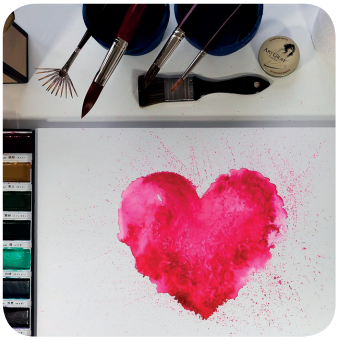
SAISON
2020
2021



MAISON POUR TOUS

F O S S U R M E R

MAISON POUR TOUS
Jas De Gouin
FOS-SUR-MER

MIEUX NOUS CONNAÎTRE

La Maison Pour Tous est une association loi 1901 fondée le 1er 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.

Jean-Charles LENTINI, *Président*
Fernand OLIVE, *Trésorier*
Jean-Marie LEPAGE, *Secrétaire*
Nathalie LEGROUX, *Directrice*

NOS ANIMATEURS

Agnès DESBOURDES, Patchwork / Do It Yourself (Faites-le vous même)
Christelle RIBEIRO, Anglais / P'tits Polyglottes, diplômée en langues étrangères appliquées
Colomba ANSALDO, Modern Jazz / Danse Contemporaine, diplômée de l'université chilienne
Éléonore GIRIN, Mosaïque
Eric NOAILLES, Argos / Je prends la parole
Fabienne ROUSSEAU, Pause Détente Relaxation / Sophro des Marm'Ados, Sophrologue diplôme validé F.F.D.S
Fanny MAGOTTE, Sport Pour Tous / Gym Poussette, diplômée d'un Master 2, réhabilitation par les activités physiques adaptées
Francesca SUPPO, Italien, diplômée de l'université de Sienne (Italie)
François CARPENTIER, Guitare, licence de musicologie diplômé du *"Guitar Institute of Technologie"* de Los Angeles
Fred GAUTIER, Bouge et Danse, B. E. E. S. du 1er degré, option animation des activités physiques pour tous
Frédérique GAUTIER, Pilates, B.E.E.S. du 1er degré, option animation des activités physiques pour tous, certifiée Pilates Matwork
Gabrielle MADELENAT, Scrabble
Jean OHOUMAN, Danse Africaine / Coupé - Décalé
Maéva CHAUMARD, Danse Polynésienne
Maggie ACKE, Espagnol, Maîtrise en Espagnol
Marie-Jo BRACONNIER, Qi Gong, diplômée F.E.Q.G.A.E
Marie-Jo GRANIER, Peinture / Broderie / Arts Textiles
Marie-Jo MEDINA, Peinture - Dessin Enfants
Myriam RIHANE, Zumba / Ladies Style / Éveil à la Danse, B.P.J.E.P.S. spécialité activités physiques pour tous
Nathalie RIDEL, Pilates / Abdos-Fessiers-Cuisses / Total Body, B.E.E.S 1er degré, option expression gymnique associées, certifiée Pilates Matwork Intermédiaire
Nathalie PORTE, Poterie / Raku
Raymonde HERPIN, Couture
Séni CISSE, Fit Forme / Jump, B.P.J.E.P.S spécialité activités physiques pour tous
Sophie SZONIECKY, Je prends la parole, artiste - comédienne
Sylvie LE TREUT, Yoga / Yoga du Rire, diplômée F.N.E.Y
Virginie STREF, Danse Orientale

DÉMARRAGE DES INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 24 AOÛT 2020

Début des ateliers le **lundi 7 septembre 2020** et fin des ateliers le **vendredi 18 juin 2021**.

VENEZ DÉCOUVRIR NOS ATELIERS GRATUITEMENT DU LUNDI 07 AU VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2020

MODALITÉS D'INSCRIPTION

TARIFS :

Ateliers enfants : à partir de 85€
Ateliers adultes : à partir de 112€
Ateliers ados : en fonction de l'atelier choisi

Paiement à l'année, le jour de l'inscription (possibilité d'établir plusieurs chèques) + un 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 minimum de 30 semaines.

PENDANT LES VACANCES D'AUTOMNE, D'HIVER ET DE PRINTEMPS, LES COURS SONT MAINTENUS LA 1ÈRE SEMAINE.

C' KDO !

Un programme de stages peut être proposé aux adhérents ou extérieurs pendant les vacances.

Une réduction de 10 % est appliquée à l'inscription pour :
- 2 ateliers identiques ou différents pour un même adhérent, sous réserve que l'inscription se fasse le même jour.
- 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.

