

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Maison pour Tous
Centre Social Abbeville

2025-2026

LANGUES • MUSIQUE • DANSE • BIEN-ÊTRE • THÉÂTRE

Reprise des activités le lundi 15 septembre

La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville

C'est avec grand plaisir que nous vous proposons le programme 2025-2026 des activités de loisirs réservées aux adhérents. Pour les jeunes, les adultes et les seniors, 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 !

Jean-Claude DIOT, Président

**UN LIEU
RESSOURCE
OUVERT
À TOUS !**

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 15 septembre 2025

Bien-être & détente



Yoga - Viniyoga Ados & adultes

Postures, respiration, méditation : un yoga complet et adaptable à chacun, alliant dynamisme, intériorisation et pédagogie spécifique. *Prévoir un tapis, un plaid et un coussin.*

Lundi 10h15 - 11h15

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.

Mardi 18h30 - 19h30 Niveau 1

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. *Prévoir un tapis, un plaid et un coussin.*

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. *Prévoir un tapis, un plaid et un coussin.*

Jeudi 18h - 19h

Animation : Sylvain VAILLANT

Gym adaptée Ados & adultes

Activité visant à maintenir la mobilité avec des exercices adaptables, avec ou sans matériel, dans le respect des capacités de chacun.

Mardi 9h45 - 10h45

Animation : Mylène JEANMART

Tai Chi Ados & adultes

La pratique de cet art martial doux interne (enchaînements de mouvements fluides) améliore la perception de son corps, développe ses capacités cognitives, aide à développer et/ou canaliser l'énergie.

Lundi 17h30 - 18h30

Mardi 17h45 - 18h45

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

Reprendre son souffle en main Ados & adultes

Le souffle apaise stress, angoisses, soutient santé, sommeil, digestion, revitalise corps et esprit. *Prévoir un tapis, un plaid et un coussin.*

Mardi 11h - 12h

Animation : Laurence DEFENTE

Cardio bien-être Ados & Adultes

Le cardio, la mémoire, la coordination sont sollicités à travers des enchaînements de mouvements type Aéro-Latino et LIA sur des musiques variées et rythmées. Entre la danse et l'aérobic, pour tout public.

Lundi 11h15 - 12h15

Animation : Mylène JEANMART

Yoga sur chaise Ados & adultes

Le yoga sur chaise, accessible à tous, améliore mobilité, force, réduit stress et douleurs grâce aux étirements et à la respiration. *Prévoir un tapis et un plaid.*

Mardi 10h - 11h

Mardi 11h10 - 12h10

Animation : Béatrice BESNARD

Renfo' musculaire méthode Pilates

Le Pilates est une méthode corps-esprit visant à renforcer les muscles profonds et à rééquilibrer les chaînes musculaires. Elle repose sur la respiration, la concentration, le contrôle et la précision des mouvements, exécutés avec lenteur, tout en procurant un bien-être mental.

Vendredi 16h - 17h

Animation : Isabelle



Danse & expression corporelle



Danse africaine

Le "Show Req" est une danse très rythmée et sportive pour garder la forme et le sourire. Elle peut aider à mieux connaître son corps et à évacuer le stress sur la musique traditionnelle et moderne.

Lundi 19h30 - 20h45 Ados/Adultes

Samedi 10h15 - 11h15 Enfants dès 5 ans

Animation : Requin BLINDÉ

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 Bollywood & Orientale

Découvrez les danses orientales et indiennes : grâce, ancrage et expression au rythme du ventre ou de Bollywood, dans une ambiance festive et bienveillante.

Lundi 17h15 - 18h15 8/14 ans

Lundi 18h15 - 19h15 Ados/adultes

Animation : Rosa SPICE



Modern'dance Dès 4 ans

Danse moderne sur des musiques actuelles.
Tenue de sport exigée et baskets ou ballerines.

Pour les moins de 18 ans, premier cours pour définir les groupes : 17 septembre de 10h à 12h.

Mercredi 11h - 12h Groupe 1

Mercredi 14h - 15h Groupe 2

Mercredi 15h - 16h Groupe 3

Mercredi 18h - 19h Ados/Adultes

Animation : Sandra CORROYER

Elgo Heels and Fit Dès 16 ans

Concept unique mêlant fitness et Dance Girly pour allier cardio, renfo', lâcher-prise, confiance en soi et expression de la féminité.

Talons conseillés ou baskets.

Mercredi 19h - 20h

Animation : Sandra CORROYER

Danse Folklorique Ados & adultes

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

Mercredi 20h15 - 22h15

Animation : Dominique DELABIE

Danse Brésilienne Ados & adultes

Danses avec énergie et joie sur des rythmes brésiliens ! Samba, axé, funk : un cocktail de cardio, expression, culture et lâcher-prise pour booster corps et esprit.

