



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*
Daniel BLASCO, *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 : **Christelle RIBEIRO**, diplômée en langues étrangères appliquées

Ateliers chorégraphiques / Danses de salon / Rock : **Lydie CHABEAUDIE**

Bachata / Kizomba : **Sébastien FERREIRA**

Chant / Coaching vocal : **Géraldine PEDROLETTI**

Couture : **Raymonde HERPIN**

Création sur tissus - Broderie - Boutis / Peinture adultes : **Marie-Jo GRANIER**

Danse Africaine - Coupé Décalé / Ragga : **Jean OHOUMAN**

Danse Contemporaine - Modern Jazz : **Jeanne ZERWETZ**, diplômée d'état

Danse Orientale : **Virginie STREF**

Danse Polynésienne : **Maeva CHAUMARD**

Espagnol : **Maggie ACKE MELO**, Maîtrise en espagnol

Éveil à la Danse / Ladies Style / Zumba / Latino enfants : **Myriam RIHANE**, B.P.J.E.P.S. spécialité activités physiques pour tous, certifiée zumba

Fit Forme / Corde à sauter - Trampoline et step 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 / Méditation de Pleine Présence : **Sylvie LE TREUT**, diplômée F.N.E.Y.

DÉMARRAGE DES INSCRIPTIONS

INSCRIPTIONS À PARTIR DU MARDI 7 JUILLET 2026 POUR LES FOSSÉENS,
DU LUNDI 17 AOÛT POUR LES EXTÉRIEURS
ET LE DIMANCHE 6 SEPTEMBRE LORS DE LA JOURNÉE "SPORT EN FAMILLE ET LOISIRS"
Début des ateliers le **lundi 7 septembre 2026** et fin des ateliers le **vendredi 25 juin 2027**.

**VENEZ DÉCOUVRIR NOS ATELIERS GRATUITEMENT
DU LUNDI 7 AU VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2026**

MODALITÉS D'INSCRIPTION

TARIFS :

Ateliers enfants : à partir de 90€

Ateliers adultes : à partir de 125€

Ateliers ados : en fonction de l'atelier choisi

Paieement 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.

À partir du 7 septembre, aucun remboursement ne peut être effectué quelle que soit la raison.

LA CARTE D'ADHÉRENT

- > Valable pour la saison 2026/2027
- > 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 6 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

TRAMPOLINE ET STEP

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

LATINO DES MINOTS

Des musiques et des chorégraphies exotiques qui développent souplesse et sens du rythme.

90€ / année de 6 à 10 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

RAGGA

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 Cuisses	12h15-13h15 Nathalie Total Body	12h15-13h15 (2) Karine Abdos Fessiers Cuisses		
ANGLAIS	18h00-19h15 (1) Débutants	18h00-19h15 (2) Intermédiaires 19h30-20h45 (3) Conversations			17h00-18h00 (1) Enfants débutants 18h15-19h15 (2) Enfants confirmés
ARGOS			Créneau 1h sur rendez-vous		
ATELIER CHORÉGRAPHIQUE				21h00-22h00 Maison des Arts	
BACHATA			18h30-19h30 (1) Intermédiaires 20h30-21h30 (2) Débutants		
CHANT	17h15-18h30 (1) 18h30-19h45 (2) 19h45-21h00 (3)				
COUTURE				9h00-12h (1) 14h00-17h00 (2)	
CRÉATION SUR TISSUS - BRODERIE - BOUTIS		14h00-16h30			
DANSE AFRICAINE COUPÉ - DÉCALÉ		18h50-19h50 (1) Coupé Décalé Débutants 19h50-21h05 (2) Coupé Décalé Confirmés		17h45-19h00 (1) Danse Africaine - Débutants 19h00-20h15 (2) Danse Africaine - Confirmés Théâtre	
DANSE CONTEMPORAINE- MODERN JAZZ			17h15-18h15 Enfants 8/11 ans 18h15-19h45 Ados/adultes Maison des Arts		
DANSES DE SALON				19h00-20h00 Maison des Arts	
DANSE ORIENTALE		18h30-19h30 technique Débutants 19h30-20h30 technique Avancés Tous les 15 jours Théâtre			19h00-20h30 chorégraphie Tous niveaux Tous les 15 jours Théâtre
DANSE POLYNESIENNE				17h00-18h00 Enfants à partir de 6 ans Débutants + 2 ^{ème} année 18h00-19h00 Ados à partir de 11 ans	18h00-19h30 Adultes
ESPAGNOL	15h45-17h00 (1) Débutants - Découverte 17h00-18h30 (2) Débutants - Inters 18h30-20h00 (3) Inters - Avancés				
ÉVEIL A LA DANSE			16h30-17h15		
FIT FORME	18h30-19h30 Aéro Boxing	17h45-18h45 Step		17h30-18h30 Trampoline	18h00-19h00 Circuit Training
GUITARE	17h30-18h30 18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30 Adultes et enfants à partir de 9 ans				
		17h00-18h00 (1) Concertation		17h00-17h00 (2) Concertation	