LA CARTE D'ADHÉRENT

GRATUITE POUR LES ADHÉRENTS 2019/2020

→ Valable pour la saison 2020/2021.
→ Elle donne droit de vote à l'assemblée générale, la possibilité d'être élu administrateur mais aussi des tarifs préférentiels (théâtre, sorties, soirées...).
→ Adhérer à la Maison Pour Tous est obligatoire pour pratiquer une activité.

Tarifs Enfant-Ados (jusqu'à 18 ans) : 6€ - Adulte : 11€
Association : 35€ / 45€ / 55€ (selon occupation annuelle)

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

ATELIERS ENFANTS

ANGLAIS Parents - Enfants
Découverte et pratique de l'anglais avec votre enfant de façon ludique. Nouvelles thématiques à chaque cours avec des jeux d'action ; apprendre et communiquer les mots du quotidien grâce à des échanges simples.
85€ / année à partir de 6 ans

DANSE CONTEMPORAINE
Un univers d'enfants, de liberté, de création en relation avec l'espace, le temps, l'énergie, le rythme.
85€ / année à partir de 6 ans

DANSE POLYNÉSIENNE
Un atelier exotique pour danser, ressentir et vivre la culture polynésienne.
85€ / année à partir de 6 ans

ÉVEIL À LA DANSE
Prendre conscience de son corps, s'initier au langage chorégraphique et s'épanouir en musique.
85€ / année de 4 à 6 ans

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

MODERN JAZZ
Travail d'énergie et de musicalité, les cours allient aussi bien la technique que l'expression scénique.
85€ / année à partir de 8 ans

PEINTURE - DESSIN
Crayons, gommes, pinceaux, pots de peinture et des enfants heureux de devenir l'espace d'un moment de vrais petits " artistes-peintres ".
85€ / année à partir de 8 ans

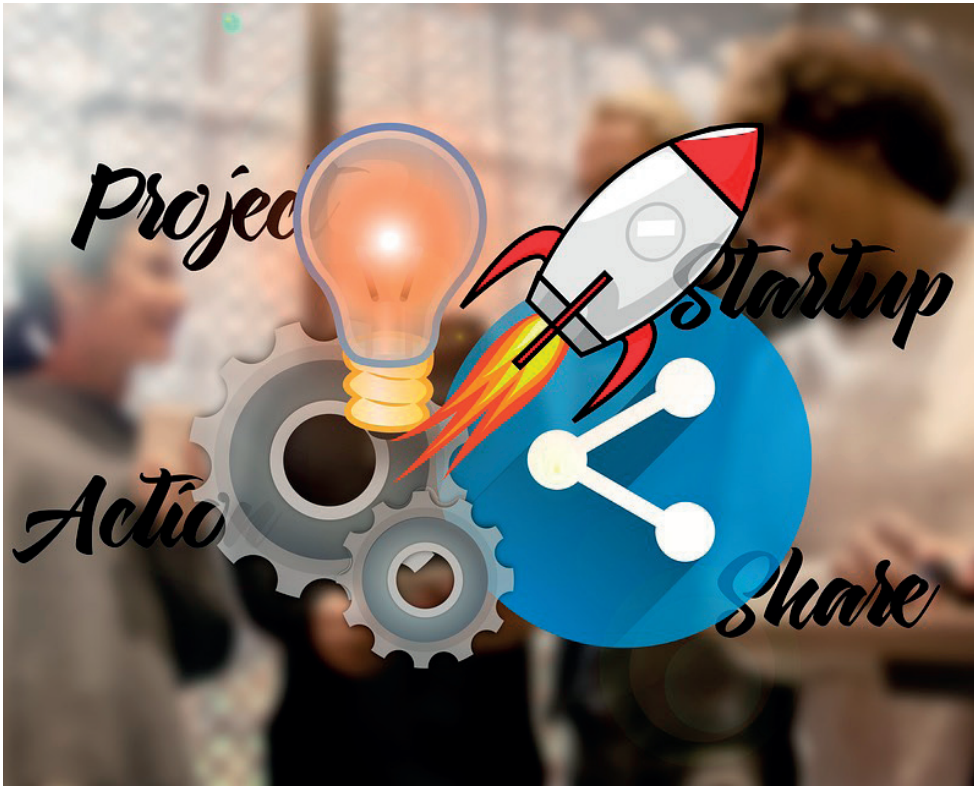
POTERIE Parents - Enfants
Techniques de façonnage et modelage à la plaque pour des créations en céramique.
85€ / année à partir de 6 ans