Lundi 19h30 - 20h30

Animation : Rosa SPICE

Langues & cultures étrangères



Anglais *Enfants*

Mercredi 11h15 - 12h 7/11 ans

Mercredi 14h - 14h45 4/6 ans

Animation : Doriane DE GRAVE

Arabe *Ados & adultes*

Jeudi 16h30 - 18h

Animation : Lylia BELLOUL-MARTIN / Gratuit

Italien *Ados & adultes*

Jeudi 18h15 - 19h15

Animation : Marie-Sophie GOUIN

Anglais *Ados & adultes*

Mercredi 14h45 - 16h A1

Mercredi 16h - 17h15 A2

Mercredi 17h15 - 18h30 B1

Mercredi 18h30 - 19h45 B2

Animation : Doriane DE GRAVE

Espagnol *Ados & adultes*

Lundi 18h - 19h Niveau 1

Jeudi 18h - 19h30 Niveau 2

Animation : Alejandro ENRIQUEZ BREA

Musique



Piano *dès 7 ans*

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

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 3 septembre

Jeudi 16h45 - 20h45

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 *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 3 septembre

Mercredi 14h - 17h30

Animation : Hugo CORDONNIER

Percussions

Percussions et "tambours de paix".

Mercredi 19h30 - 20h30 Ados/Adultes

Samedi 11h30 - 12h Enfants dès 6 ans

Animation : Requin BLINDÉ

Batterie *dès 7 ans*

Découverte et apprentissage des techniques rythmiques de différents styles musicaux.

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 3 septembre

Mardi 17h30 - 20h30

Animation : Olivier JONQUET

Tarif enfant : 222€ (pour 30 minutes)

Tarif adulte : 293€ (pour 30 minutes)

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

Guitare/Guitare électrique/basse *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 3 septembre

Mercredi 14h - 19h

Jeudi 18h30 - 20h30

Animation : Christian CAILLET



Expression artistique & numérique

Ludi'Cirk Enfants

À travers les objets et des disciplines du cirque, activité ludique sur la motricité l'adresse et la relation à soi et aux autres.

Mercredi 10h - 10h45 3/5 ans

Mercredi 11h - 12h 6/10 ans

Vendredi 18h15 - 19h45 11/16 ans

Animation : Mylène JEANMART

Équilibre & porté Ados & adultes

Activité sur les postures, la relation à son corps et celui des autres par l'apprentissage de portés acrobatiques et tenir sur les mains. Renforcement musculaire et assouplissement.

Mercredi 18h30 - 20h

Animation : Mylène JEANMART

Apprentis Makers De 11 à 18 ans

Activité pour découvrir et apprendre la modélisation et l'impression 3D, mais aussi fabriquer et construire à l'aide des machines à commande numérique du Fab Lab.

Mercredi 14h - 16h

Animation : Camille SOHIER / Gratuit



Théâtre

Activités théâtrales (expressions corporelle et vocale, interprétation, travail de l'improvisation, du texte, collectif et individuel).

Mardi 17h15 - 18h15 8/12 ans

Mardi 18h30 - 19h30 13/17 ans

Mardi 19h45 - 21h Adultes

Animation : Cécile BLONDEAU

Aériens

Découverte de l'aérien par le cerceau et le hamac. Mise en condition physique et apprentissage de techniques et figures.

Mercredi 17h15 - 18h15 7/14 ans

Vendredi 20h - 21h15 Ados/adultes

Animation : Mylène JEANMART

Les p'tits artistes Enfants de 7 à 11 ans

Activités créatives pour s'initier à différentes techniques artistiques (peinture, dessin, sculpture, etc.) inspirées des cultures du monde entier.

Mercredi 10h - 12h

Animation : Service Enfance Jeunesse



Inscriptions & tarifs



La carte d'adhésion

Valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026, 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.

Tarifs 10€ (adulte), 5€ (enfant et étudiant), 15€ (famille/foyer fiscal)
50% de réduction pour une adhésion entre le 1^{er} mars et 31 août 2026

L'inscription aux activités régulières

Renouvellement d'activités à partir du 20 août jusqu'au 29 août

Nouvelle inscription à partir du lundi 15 septembre.

Pour **découvrir une activité**, une séance d'essai gratuite est proposée. Pour continuer cette activité, il est nécessaire de finaliser l'inscription avant la deuxième séance (sous réserve des places disponibles).

Seules **les annulations pour raison de santé**, avec certificat médical transmis sous 10 jours, pourront être remboursées.

Modes de règlement

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

Règlement en totalité au moment de l'inscription, avec possibilité de règlement en plusieurs chèques encaissables les 10 de chaque mois.

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 :

$Quotient\ fiscal = \frac{revenu\ fiscal\ de\ référence}{nombre\ de\ parts} / 12$

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€

Justificatifs à fournir pour l'inscription : numéro d'allocataire CAF ou dernier avis d'imposition

Pour vous tenir régulièrement informés :

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

Accueil ouvert du mardi au vendredi
de 9h45 à 12h15 et de 14h à 17h45
Ouvert exceptionnellement les lundis 15 et 22 septembre



Maison pour Tous - Centre Social Abbeville
96 route de Doullens, 80100 Abbeville

 03 22 24 25 18

 contact@mpt-abbeville.asso.fr

 www.mpt-abbeville.fr

 @mptabbeville

 mptcs.abbeville

 mpt-abbeville