



SAISON
2024
2025

MAISON POUR TOUS

F O S S U R M E R



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

NOS ANIMATEURS

- Abdos fessiers cuisses / Pilates** : Karine SEGURA, B.E.E.S. du 1^{er} degré, option animation des métiers de la forme, certifiée Pilates
- Abdos Fessiers Cuisses - Total Body / Pilates / Stretching** : Nathalie RIDEL, B.E.E.S. 1^{er} degré, option expressions gymniques associées, certifiée Pilates Matwork Intermédiaire
- Anglais / Atelier déco** : Christelle RIBEIRO, diplômée en langues étrangères appliquées
- Argos - Préparation aux oraux** : Eric NOAILLES
- Ateliers chorégraphiques / Danses de salon / Rock** : Lydie CHABEAUDIE
- Bachata / Kizomba** : Sébastien FERREIRA
- Couture** : Raymonde HERPIN
- Création sur tissus - Broderie - Boutis / Peinture adultes** : Marie-Jo GRANIER
- Danse Africaine - Coupé Décalé / Ragga** : Jean OHOUMAN
- Danse Contemporaine - Modern Jazz** : Colomba ANSALDO RUIZ, diplômée de l'université chilienne
- Danse Orientale** : Virginie STREF
- Danse Polynésienne** : Maeva CHAUMARD
- Espagnol** : Maggie ACKE MELO, Maîtrise en espagnol
- Éveil à la Danse / Ladies Style / Zumba** : Myriam RIHANE, B.P.J.E.P.S. spécialité activités physiques pour tous, certifiée zumba
- Fit Forme / Corde à sauter - Trampoline enfants** : Séni CISSE, B.P.J.E.P.S. spécialité activités physiques pour tous
- Guitare** : Christophe LARUE, professeur de guitare, auteur, compositeur, arrangeur, diplômé de l'I.M.F.P. et du conservatoire de Marseille
- Italien** : Francesca SUPPO PIZZI, diplômée de l'université de Sienne (Italie)
- Mosaïque - Vitrail** : Éléonore GIRIN
- Pause Détente Relaxation** : Fabienne ROUSSEAU, Sophrologue diplôme validé F.F.D.S.
- Peinture enfants** : Marie-Jo MEDINA
- Percussions** : Jean-Christophe MUNOZ
- Poterie / Raku** : Nathalie PORTE
- Qi Gong** : Sabrina BARRIER, diplômée de l'institut européen de Qi Gong
- Salsa** : Patrick PUGINIER
- Scrabble** : Gabrielle MADELENAT
- Yoga** : Sylvie LE TREUT, diplômée F.N.E.Y.

DÉMARRAGE DES INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 1^{ER} JUILLET 2024 POUR LES FOSSÉENS,
DU LUNDI 26 AOÛT POUR LES EXTÉRIEURS
ET LE DIMANCHE 1^{ER} SEPTEMBRE LORS DE LA JOURNÉE "SPORT EN FAMILLE ET LOISIRS"
Début des ateliers le **lundi 02 septembre 2024** et fin des ateliers le **vendredi 27 juin 2025**.

**ENEZ DÉCOUVRIR NOS ATELIERS GRATUITEMENT
DU LUNDI 02 AU VENDREDI 13 SEPTEMBRE 2024**

MODALITÉS D'INSCRIPTION

TARIFS :

Ateliers enfants : à partir de 90€
Ateliers adultes : à partir de 125€
Ateliers ados : en fonction de l'atelier choisi

Paiement à l'année, le jour de l'inscription avec possibilité de régler par chèques
en plusieurs fois, par CB ou en espèces.

Les tarifs indiqués sont valables pour un minimum de 30 semaines de cours.

**Acceptation uniquement des chèques vacances ANCV
(excepté ANCV sport) et prise en charge AEFV.**

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 de septembre à décembre
- pour les bénéficiaires du R.S.A (sur présentation de justificatifs)

Un minimum d'adhérents est nécessaire au maintien des créneaux.

Aucun remboursement ne peut être effectué quelle que soit la raison.

LA CARTE D'ADHÉRENT

> Valable pour la saison 2024/2025

> 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)

QUESTIONNAIRE MÉDICAL À RENSEIGNER LE JOUR DE L'INSCRIPTION

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.

90€ / année à partir de 6 ans

DANSE POLYNÉSIENNE

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

90€ / année à partir de 7 ans

DANSE CONTEMPORAINE - MODERN JAZZ

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

90€ / année de 8 à 11 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 exécuter des figures stylées.

