ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



SPOUF · DANSE · BIEN-ETRE

La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville

C'est avec grand plaisir que nous vous proposons le programme 2023-2024 des activités de loisirs réservé aux adhérents. Pour les jeunes, les adultes et les séniors, ce sont autant de moments pour se faire plaisir, se détendre, apprendre, s'épanouir, rencontrer d'autres personnes.

En complément de la programmation présentée ici, seront proposés divers événements, sorties, conférences, expositions, ateliers, que vous retrouverez dans notre programme trimestriel ZOOM.

La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville est aussi un lieu de ressources ouvert à tous : soutien à la parentalité, accompagnement à la scolarité, appui à la vie associative, aide au montage de projets...

On vous attend! À bientôt!

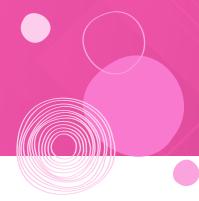
Marie MICHAUT, Présidente Christophe PIAT, Directeur

Pour vous tenir régulièrement informés :

- ZOOM, programme trimestriel (version papier et numérique)
- Site internet régulièrement actualisé : www.mpt-abbeville.fr







Les activités de loisirs

Inscriptions possibles toute l'année

Des rendez-vous réguliers pour le plaisir de découvrir, apprendre et échanger.

30 séances annuelles minimum pour une activité hebdomadaire.

Pour la découverte de l'activité, une séance gratuite est proposée.

Début des activités à partir du lundi 18 septembre 2023

Bien-être & détente



Yoga - Viniyoga Ados & adultes

Le viniyoga est un "yoga classique" ajusté à chaque personne. Le corps, le souffle et le mental sont réunis le temps d'une séance.

Lundi 10h - 11h Mardi 12h30 - 13h30

Animation: Laurence DEFENTE

Yoga dynamique Ados & adultes

Le yoga dynamique invite à réaliser un enchaînement de postures de yoga fluides à un rythme rapide et sportif, en maintenant une respiration profonde et lente.

Jeudi 18h30 - 19h30 *Niveau 1* **Jeudi 19h45 - 20h45** *Niveau 2*

Animation · Chloé BLANGER

Gym douce/Yoga Taoïste Ados & adultes

Exercices d'étirement, d'assouplissement, de relaxation et de renforcement musculaire.

Jeudi 10h15 - 11h15 Jeudi 14h - 15h

Animation: Madeleine DELGOVE

Sophrologie Ados & adultes

Relaxation musculaire et mentale pour la gestion du stress, des émotions et de la maîtrise de soi.

Jeudi 18h - 19h

Animation: Sylvain VAILLANT

Taï Chi Ados & adultes

Mouvements fluides et harmonieux pour travailler les muscles et les articulations en douceur.

Jeudi 18h - 19h Vendredi 18h15 - 19h15

Animation : Véronique DUPAS

Qi Gong Ados & adultes

Art millénaire chinois pour activer et faire circuler consciemment l'énergie à l'intérieur du corps en mobilisant l'esprit, le geste et la respiration.

Jeudi 19h30 - 20h30 Vendredi 17h - 18h

Animation: Madeleine DELGOVE

Pilates Ados & adultes

Le Pilates est une méthode douce (placement précis, mouvement lent, respiration profonde) qui vise à renforcer (impact musculaire) les chaines profondes du corps.

Lundi 12h30 - 13h30

Animation: Delphine PADE

Zumba Gold Adultes

Nouveaute

La Zumba Gold est une série de programmes de fitness spécialement conçus pour utiliser les rythmes des danses latines et musiques du monde, à la portée de personnes actives plus âgées, de débutants...

Lundi 11h15 - 12h15

Animation: Delphine PADE

Danse & expression corporelle

à la MPT

Danse africaine

Le show REQ est une danse très rythmée et sportive, pour garder la forme, la pêche et le sourire et aide à mieux connaître son corps et évacuer le stress sur de la musique traditionnelle et moderne.

Lundi 19h30 - 20h45	Ados/Adultes
Samedi 10h - 11h	Enfants dès 5 ans
Samedi 11h - 12h15	Ados/Adultes
Animation: Requin BLIND	É

Danse de société Ados & adultes

Valse, Tango, Cha Cha Cha, Rock, Samba... Avec un professeur diplômé.

