

MAISON POUR TOUS FOSSUR MER







MIEUX NOUS CONNAÎTRE

La Maison Pour Tous est une association loi 1901. 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 et de sa mobilisation à satisfaire les demandes.

> Jean-Charles LENTINI. Président Jean-Marie LEPAGE, Secrétaire Nathalie LEGROUX, Directrice

Fernand OLIVE, Trésorier

NOS ANIMATEURS

Maggie ACKE: Espagnol, Maîtrise en espagnol

Colomba ANSALDO: Modern Jazz / Danse Contemporaine, diplômée de l'université chilienne

Sabrina BARRIER : Qi Gong, diplômée de l'institut européen de Qi Gong

François CARPENTIER: Guitare, licence de musicologie diplômé du "Guitar Institute of Technologie"

de Los Angeles

Lydie CHABEAUDIE: Rock / Danses de salon / Ateliers chorégrahiques

Maeva CHAUMARD: Danse Polynésienne

Séni CISSE: Fit Forme, B.P.J.E.P.S. spécialité activités physiques pour tous

Agnès DESBOURDES : Patchwork

Sébastien FERREIRA : Bachata / Kizomba Éléonore GIRIN : Mosaïque / Vitrail

Marie-Jo GRANIER: Peinture / Création déco

Raymonde HERPIN: Couture

Sylvie LE TREUT: Yoga, diplômée F.N.E.Y.

Gabrielle MADELENAT : Scrabble

Marie-Jo MEDINA: Peinture - Dessin Enfants Jean-Christophe MUNOZ: Percussions

Eric NOAILLES : Argos

Jean OHOUMAN: Danse Africaine / Coupé - Décalé

Nathalie PORTE: Poterie-Raku Patrick PUGINIER: Salsa

Christelle RIBEIRO: Anglais / Pti' Polyglottes, diplômée en langues étrangères appliquées Nathalie RIDEL: Pilates / Abdos-Fessiers-Cuisses / Total Body / Stretching, B.E.E.S. 1er degré,

option expressions gymniques associées, certifiée Pilates Matwork Intermédiaire

Myriam RIHANE: Zumba / Ladies Style / Éveil à la Danse, B.P.J.E.P.S. spécialité activités physiques

pour tous, certifiée zumba

Fabienne ROUSSEAU: Pause Détente Relaxation / Atelier détente-bien-être enfants, Sophrologue

diplôme validé F.F.D.S.

Karyne SEGURA: Pilates / Abdos-Fessiers-Cuisses, B.E.E.S. du 1er degré, option animation des

métiers de la forme, certifiée Pilates Virginie STREF: Danse Orientale

Francesca SUPPO : Italien, diplômée de l'université de Sienne (Italie)

DÉMARRAGE DES INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 28 AOÛT 2023

ET LE DIMANCHE 03 SEPTEMBRE LORS DE LA JOURNÉE "SPORT EN FAMILLE ET LOISIRS"

Début des ateliers le lundi 04 septembre 2023 et fin des ateliers le vendredi 28 juin 2024.

VENEZ DÉCOUVRIR NOS ATELIERS GRATUITEMENT DU LUNDI 04 AU VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023

MODALITÉS D'INSCRIPTION

TARIFS:

Ateliers enfants : à partir de 89€ Ateliers adultes : à partir de 119€ Ateliers ados : en fonction de l'atelier choisi

Paiement à l'année, le jour de l'inscription (possibilité d'établir plusieurs chèques). Les tarifs indiqués sont valables pour un minimum de 30 semaines.

Acceptation des chèques vacances ANCV (excepté ANCV sport) et prise en charge AEVF.

ARRÊT DES COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

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

Une réduction de 10 % est appliquée :

- à partir du deuxième atelier
- pour 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

- > Valable pour la saison 2023/2024
- > Elle donne droit de vote à l'assemblée générale, à la possibilité d'être élu administrateur mais aussi de profiter de tarifs préférentiels (théâtre, sorties, soirées...)
- > Adhérer à la Maison Pour Tous est obligatoire pour pratiquer une activité

Tarif: enfant-ado (jusqu'à 18 ans) 6€ - adulte 11€ Association: 35€ / 45€ / 55€ (selon occupation annuelle)

ATELIERS ENFANTS - ADOS

ANGLAIS

Découverte et pratique de l'anglais 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.

89€ / année à partir de 6 ans

DANSE POLYNÉSIENNE

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

89€ / année à partir de 7 ans

CORDE À SAUTER / TRAMPOLINE

Activité sportive qui développe la coordination, la condition physique et la concentration ; une façon ludique de maîtriser son corps pour éxécuter des figures stylées.

89€ / année à partir de 8 ans

ÉVEIL À LA DANSE

Prendre conscience de son corps, s'initier au langage chorégraphique et s'épanouir en musique. 89€ / année à partir de 4 ans

GUITARE

Harmonie & théorie, solfège rythmique binaire & ternaire, pour un apprentissage adapté au niveau de chacun.

159€ / année à partir de 9 ans

MIX MODERN JAZZ / DANSE CONTEMPORAINE

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

89€ / année de 8 à 11 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 ".

