie-Jo

Techniques traditionnelles de dessin et peinture ; créations, compositions personnelles. **112€ / année**

• POTERIE / RAKU

Animé par Nathalie

Techniques de façonnage, modelage, montage aux colombins ou à la plaque, tournage, moulage, et cuisson traditionnelle ou artisanale japonaise.

208€ / année + 13€ par pain de terre

• ANGLAIS

Animé par Christelle

Débutants ou confirmés.

139€ / année

• ESPAGNOL

Animé par Anthony

Débutants ou confirmés.

139€ / année

• ITALIEN

Animé par Francesca

Débutants ou confirmés.

139€ / année



- **RUSSE**

Animé par Lyudmyla

Débutants **139€ / année**

- **GUIWARE**

Animé par François

Harmonie & théorie, solfège rythmique binaire & ternaire, pop, rock, blues français et anglo-saxon, musique latine et jazz...

244€ / année

- **SCRABBLE**

Animé bénévolement par Gabrielle

Adversaire au choix ou jeu solo contre l'ordinateur. **37€ / année**

- **PAUSE DETENTE RELAXATION**

Animé par Fabienne

Pause ! Mouvements doux de relâchement et d'éveil du corps, exercices de respiration, visualisations positives pour une détente et une ressource maximales.

139€ / année

- **TAICHI / QI GONG**

Animé par Marie-Jo

Discipline du bien-être par excellence, qui permet de renforcer l'énergie interne et favorise la concentration et la créativité.

139€ / année

- **YOGA**

Animé par Sylvie

Un temps consacré au respect du corps dans la pratique posturale, harmonie du travail et de la respiration.

139€ / année

- **YOGA DU RIRE**

Animé par Sylvie

Yoga pétillant pour une culture du positif ! Des étirements pour garder le cœur léger, des exercices spécifiques pour déclencher le rire... et stimuler les défenses immunitaires.

139€ / année

ATELIERS ENFANTS

- **ANGLAIS parents / enfants**

Animé par Christelle

Découverte et pratique de l'anglais avec votre enfant de façon ludique. Nouvelles thématiques à chaque cours avec des jeux d'action et des chansons à chanter ensemble. Apprendre et communiquer les mots du quotidien grâce à des échanges simples. A partir de 6 ans.

85€ / année

- **DANSE CONTEMPORAINE**

Animé par Colomba

Un univers d'enfants, de liberté, de création en relation avec l'espace, le temps, l'énergie, le rythme. A partir de 6 ans.

85€ / année

- **DANSE POLYNESIENNE**

Animé par Maéva

Un atelier exotique pour danser, ressentir et vivre la culture polynésienne.

A partir de 6 ans. **85€ / année**

- **EVEIL A LA DANSE**

Animé par Myriam

Prendre conscience de son corps, s'initier au langage chorégraphique et s'épanouir en musique. De 4 à 6 ans.

85€ / année

- **GUIWARE**

Animé par François

Harmonie & théorie, solfège rythmique binaire & ternaire, pour un apprentissage adapté au niveau de chacun, pour jouer sur des styles français, anglo-saxons ou latino... A partir de 9 ans. **153€ / année**

- **MULTI ACTIVITES NOUVEAU**

Animé par Fred et Fanny

Ouvert aux enfants ordinaires et aux enfants en situation de handicap. Activité de motricité qui met en éveil et développe la coordination et l'équilibre. Les bases pour un bon développement de l'enfant. De 4 à 8 ans.

85€ / année

- **MODERN JAZZ**

Animé par Pauline

Travail d'énergie et de musicalité. Les cours allient aussi bien la technique que l'expression scénique. A partir de 8 ans.

85€ / année

- **PEINTURE / DESSIN**

Animé par Marie-Jo

Crayons, gommes, pinceaux, pots de peinture, et des enfants heureux, de devenir l'espace d'un moment, de vrais petits artistes-peintres". A partir de 8 ans.

85€ / année

- **POTERIE / ARTISTERIE**

Parents / enfants

Animé par Nathalie

Multi-activités manuelles et techniques de façonnage et modelage à la plaque pour des créations en céramique.

A partir de 6 ans.

85€ / année

- **ZUMBA KIDS**

Animé par Myriam

Danse et fitness survitaminés sur des musiques dynamiques et colorées.

De 7 à 11 ans. **85€ / année**



ATELIERS PHYSIQUES, DANSES - ADULTES

- **DANSE CONTEMPORAINE**

Animé par Colomba

Tout l'art de ressentir, d'exprimer le langage du corps sur des techniques qui s'articulent autour du temps, de l'énergie, du poids, de l'espace et de la sensation.

139€ / année

- **DANSE ORIENTALE**

Animé par Virginie

Elle assouplit, tonifie pour acquérir harmonie, légèreté et maintien. Art dédié à la féminité et à la grâce.