ITALIEN		17h00-18h30 (1) <i>Intermédiaires</i>			19h30-20h30 (1) <i>Inter-avancés</i> 20h00-21h00	18h30-19h30 (2) <i>Débutants</i>	15h30-17h00 (2) <i>Conversations</i> 17h00-18h30 (3) <i>Débutants</i>
KIZOMBA							
LADIES STYLE							
MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE	19h45-20h45						
LATINO DES MINOTS	17h20-18h20						
MOSAÏQUE - VITRIL		17h00-20h00 (1)			13h30-16h30 (2)		13h30-16h30 (3)
PAUSE DÉTENTE RELAXATION	14h00-15h00 (1) <i>Maison des Arts</i>					17h15-18h15 (2) 18h15-19h15 (3) <i>Maison des Arts</i>	10h45-11h45 (4) <i>Maison des Arts</i>
PATCHWORK - ATELIER LIBRE	13h30-16h30						
PEINTURE ADULTES	14h00-16h30 (1) 17h30-20h00 (2)					17h30-20h00 (3)	
PEINTURE ENFANTS					13h30-15h00 (1) <i>7 / 9 ans</i> 15h30-17h00 (2) <i>+ 9 ans</i>		
PERCUSSIONS		18h30-20h00					
PILATES	17h25-18h25 (1) <i>Karine</i> 19h40-20h40 (2)	13h30-14h30 (3) <i>Nathalie</i>			13h30-14h30 (4) <i>Karine</i>		12h15-13h15 (5) 13h30-14h30 (6) <i>Karine</i>
POTERIE	14h00-17h00 (1) 17h00-20h00 (2)	14h00-17h00 (3) 17h00-20h00 (4)			14h00-17h00 (5) 17h00-20h00 (6)	9h00-12h00 (7)	
QI GONG						10h00-11h30 (1) 14h00-15h30 (2)	
RAGGA "ADOS"		17h45-18h45 <i>À partir de 11 ans</i>					
RAGGA "ADULTES"							19h30-21h00 <i>Tous les 15 jours</i>
ROCK						18h00-19h00 (1) <i>Débutants</i> 20h00-21h00 (2) <i>Inter-avancés</i> <i>Maison des Arts</i>	
SALSA						19h30-20h30 (1) <i>Débutants</i> 20h30-21h30 (2) <i>Intermédiaires</i>	
SCRABBLE	14h00-16h30						
STRETCHING		14h40-15h40 <i>Nathalie</i>					
TRAMPOLINE ET STEP ENFANTS					17h15-18h15 <i>À partir de 10 ans</i>		
YOGA		14h00-15h15 (1) 15h30-16h45 (2)				19h10-20h25 (3) 20h30-21h45 (4)	
ZUMBA "ADOS"					17h30-18h30		
ZUMBA "ADULTES"					18h45-19h45 <i>Maison des Arts</i>		

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.

CHANT

Coaching vocal pour améliorer la technique du chant et du rythme sur vos airs préférés (par groupe de 4).

200€ / 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 / découverte, débutants / intermédiaires, intermédiaires / avancés.

150€ / année

GUIRE

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

MÉDITATION DE PLEINE PRÉSENCE - Processus actif **NOUVEAU**

Créer des conditions favorables pour accueillir l'humain "extraordinaire" que vous êtes en cheminant avec bienveillance.

Cela passe par le corps, la respiration, les sensations, les émotions, les pensées.

145€ / 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, djembé, 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 - Le forfait de pain de terre et émaux est à 15€

QI GONG

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

150€ / année

RAKU

Poterie avec cuisson artisanale japonaise. Sous forme de stage, avec cuisson en extérieur.

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)

RAGGA NOUVEAU

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

100€ / année ou 70€ (en option avec le forfait "danse africaine - coupé décalé")

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 POLYNÉSIEENNE

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

150€ / 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)

À définir lors de l'inscription

FIT FORME

Cours de cardio dynamiques et conviviaux.

Venez transpirer et vous amuser au rythme de la musique !

Aérobic (entraînement de haute intensité sur une musique rythmée), Step (travail de coordination), Trampoline et Circuit Training 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 145€ / année

Forfait 165€ / année (2 cours).

À définir lors de l'inscription

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.

145€ / année (1 cours)

Forfait 160€ / année (2 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