P'TITS POLYGLOTTES
Atelier multilinguistique (Anglais, Espagnol, Allemand, Russe) où l'enfant profite d'une méthodologie ludique et d'une interaction culturelle.
85€ / année à partir de 6 ans

SOPHRO DES MARM'ADOS
Apprendre à se détendre en s'amusant ! Éveil du corps, exercices de respiration, voyage aux pays de l'imaginaire, des contes et de la créativité.
12€ / séance ou Forfait 100€ / année, de 9 à 13 ans sur inscription, 1 fois par mois

SPORT POUR TOUS
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.
85€ / année de 2 ½ à 5 ans (l'enfant doit être scolarisé) et de 6 à 8 ans.

ZUMBA KID'S
Danse et fitness survitaminés sur des musiques dynamiques et colorées.
85€ / année de 7 à 11 ans



Planning à détacher

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ABDOS-FESSIERS-CUISSES	**17h30-18h30**				
ANGLAIS		**18h-19h15** *Débutants* **19h15-20h30** *Confirmés*			**17h-18h** *Parents/Enfants* **18h-19h15** *Débutants*
ARGOS		**17h-18h** **18h-19h** **19h-20h**		**17h-18h** **18h-19h** **19h-20h**	
BOUGE ET DANSE	**15h15-16h15** *L.I.A*			**15h15-16h15** *Aéro Moving*	
BRODERIE / BOUTIS / ARTS TEXTILES		**14h-17h**			
COUTURE				**9h-12h** **14h-17h**	
DANSE AFRICAINE COUPÉ-DÉCALÉ		**18h30-19h30** *Coupé Décalé Débutants* **19h30-20h30** *Coupé Décalé Confirmés*		**19h-20h** *Danse Africaine Confirmés* **20h-21h** *Danse Africaine Débutants*	
DANSE CONTEMPORAINE			**13h30-14h30** *Enfants*		
DANSE ORIENTALE		**18h15-19h30** *Débutants* **19h30-21h** *Confirmés*		**19h-20h30** *Atelier Chorégraphique* *(Tous les 15 jours)*	
DANSE POLYNESIENNE				**17h-18h** *Enfants Débutants + 2ème année* **18h-19h** *Adultes*	**17h-18h** *Enfants Confirmés*
D.I.Y. (Do It Yourself / Faites le vous-même)		**13h45-16h45**			
ESPAGNOL	**17h-18h30** *Débutants* **18h30-20h** *Confirmés*				
ÉVEIL A LA DANSE			**10h15-11h**		
FIT FORME	**17h45-18h45** *Punch'in* **18h45-19h45** *Strong*	**18h-19h** *Sen'Boxing*		**17h45-18h45** *Step*	
GUITARE	**17h-18h** *Enfants Débutants* **18h-19h** *Adultes Débutants* **19h-20h** *Confirmés*				
GYM POUSSETTE			**13h30-14h30**		
ITALIEN				**15h15-16h45** *Débutants* **17h-18h30** *Intermédiaires* **18h45-20h15** *Confirmés*	
JE PRENDS LA PAROLE		**19h00-21h** *(1 fois / mois) avec Eric*		**19h15-21h15** *(1 fois / mois) avec Sophie*	