139€ / année

- **DANSE POLYNESIENNE**

Animé par Maéva

Un rendez-vous sportif, artistique et culturel pour découvrir toute la sensualité de la Polynésie.

139€ / année

- **MODERN JAZZ**

Animé par Pauline

Travail d'énergie et de musicalité. Les cours allient aussi bien la technique que l'expression scénique.

139€ / année

- **CROSS TRAINING NOUVEAU**

Animé par Rudy

Mélange de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et de sport d'endurance. Ateliers qui développent l'équilibre, la vitesse, la puissance, la résistance, la coordination, la force et le cardio. Venez repousser vos limites !

139€ / année



• **LADIES STYLE NOUVEAU**

Animé par Myriam

Véritable cours de danse qui laisse place à la femme pour exprimer toute sa sensualité. Une méthode qui s'inspire des techniques afro latines, salsa cubaine, mambo, bachata et kizomba dans un style personnalisé. **139€ / année**

• **FIT FORME**

Animé par Séni

Cours de cardio-training dynamiques et conviviaux. Venez transpirer et vous amuser au rythme de la musique. **Forfait 139€ / année**

• **ZUMBA**

Animé par Myriam

Un cocktail de musiques exotiques pour des chorégraphies endiablées.

Forfait 139€ / année

• **BOUGE ET DANSE NOUVEAU (LIA – AERO MOVING)**

Animé par Fred

Le low impact aerobic et l'aéro moving sont des cours cardio dansés qui permettent de développer endurance, souffle et coordination. Une gymnastique douce et dynamique, accessible à tous. **Forfait 139€ / année**

• **BOUGE ET DANSE / LADIES STYLE NOUVEAU**

Animé par Fred et par Myriam

Forfait 179€ / année

• **ZUMBA / LADIES STYLE NOUVEAU**

Animé par Myriam

Forfait 179€ / année

• **PILATES**

Animé par Frédérique, Rudy et Nathalie

Renforcement musculaire global et profond sans traumatisme qui privilégie la qualité et la précision de l'exécution des mouvements à la quantité. La pratique régulière permet de retrouver fermeté, force et souplesse.

Forfait 185€ / année

• **PILATES / MARCHE NORDIQUE NOUVEAU**

Animé par Frédérique

Forfait pour une activité complète et accessible à tous. Animée par Frédérique, la marche nordique est un sport complet qui améliore l'endurance et permet un entraînement général de toutes les chaînes musculaires du corps, une véritable promenade de santé (bâtons fournis).

Forfait 225€ / année

NOS ANIMATEURS

Colomba ANSALDO diplômée de l'université chilienne professeure de danse contemporaine

Anthony BARTHELEMY maîtrise en langue, littérature et civilisation étrangère

Marie-Jo BRACONNIER professeur de Qi GONG, diplômée F.E.Q.G.A.E.

François CARPENTIER licence de musicologie - diplômé du Guitarr Institute of Technology de Los Angeles

Maéva CHAUMARD danse polynésienne

Pauline CHERUBINO E.A.T. pour la discipline Modern Jazz (formation au diplôme d'état de professeur de danse)

Séni CISSE B.P.J.E.P.S spécialité activités physiques pour tous

Myriam D'ELLENA B.P.J.E.P.S. spécialité activités physiques pour tous

Agnès DESBOURDES patchwork

Yvette GILLET création / déco

Eléonore GIRIN mosaïque

Marie-Jo GRANIER broderie / peinture

Raymonde HERPIN couture

Frédérique GAUTIER B.E.E.S. du 1^{er} degré - Option animation des activités physiques pour tous. Certifiée Pilates Matwork

Fred GAUTIER B.E.E.S. du 1^{er} degré - Option animation des activités physiques pour tous

Sylvie LE TREUT professeure de yoga diplômée F.N.E.Y

Gabrielle MADELENAT scrabble

Marie-Jo MEDINA peinture / dessin

Fanny MAGOTTE Master 2 réhabilitation par les activités physiques adaptées

Rudy MOREL B.P.J.E.P.S. spécialité activités physiques pour tous

Lyudmyla NUNEZ diplômée des sciences de l'éducation (université d'Ukraine)