90€ / année à partir de 10 ans

ÉVEIL À LA DANSE

Prendre conscience de son corps, s'initier au langage chorégraphique et s'épanouir en musique.

90€ / année à partir de 4 ans

GUITARE

Apprentissage adapté au niveau de chacun.

160€ / année à partir de 11 ans

PEINTURE

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

90€ / année de 7 à 9 ans et + 9 ans

PERCUSSIONS

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

160€ / année à partir de 10 ans

RAGGA NOUVEAU

Issu du dancehall et du reggae, un mélange de hip hop et afro pour un style urbain.

90€ / année à partir de 11 ans

ZUMBA ADOS

Danse et fitness survitaminés sur des musiques dynamiques et colorées.

90€ / année à partir de 11 ans



PLANNING À DÉTACHER



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ABDOS FESSIERS CUISSSES - TOTAL BODY	18h30-19h30 (1) Karine Abdos Fessiers CuiSSses	12h15-13h15 Nathalie Total Body	12h15-13h15 (2) Nathalie Abdos Fessiers CuiSSses		
ANGLAIS		18h-19h15 (1) Intermédiaires 19h30-20h45 (2) Conversations			17h-18h (1) Enfants débutants 18h15-19h15 (2) Enfants confirmés
ARGOS			Créneau 1 h sur rendez vous		
PRÉPARATION AUX ORAUX				21h-22h Maison des Arts	
ATELIER CHORÉGRAPHIQUE (DANSES DE SALON)					
ATELIER DÉCO					13h30-16h30
BACHATA			18h30-19h30 (1) Intermédiaires 20h30-21h30 (2) Débutants		
CORDE À SAUTER / TRAMPOLINE ENFANTS			17h15-18h15 À partir de 10 ans		
COUTURE		14h-17h		9h-12h (1) 13h45-16h45 (2)	
CRÉATION SUR TISSUS - BRODERIE - BOUTIS					
DANSE AFRICAINE COUPÉ DÉCALÉ		19h-20h15 Coupé Décalé Débutants 20h15-21h30 Coupé Décalé Confirmés		17h-45-19h Danse Africaine - Débutants 19h-20h15 Danse Africaine - Confirmés Théâtre	
DANSE CONTEMPORAINE- MODERN JAZZ			17h15-18h15 Enfants 8/11 ans 18h15-19h45 Ados/adultes Maison des Arts		
DANSES DE SALON				19h-20h Maison des Arts	
DANSE ORIENTALE		18h-20h30 Semaine A			19h-20h30 Semaine B
DANSE POLYNÉSIEENNE				17h-18h Enfants à partir de 6 ans Débutants + 2 ^{ème} année 18h-19h Ados à partir de 11 ans	18h-19h30 Adultes
ESPAGNOL	17h-18h30 Débutants - Intermédiaires 18h30-20h Intermédiaires - Avancés				
ÉVEIL A LA DANSE			16h30-17h15		
FIT FORME	18h30-19h30 Strong aéro	17h-45-18h45 Step		17h-45-18h45 Trampoline	18h-19h Corde à sauter
GUIТАRE	18h-19h Adultes et enfants à partir de 11 ans Débutants (1) 19h-20h Adultes et enfants à partir de 11 ans Inter-confirmés (2)				

ITALIEN		17h30-19h (1) <i>Intermédiaires</i>	17h-18h30 (2) Débutants 18h30-20h (3) Avancés	
KIZOMBA		19h30-20h30 <i>Inter-confir­més</i>	19h-20h Débutants	
LADIES STYLE		18h30-19h30 <i>Théâtre</i>		
MOSAÏQUE - VITRAIL		17h-20h (1)	13h30-16h30 (2)	13h30-16h30 (3)
PAUSE DÉTENTE RELAXATION	14h-15h (1) <i>Maison des Arts</i>		17h15-18h15 (2) 18h15-19h15 (3) <i>Maison des Arts</i>	10h-11h (4) <i>Maison des Arts</i>
PATCHWORK - ATELIER LIBRE	13h30-16h30			
PEINTURE ADULTES	14h-16h30 (1) 17h30-20h (2)		17h30-20h (3)	
PEINTURE ENFANTS		13h30-15h 7 / 9 ans 15h30-17h + 9 ans		
PERCUSSIONS		18h-19h30 <i>A partir de 10 ans</i>		
PILATES	17h30-18h30 (1) Nathalie 19h40-20h40 (2) Karine	13h30-14h30 (3) Nathalie		12h15-13h15 (4) 13h30-14h30 (5) Karine
POTERIE	14h-17h (1) 17h-20h (2)	14h-17h (5) 17h-20h (6)	9h-12h (7)	
QIGONG			10h-11h30 (1) 14h-15h30 (2)	
RAGGA ADOS		17h45-18h45 <i>A partir de 11 ans</i>		
ROCK			18h-19h (1) Débutants 20h-21h (2) Avancés <i>Maison des Arts</i>	
SALSA			19h-20h (1) Débutants 20h-21h (2) Intermédiaires	
SCRABBLE				
STRETCHING		13h30-14h30		
YOGA		14h-15h15 (1) 15h30-16h45 (2)	19h10-20h25 (3) 20h30-21h45 (4)	
ZUMBA ADULTES		19h30-20h30 (1) <i>Théâtre</i>	18h45-19h45 (2) <i>Maison des Arts</i>	
ZUMBA ADOS			17h30-18h30	