Mardi 19h10 -	20h	 Niveau .	2
Mardi 20h10 -	21h	 Niveau	1

Animation: Pascal RIMBERT

Danses folkloriques Ados & adultes

Un voyage en France et autour du monde, riche en musiques et rythmes variés.

Mercredi 20h - 22h30

Animation: Sylviane FONTAINE / Gratuit

Modern'dance

Danse moderne sur des musiques actuelles.

Mercredi 11h - 12h	4/6 ans
Mercredi 14h - 15h	7/11 ans
Mercredi 15h - 16h	12/16 ans
Mercredi 18h - 19h	Ados/Adultes
Animation : Sandra ACCART-	CORROYER

Danse Elgo Dès 16 ans

Nouveau concept unique en France qui ose allier fitness et Dance Girly qui associe cardio et renfo' musculaire. Cette discipline aide à lâcher prise, avoir confiance en soi et exprimer sa féminité. Talons (conseillés) ou baskets.

Lundi 18h30 -	19h30	Débutant
Mercredi 19h -	· 20h	Intermédiaire

Animation: Sandra ACCART-CORROYER

Danses orientales & indiennes

Animation: Rosa SPICE

Langues & cultures étrangères



Des moments d'initiation amenant peu à peu à la conversation et à la découverte de la culture. Ambiance conviviale et respect du niveau de chacun.

Anglais Enfants

Mercredi 14h - 14h45	4/6 ans
Mercredi 15h - 15h45	. 7/11 ans
Animation : Doriane DEGRAVE	

Arabe Ados & adultes

Lundi 16h15 - 17h30	Débutant
Mercredi 16h30 - 18h	. Intermédiaire

Animation: Lylia BELLOUL / Gratuit

Anglais Ados & adultes

Mercredi 16h - 17h15	Débutant
Mercredi 17h15 - 18h30	Intermédiaire
Mercredi 18h30 - 19h45	Confirmé
Animation : Doriane DEGRAVE	

Espagnol Ados & adultes

Mercredi 18h -	19h	Débutant
Vendredi 16h -	17h30	Confirmé

Animation: Raquel ANTIGUA SILVERIO

Musique & expression artistique



Arts du cirque Enfants de 4 à 7 ans

Jonglerie, équilibre sur boule, portés acrobatiques... Pour développer motricité, coordination, agilité et persévérance.

Mercredi 11h15 - 12h

Animation: Mylène JEANMART

Piano Tout public dès 7 ans

Cours individuels de tous niveaux et tous styles, sans aucune connaissance préalable.

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 8 septembre

Jeudi 17h - 20h30

Animation: Olivier JONQUET

Tarif enfant : 222€ (pour 15 minutes) Tarif adulte : 293€ (pour 15 minutes)

Possibilité de modifier la durée de la séance, le tarif sera proratisé selon la durée choisie.

Guitare/Ukulélé Tout public dès 7 ans

Musiques actuelles (pop, rock, métal, funk, jazz, blues, variété française...). Cours individuels. Pas de solfège obligatoire.

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 8 septembre

Mercredi 14h30 - 19h

Animation: Hugo CORDONNIER

Percussions Tout public

Percussions et "tambours de paix".

Mercredi 19h15 - 20h15

Animation : Requin BLINDÉ

Batterie Ados & adultes

Découverte et apprentissage des techniques rythmiques de différents styles musicaux.

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 8 septembre

Mardi 17h30 - 20h30

Animation: Olivier JONQUET

Tarif enfant : 111€ (pour 15 minutes) Tarif adulte : 146,25€ (pour 15 minutes)

Possibilité de prolonger la durée de la séance, le tarif sera proratisé selon la durée choisie.

Théâtre

Mardi 18h - 19h	8/12 ans
Mardi 19h - 20h Ac	los/Adultes

Animation : Cécile BLONDEAU

Les p'tits chercheurs

Activités scientifiques et techniques.