89€ / année de 7 à 9 ans et + 9 ans

PERCUSSIONS NOUVEAU

Découvrir la polyrythmique et le mélange des rythmes par la pratique instrumentale des percussions africaines, djembe, congas mais aussi cajon.

159€ / année à partir de 10 ans

POTERIE

Techniques de façonnage et modelage à la plaque pour des créations en céramique.

89€ / année à partir de 7 ans

PTI' POLYGLOTTES

Atelier multilinguistique (Anglais, Espagnol, Allemand, Russe) où l'enfant profite d'une méthodologie ludique et d'une interaction culturelle.

89€ / année à partir de 6 ans

ATELIER DÉTENTE-BIEN-ÊTRE

Atelier bien-être pour échanger, bouger, se détendre, rire, par les émotions, activer la confiance en soi. se relaxer...

110€ / année de 8 à 13 ans

ZUMBA ADOS

Danse et fitness survitaminés sur des musiques dynamiques et colorées.

89€ / année à partir de 11 ans



Planning à détacher



		ABDOS-FESSIERS-CUISSES/ TOTAL BODY	ANGLAIS	ARGOS	ATELIER CHORÉGRAPHIQUE	ATELIER DÉTENTE-BIEN-ÊTRE ENFANTS	ВАСНАТА	CORDE A SAUTER / TRAMPOLINE	COUTURE	CRÉATION DÉCO	DANSE AFRICAINE COUPÉ-DÉCALÉ	DANSE DE SALON	DANSE ORIENTALE	DANSEPOLYNESIENNE	ESPAGNOL	ÉVEIL A LA DANSE	FITFORME	GUITARE	
CNI	18kao-19kao (1) Karaba	18h30-19h30 (1) Karyne Abdos / Fessiers / Cuisses													17h-18h30 Débutants - Intermédiaires 18h30-20h Intermédiaires - Avancés		18h35-19h35 (1) Strong Aéro	I7h-18h Enfants / Adultes Debutants 18h-19h Enfants / Adultes Intermédiaires 19h-20h Enfants / Adultes Confirmés	
Z CC X	MAKUI Shis-19his Natholia	12h15-13h15 Nathalle Total Body	18h-19h15 Intermédiaires 19h15-20h30 Conversations							14h-17h	18h-19h Débutants 19h-20h30 Confirmés Coupé Décalé Théâtre		19h-20h30 Avancés				18h-19h (2) Step 19h-20h (3) Jump Rope		
	MERCKEDI 12H5-13H5 (2) Norbalia	12h5-13h15 (2) Nathalle Abdos / Fessiers / Cuisses		Créneau 1 h sur rendez vous		14h-15h30 ? fois par mois	18h30-19h30 Intermédiaires 20h30-21h30 Débutants	17h15-18h15 Enfants								16h15-17h			
N. P.	OEO				21h-22h Maison des Arts				9h-12h (1) 14h-17h (2)		19h15-20h45 Danse Africaine Maison des Arts	19h-20h Maison des Arts		17h-18h Enfants Débutants + 2 ^{um} année 18h-19h Aduttes			17h45-18h45 (4) Boxing		
Ideddinay	VENDREDI		17h-18h Enfants débutants 18h-19h15 Enfants confirmés										19h-20h30 Ateler Chorégraphique (2 fois/mois)	17h-18h Enfants Confirmés			18h-19h (5) Trampoline		

KIZOMBA ÉVOLUTIVE			19h30-20h30		
LADIES STYLE			18h30-19h45 Maison des Arts		
MIX MODERN JAZZ / DANSE CONTEMPORAINE			I7HIS-18HIS 8/11 ons 18HIS-19HIS Ados/odultes Maison des Arts		
MOSAÏQUE		17h30-20h30 (1)	13h30-16h30 (2)		13h30-16h30 (3)
PAUSE DÉTENTE RELAXATION	12h15-13h15 (1) 14h-15h (2) Maison des Arts			17h15-18h15(3) 18h15-19h15 (4) Maison des Arts	10h-11h (5) Maison des Arts
PATCHWORK	13h30-16h30				
PEINTURE ADULTES	14h-16h3O (1) 17h3O-2Oh (2)			17h30-20h (3)	
PEINTURE ENFANTS			13h30-15h 7 / 9 ans 15h30-17h + 9 ans		
PERCUSSIONS			18h-19h3O		
PILATES	17h30-18h30 (1) Nathalie 19h40-20h40 (2) Karyne		13h30-14h30 (3) Nathalie		12h15-13h15 (4) 13h30-14h30 (5) Karyne
POTERIE	14h-17h (1) 17h-20h (2)	14h-17h (3) 17h-20h (4)	13h30-15h30 Enfants 17h00-20h00 (5)	9h-12h (6)	
PTI' POLYGLOTTES		17h-18h			
OI GONG				10h-11h30 (1) 14h-15h30 (2)	
ROCK				18h-19h Débutonts 20h-21h Intermédiaires Naison des Arts	
SALSA				19h-20h Débutants 20h-21h Intermédiaires	
SCRABBLE	14h-16h30				
STRETCHING		13h30-14h30			
YOGA		14h-15h15 (1) 15h30-16h45 (2)		19h10-20h25(3) 20h30-21h45(4)	
ZUMBA	19h45-20h45(1)		19h45-20h45(2) Maison des Arts		
ZUMBA ADOS			17h15-18h15		

ATELIERS CRÉATION, CULTURE, MUSIQUE, BIEN-ÊTRE ADOS - ADULTES à partir de 15 ans

ANGLAIS

Intermédiaires ou conversations.