ATELIERS CRÉATION, CULTURE, MUSIQUE, BIEN-ÊTRE

ADULTES ET ADOS - à partir de 15 ans

ANGLAIS

Intermédiaires ou conversations.

145€ / année

ARGOS

Atelier d'accompagnement à la préparation à l'oral d'un concours, entretien professionnel, entretien d'embauche. Sur rendez-vous individuel au 04 42 47 71 66.

ATELIER DÉCO **NOUVEAU**

Création d'objets de décoration et utilitaires...

125€ / année

COUTURE

Technique de base pour créations originales personnalisées.

125€ / année

CRÉATION SUR TISSU - BRODERIE - BOUTIS (piqué provençal)

Du tissu au service de l'art pour des créations originales.

125€ / année

ESPAGNOL

Débutants, intermédiaires ou avancés.

150€ / année

GUIWARE

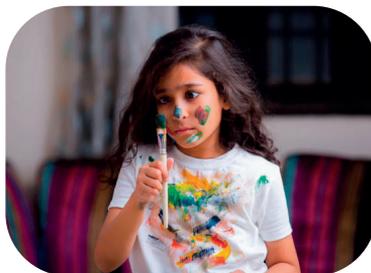
Débutants, intermédiaires ou confirmés pour des morceaux pop, rock, blues français et anglo-saxon, musique latine et jazz...

255€ / année

ITALIEN

Débutants, intermédiaires ou avancés.

150€ / 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.

125€ / année

PATCHWORK EN ATELIER LIBRE

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

40€ / 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...

145€ / année

PEINTURE

Techniques traditionnelles de dessin et peinture, créations, compositions personnelles, huile, aquarelle, pastel.

125€ / année

PERCUSSIONS

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

260€ / année

POTERIE

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

215€ / année + 15€ (forfait pain de terre et émaux)

RAKU

Poterie avec cuisson artisanale japonaise. Sous forme de stage.

SCRABBLE

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

40€ / année

YOGA

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

145€ / année



ATELIERS PHYSIQUES, DANSES ADULTES ET ADOS - 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 160€ / année (2 cours) - Forfait 170€ / année (3 cours)

À définir lors de l'inscription

DANSE AFRICAINE - COUPÉ DÉCALÉ

Bouger et danser sur le rythme du djembé pour des sonorités traditionnelles ou des danses de rues africaines.

Forfait 160€ / année (2 cours)

DANSE CONTEMPORAINE - MODERN JAZZ

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.

150€ / année

DANSE ORIENTALE

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

150€ / année

DANSE POLYNÉSIE NNE

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

145€ / année

DANSES SOCIALES :

- 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 éconómisés. 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.

Forfait 160€ (2 cours) 170€ (3 cours) 200€ (4 cours) 220€ (5 cours)

À définir lors de l'inscription

FIT FORME

Cours de cardio dynamiques et conviviaux.

Venez transpirer et vous amuser au rythme de la musique !

Strong/Aéroboring (entraînement de haute intensité sur une musique rythmée), Step (travail de coordination), Trampoline, Corde à sauter pour brûler un maximum de calories.

Forfait 180€ / année (4 cours)

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 160€ / année (2 cours)

À définir lors de l'inscription

QI GONG

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

150€ / 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.

145€ / année

ZUMBA - LADIES STYLE

Un forfait complet qui laisse place à la femme pour exprimer toute sa sensualité, des chorégraphies inspirées de la Salsa, Bachata ou Mambo dans un style personnalisé.

Forfait 160€ / année (2 cours)

Forfait 170€ / année (3 cours)

À définir lors de l'inscription





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
13270 Fos-sur-Mer

www.maisonpourtous-fos.fr

Mail : maison-pour-tous3@orange.fr

www.facebook.com/maisonpourtousfos