Mercredi 10h - 12h 7/11 ans

Animation : service enfance / jeunesse Reprise des activités le 4 octobre

Guitare/Guitare électrique/Basse

Musiques actuelles (pop, rock, métal, funk, jazz, blues, variété française...). Cours individuels. Pas de solfège obligatoire.

Mercredi 10h - 17h20 ... tout public dès 7 ans

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 8 septembre

Animation: Maxime PICARD





La Fabrique Multimédia

Gratuit pour les adhérents



ATTENTION! La Fabrique Multimédia sera située au Pôle Collaboratif, 98 route de Doullens à partir du 1^{er} septembre 2023.

La Fabrique Numérique

Hors vacances scolaires

Fab Lab Art'

Artiste et artisan en devenir ou aguerri, à la recherche d'un atelier, de conseils ou de soutien, le Fab Lab de la Maison pour Tous ouvre ses portes pour vous. Conseils, expériences et machines seront à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches artistiques ou artisanales.

Mardi 16h - 18h

Apprentis makers 11 à 18 ans

Par le biais des imprimantes 3D, de la découpeuse laser et d'autres outils numériques, viens t'initier ou te performer à la modélisation 3D et à la fabrication numérique et crée ton ou tes projets.

Mercredi 14h - 16h

Accès libre

Avec ou sans l'aide de l'animateur, vous pouvez développer votre projet à l'aide des machines à commande numérique (imprimante 3D, découpeuse laser, brodeuse numérique, fraiseuse numérique...).

Vendredi 14h - 18h

Contact: Camille SOHIER numerique@mpt-abbeville.asso.fr 06 74 40 88 00

L'Espace Multimédia

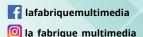
Hors vacances scolaires

Accès libre

Accès libre aux ordinateurs, avec ou sans l'aide de l'animatrice, pour vos démarches dématérialisées.

Lundi, mardi et jeudi 16h30 - 18h

Contact: Caroline GAILLARD a.multimedia@mpt-abbeville.asso.fr 06 70 60 22 56















Inscriptions & tarifs



La carte d'adhésion

Valable du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024, elle est nécessaire pour participer aux activités de loisirs présentées dans cette plaquette.

Elle donne droit à des tarifs préférentiels pour les activités et événements programmés dans notre programme trimestriel ZOOM et vous permet d'être couvert par l'assurance de l'association.

Adhérer, c'est marquer votre attachement à l'association et pouvoir voter lors de l'AG.

Tarifs 10€ (adulte), 5€ (enfant et étudiant), 15€ (famille/foyer fiscal)

50% de réduction pour une adhésion entre le 1er mars et 31 août 2024

L'inscription aux activités régulières

Renouvellement d'activités à partir du 29 août jusqu'au 15 septembre **Nouvelle inscription** à partir du lundi 18 septembre après voir effectué votre séance d'essai. En cas **d'arrêt de l'activité**, aucun remboursement ne sera effectué sauf sur présentation d'un certificat médical.

Modes de règlement

Carte bancaire, espèces, chèque, chèque vacances, Pass Sport.

Règlement en totalité au moment de l'inscription, avec possibilité de règlement en 3 chèques encaissables les 10 octobre, 10 décembre et 10 février.

Tarifs pour 30 séances

Le tarif est calculé en fonction du quotient familial CAF ou à défaut, du quotient fiscal. Pour connaître votre quotient fiscal, veuillez effectuer le calcul suivant : Quotient fiscal = revenu fiscal de référence / nombre de parts / 12

Si le quotient est compris : entre 0 et 600€, nous appliquerons le **tarif 1** entre 601 et 1100€, nous appliquerons le **tarif 2** entre 1101 et 1600€, nous appliquerons le **tarif 3** plus de 1600€, nous appliquerons le **tarif 4**

	Tarif 1	Tarif 2	Tarif 3	Tarif 4
Adultes	75€	105€	140€	195€
Enfants	50€	70€	90€	125€

Accueil ouvert du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Ouvert exceptionnellement les lundis 18 et 25 septembre





Maison pour Tous - Centre Social Abbeville 1 place Saint-Jacques, 80100 Abbeville

- **O** 03 22 24 25 18
- @ contact@mpt-abbeville.asso.fr
 www.mpt-abbeville.fr