139€ / année

ARGOS

Atelier d'accompagnement à la préparation à l'oral d'un concours, entretien professionnel, entretien d'embauche. Sur rendez-vous individuel.

9€ / séance

COUTURE

Technique de base pour créations originales personnalisées.

119€ / année

CRÉATION DÉCO

Atelier de création pour des objets de décoration et utilitaires.

119€ / année

ESPAGNOL

Débutants, intermédiaires ou avancés.

139€ / année

GUITARE

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

249€ / année

ITALIEN

Débutants, intermédiaires ou avancés.

139€ / année







MOSAÏQUE - VITRAIL

De la mosaïque byzantine avec pâte de verre, émaux de Briare, smalt, marbre, or, mais aussi du vitrail au sein de l'atelier, un autre support pour une technique tout à fait différente.

119€ / année

PATCHWORK

Techniques d'assemblage de différents morceaux de tissus qui vont colorer votre intérieur et votre vie... Pour débutants ou expérimentés.

119€ / 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.

119€ / année

PERCUSSIONS NOUVEAU

Découvrir la polyrythmique et le mélange des rythmes par la pratique instrumentale des percussions africaines, djembe, congas mais aussi cajon.

249€ / année

POTERIE-RAKU

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

209€ / année + 15€ par pain de terre

SCRABBLE

Au Scrabble Duplicate, les joueurs s'affrontent sur une même grille face à l'ordinateur dans une ambiance conviviale, passionnante et distrayante.

39€ / année

YOGA

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

139€ / année







10

ATELIERS PHYSIQUES, DANSES ADOS - ADULTES à partir de 15 ans

ABDOS-FESSIERS-CUISSES / TOTAL BODY

Tonifie et affine pour une silhouette ferme, le Total Body finira de vous sculpter en répartissant les exercices par groupes musculaires.

Forfait 149€ / année (2 cours) Forfait 159€ / année (3 cours) À définir lors de l'inscription

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 149€ / année (2 cours)

DANSE ORIENTALE

Elle assouplit, tonifie pour acquérir harmonie, légèreté et maintien. Art dédié à la féminité et à la grâce. En complément, un atelier chorégraphique tous les 15 jours.

149€ / année

DANSE POLYNÉSIENNE

Un rendez-vous 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!

Trampoline, Step (travail de coordination), Boxing (chorégraphie de type boxe), Strong/Aéroboxing (entraînement de haute intensité sur une musique rythmée), Jump Rope (corde à sauter) pour brûler un maximum de calories.

Forfait 179€ / année (5 cours)

MIX MODERN JAZZ - DANSE CONTEMPORAINE

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

11

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)

QI GONG

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

139€ / année

STRETCHING

Le stretching est l'art d'étirer le corps et les muscles ; un mix entre le yoga et le Pilates. Il permet de soulager les douleurs du dos, se détendre, maîtriser sa respiration. C'est le meilleur allier du corps et du sportif. Un complément indispensable.

139€ / année

ZUMBA

Des chorégraphies inspirées de la Salsa, Bachata ou Mambo dans un style personnalisé.

139€ / année

LADIES STYLE

Place à la femme pour exprimer toute sa sensualité.

139€ / année

FORFAITS DANSES /année 149€ (2 cours) 159€ (3 cours) 169€ (4 cours) 179€ (5 cours)

- ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Un cours qui reprend les pas de rock, cha-cha, rumba, tango, quickstep et bien d'autres pour élaborer et évoluer sur des chorégraphies dignes de professionnels.

- BACHATA

Une danse latine très sensuelle sur des rythmes dansants originaires de République Dominicaine avec des influences musicales africaines.

- DANSES DE SALON

Valse, quickstep, slow fox mais aussi rock, samba ou tango, un cours très enrichissant et divertissant. Effets incontestables sur la musculature et l'ensemble de l'organisme.

- KIZOMBA

Une danse qui se caractérise par sa langueur et sa sensualité avec des mouvements élaborés mais économisés. A deux pour se rapprocher...

- ROCK

Une danse à 2 assez sportive qui développe énergie et tonicité.

- SALSA

Seul ou à deux, la salsa développe la souplesse et le sens du rythme. Un style cubain, portoricain ou colombien pour une danse exotique sur des musiques d'Amérique latine.



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.



DU LUNDI AU VENDREDI

Tél : 04 42 47 71 66 Jas de Gouin – Allée des Pins BP 40039 13771 Fos-sur-Mer Cedex

www.maisonpourtous-fos.fr

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