JUMP		**19h-20h** *Jump Rope Burn-Cordes*			**18h-19h** *Trampoline*
LADIES STYLE			**18h15-19h15**		
MIX MODERN JAZZ / DANSE CONTEMPORAINE					**18h15-19h45**
MODERN JAZZ			**9h15-10h15** *Enfants* **14h30-15h45** *Ados*		
MOSAÏQUE		**17h30-20h30** *(cours 1)*	**13h30-16h30** *(cours 2)*		**13h30-16h30** *(cours 3)*
PATCHWORK	**13h45-16h45** *(cours 1)*				**13h45-16h45** *(cours 2)*
PAUSE DÉTENTE RELAXATION	**12h15-13h15** *(cours 1)* **14h-15h** *(cours 2)*			**17h-18h** *Confirmés (cours 3)* **18h-19h** *(cours 4)*	**10h-11h** *(cours 5)*
PEINTURE	**14h-16h30** *(cours 1)* **17h30-20h** *(cours 2)*			**17h30-20h** *(cours 3)*	
PEINTURE ENFANTS			**13h30-15h** *7 / 9 ans* **15h30-17h** *+ 9 ans*		
PILATES	**18h30-19h30** *(cours 1 Nath.)*	**13h30-14h30** *(cours 2 Nath.)*	**12h15-13h15** *(cours 3 Fred)* **17h30-18h30** *(cours 4 Fred)* **18h30-19h30** *(cours 5 Fred)*	**11h-12h** *(cours 6 Nath.)*	**12h15-13h15** *(cours 7 Fred)*
POTERIE / RAKU	**14h-17h** *(cours 1)* **17h-20h** *(cours 2)*	**14h-17h** *(cours 3)* **17h-20h** *(cours 4)*	**13h30-15h30** *Enfants / Parents*	**9h-12h** *(cours 5)*	
PTI'POLYGLOTTES		**17h-18h**			
QI GONG					**10h15-11h45** *(cours 1)* **13h45-15h15** (cours 2)
SCRABBLE	**14h-16h30**				
SOPHRO DES MARM'ADOS			**14h-15h30** *(1 fois / mois)*		
SPORT POUR TOUS			**10h-11h** *2 ans et demi / 5 ans* **11h-12h** *6 / 8 ans*		
TOTAL BODY		**12h15-13h15**		**12h15-13h15**	
YOGA		**14h-15h15** *(cours 1)* **15h30-16h45** *(cours 2)*		**20h15-21h30** *(cours 3)*	
YOGA DU RIRE				**19h10-20h10**	
ZUMBA	**19h45-20h45**		**19h30-20h30**		
ZUMBA KIDS			**11h15-12h15**		

ATELIERS CRÉATION, CULTURE, MUSIQUE, BIEN-ÊTRE

ANGLAIS
Débutants ou confirmés
139€ / année

ARGOS
Atelier d'accompagnement à la réussite, gestion de l'oral et mobilisation des savoirs, sur rendez-vous individuel.
8€ / séance

BRODERIE / BOUTIS / ARTS TEXTILES
Technique de piqué provençal à découvrir ou pour se perfectionner.
112€ / année

COUTURE
Technique de base pour créations originales personnalisées.
112€ / année

D.I.Y. - DO IT YOURSELF (Faites le vous-même) NOUVEAU
Tout est possible avec le fait main, rien de plus valorisant que de créer soi-même ses cadeaux, sa déco, ses bijoux... Ne jetez rien ! Rien ne se perd, tout se transforme...
112€ / année

ESPAGNOL
Débutants ou confirmés
139€ / année

GUITARE
Harmonie & théorie, solfège rythmique binaire & ternaire, pop, rock, blues français et anglo-saxon, musique latine et jazz...
244€ / année

ITALIEN
Débutants, intermédiaires ou confirmés.
139€ / année

JE PRENDS LA PAROLE NOUVEAU
Prendre confiance en soi dans sa prise de parole en public, préparer un examen ; ce combiné vous propose 2 rendez-vous par mois en soirée pour travailler la méthodologie et les bases de la communication, des techniques de théâtre pour améliorer votre communication orale, maîtriser votre stress et vos émotions.
Forfait 139€ / année (2x2h/mois) ou 9€ la séance

MOSAÏQUE
Mosaïque byzantine avec pâte de verre, émaux de Briare, smalt, marbre, or...
112€ / année

PATCHWORK
Technique d'assemblage de différents morceaux de tissus qui vont colorer votre intérieur et votre vie... Pour débutants ou expérimentés.
112€ / année

PAUSE DÉTENTE RELAXATION
Faites une pause ! Mouvements doux de relâchement du corps, exercices de respiration, gestion du stress, visualisations positives, vous allez vous détendre, vous ressourcer...
139€ / année

PEINTURE
Techniques traditionnelles de dessin et peinture ; créations, compositions personnelles, huile, aquarelle, pastel.
112€ / année

POTERIE / RAKU
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

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

QI GONG
Discipline du bien-être par excellence, qui permet de renforcer l'énergie interne et favorise la concentration et la créativité.
139€ / année

YOGA
Un temps consacré au respect du corps dans la pratique posturale, harmonie du travail et de la respiration.
139€ / année

YOGA DU RIRE
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 PHYSIQUES, DANSES

ABDOS-FESSIERS-CUISSES NOUVEAU
Tonifier et affiner les zones abdos-fessiers-cuisses pour une silhouette ferme et fine.
139€ / année