Nathalie PORTE poterie

Christelle RIBEIRO diplômée en langues étrangères appliquées

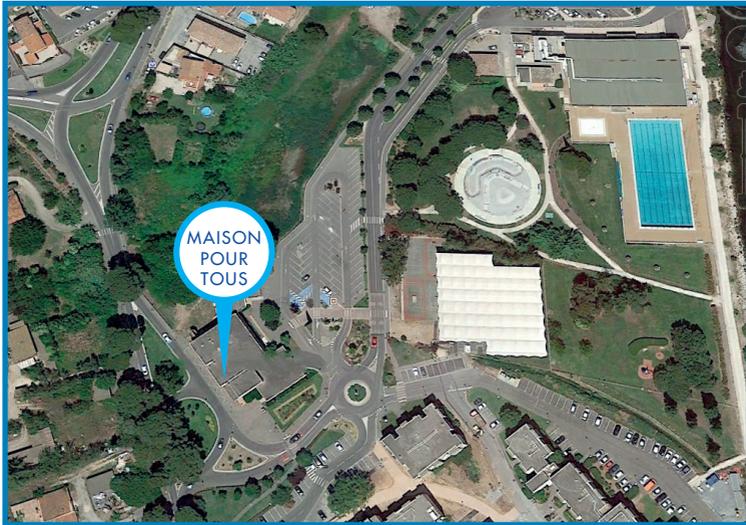
Nathalie RIDEL B.E.E.S. du 1^{er} degré - Option expression gymnique et disciplines associées certifiée Pilates matwork intermédiaire

Fabienne SALEUN sophrologue diplôme validé F.F.D.S.

Virginie STREF danse orientale

Francesca SUPPO diplômée de l'université de Siene (Italie)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ANGLAIS		18H00/19H00 débutants 19H15/20H30 confirmés			17H00/18H00 parents/enfants 18H00/19H00 débutants
BOUGE ET DANSE	Lia 15H15/16H15			Aero moving 15H15/16H15	
BRODERIE/BOUTIS		14H00/17H00			
COUTURE				9H00/12H00 14H00/17H00	
CREATION DECO					14H00/17H00
CROSS TRAINING					18H00/19H00
DANSE CONTEMPORAINE			13H30/14H30 enfants 18H30/19H30 ados + adultes		
DANSE ORIENTALE				18H00/19H30 débutants 19H30/21H00 confirmés Centre Culturel	
DANSE POLYNESIENNE				17H00/18H00 enfants 18H00/19H00 adultes	
ESPAGNOL		18H00/19H00 débutants 19H15/20H15 confirmés			
EVEIL A LA DANSE			10H00/10H45		
FIT FORME	Cardio boxing 18H15/19H15	Renforcement 18H15/19H15 Step 19H15/20H15		Bokwa 18H15/19H15	
GUIWARE	17H00/19H00 enfants 19h00/20h00 adultes				
ITALIEN				18H00/19H00 débutants 19H15/20H30 confirmés	
LADIES STYLE			18H30/19H30		
MARCHE NORDIQUE			13H30/15H00		13H30/15H00
MODERN JAZZ	SAMEDI 14H00/15H00 enfants - 15H00/16H30 ados - 16H30/18H00 adultes				
MOSAIQUE		17H30/20H30	13H30/16H30		13H30/16H30
MULTI-ACTIVITÉS			11h00/12h00		
PATCHWORK	14H00/17H00				14H00/17H00
PAUSE DETENTE RELAXATION	14H00/15H00			16H00/17H00 17H00/18H00 18H00/19H00	
PEINTURE ENFANTS			15H30/17H00		
PEINTURE HUILE/AQUARELLE/PASTEL	14H00/16H30 17H30/20H00			17H30/20H00	
PILATES		Nathalie 15H00/16H00 confirmés	Fred 12H15/13H15 débutants 18H00/19H00 confirmés	Nathalie 9H15/10H15 débutants	Fred 12h15/13h15 confirmés Rudy 19H00/20H00 débutants
POTERIE/RAKU	14H00/17H00 17H00/20H00	14H00/17H00 17H00/20H00	13H30/15H30 parents/enfants	9H00/12H00	
TAICHI/QI GONG					10H15/11H45 13H45/15H15
RUSSE			18H15/19H15		
SCRABBLE	14H00/16H30				
YOGA		14H00/15H15 15H30/16H45		20H15/21H30	
YOGA DU RIRE				19H10/20H10	
ZUMBA	19H30/20H30			19H30/20H30	
ZUMBA KIDS			11H00/12H00		



ACCUEIL DES ASSOCIATIONS FOSSÉENNES À LA MAISON POUR TOUS

Les associations adhérentes à la *Maison Pour Tous* peuvent disposer gratuitement des salles de façon régulière ou ponctuelle pour leurs ateliers, réunions ou permanences. Elles bénéficient également d'une boîte postale, d'un espace informatique et de tirages de photocopies.



**DU LUNDI AU VENDREDI
DE 8H30 À 12H30 ET DE 13H30 À 17H00**

Tél : 04 42 47 71 66 ou 04 42 47 71 40

Jas de Gouin – Allée des Pins

BP 40039

13771 Fos-sur-Mer Cedex

www.maisonpourtous-fos.fr

contact@maisonpourtous-fos.fr