BOUGE ET DANSE
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 (2 cours)

DANSE AFRICAINE / COUPÉ-DÉCALÉ
Bouger, danser sur le rythme du Djembé ou sur des sonorités africaines.
Le Coupé-Décalé : un cocktail explosif liant le Hip Hop, le Ragga et une gestuelle rythmée au son de la musique.
Forfait 139€ / année (2 cours) Débutants ou Confirmés

DANSE ORIENTALE
Elle assouplit, tonifie pour acquérir harmonie, légèreté et maintien. Art dédié à la féminité et à la grâce.
139€ / année

DANSE POLYNÉSIENNE
Un rendez vous sportif, artistique et culturel pour découvrir toute la sensualité de la Polynésie.
139€ / année

FIT FORME
Cours de cardio dynamiques et conviviaux. Venez transpirer et vous amuser au rythme de la musique !
Punch'In (avec vos pieds et vos mains), Strong (entraînement de haute intensité sur une musique rythmée), Sen'Boxing (chorégraphie de type boxe) et Step (travail de coordination).
Forfait 159€ / année (4 cours)

FIT / JUMP
Profitez des activités du Fit Forme renforcées par le trampoline et le Jump Rope Burn (corde à sauter), brûlez un maximum de calories !
Forfait 189€ / année (6 cours) – Places limitées

GYM POUSSETTE NOUVEAU
Activité physique douce et adaptée, pour une reprise du sport en douceur en compagnie de bébé.
139€ / année

LADIES STYLE
Véritable cours de danse qui laisse place à la femme pour exprimer toute sa sensualité. Une méthode qui s'inspire des techniques Salsa Cubaine, Mambo, Bachata et Kizomba dans un style personnalisé.
139€ / année

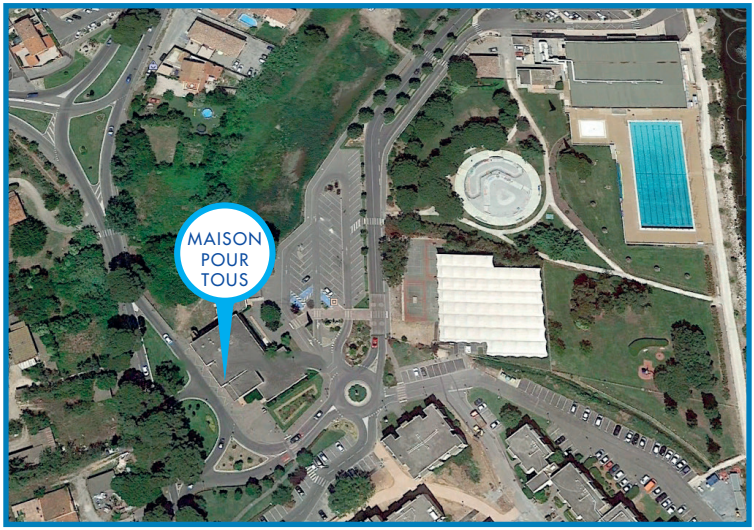
MIX MODERN JAZZ – DANSE CONTEMPORAINE NOUVEAU
Travail d'énergie et de musicalité. Les cours allient aussi bien la technique que l'expression scénique. Tout l'art de ressentir, d'exprimer le langage du corps sur des techniques qui s'articulent autour du temps, de l'énergie, du poids, de l'espace et de la sensation.
139€ / année

PILATES
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 159€ / année (2 cours à définir lors de l'inscription)

TOTAL BODY NOUVEAU
Technique de fitness permettant de sculpter et raffermir la totalité du corps en répartissant les exercices par groupes musculaires.
Forfait 139€ / année (2 cours)

ZUMBA
Un mélange de musiques exotiques pour des chorégraphies endiablées !
Forfait 139€ / année (2 cours)

ZUMBA / LADIES STYLE
Forfait 159€ / année (3 cours)



ACCUEIL DES ASSOCIATIONS FOSSÉENNES À LA MAISON POUR TOUS

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

MAISON POUR TOUS
Jas De Gouin
FOS-SUR-MER

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
Site : www.maisonpourtous-fos.fr
Mail : maison-pour-tous3@orange.fr
www.facebook.com/maisonpourtousfos

FOS SUR MER
DÉPARTEMENT BOUCHES-DU-RHÔNE

Imprimé sur papier bénéficiant de la certification internationale de gestion durable des forêts. Ne pas jeter sur la voie publique.