

Activités Régulières

Maison pour Tous

Centre Social Abbeville

2021-2022

LANGUES • MUSIQUE • DANSE • BIEN-ÊTRE
EXPRESSION ARTISTIQUE • FABRIQUE MULTIMÉDIA

Reprise des activités le lundi 13 septembre

La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville

C'est avec grand plaisir que nous vous proposons le programme 2021-2022 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 évènements, sorties, conférences, expositions, ateliers... Que vous retrouverez dans notre programme trimestriel Zoom.

La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville est aussi un lieu ressource 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 !

Bernadette de LA TOUANNE, Présidente
Christophe PIAT, Directeur

**Un lieu
ressource
ouvert
à tous !**

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, 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 13 septembre 2021**.

Fin des activités le **samedi 18 juin 2022**

Bien-être et détente

Yoga - Viniyoga *Ados et adultes* à la CAF

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 10h30 - 11h30

Mardi 12h30 - 13h30

Animation : Laurence DEFENTE

Yoga dynamique *Ados et adultes* à la CAF

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

Jeudi 19h45 - 20h45

Animation : Chloé BLANGER

Gym douce / Yoga Taoïste *Ados et adultes* à la CAF

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

Jeudi 10h15 - 11h15

Jeudi 14h - 15h

Animation : Madeleine DELGOVE

Sophrologie *Ados et adultes* à la CAF

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

Mercredi 18h - 19h

Animation : Sylvain VAILLANT

Tai Chi *Ados et adultes* à la CAF

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

Jeudi 18h - 19h

Vendredi 17h15 - 18h15

Animation : Véronique DUPAS

Qi Gong *Ados et adultes* à la CAF

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 18h30 - 19h30

Animation : Madeleine DELGOVE

Pilates *Ados et adultes* à la CAF

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

Lundi 12h30 - 13h30

Vendredi 12h30 - 13h30

Animation : Delphine PADE



Danse et expression corporelle

Danse africaine

à la CAF

Le Show Requin est une danse très rythmée à base de gymnastique, de sport, de danse africaine juste pour garder ou retrouver la forme, la pêche et le sourire !

Lundi 19h15 - 20h45 Ados/Adultes

Samedi 10h - 11h Enfants dès 5 ans

Samedi 11h - 12h30 Ados/Adultes

Animation : Requin BLINDÉ

Modern'dance

à la CAF

Danse moderne sur des musiques actuelles.

Mardi 18h - 19h Ados et adultes

Mercredi 11h - 12h 4/6 ans

Mercredi 14h - 15h 7/11 ans

Mercredi 15h - 16h 12/16 ans

Animation : Sandra ACCART

Danse de société Ados et adultes

à la CAF

Valse, Tango, Cha Cha Cha, Rock, Samba...

Avec un professeur diplômé.

Mardi 20h - 20h50

Reprise des cours le mardi 28 septembre

Animation : Pascal RIMBERT

Danses folkloriques Ados et adultes

à la CAF

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

Mercredi 20h - 22h30

Animation : Sylviane FONTAINE / Gratuit

Danse orientale

à la CAF

Style constitué de rythmes arabo-andalous qui forment un lien entre l'occident et l'orient.

Lundi 17h30 - 18h30 6/10 ans

Lundi 18h30 - 19h30 Ados et adultes

Animation : Rosa SPICE

Langues et 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.

Allemand

à la MPT

Mercredi 16h à 17h 12/14 ans

Mercredi 18h15 à 19h15 Ados & Adultes

Animation : Hélène MADOUX

Anglais Enfants

à la MPT

Mercredi 14h - 15h 7/10 ans

Mercredi 14h - 15h 11/12 ans

Mercredi 15h - 16h 4/6 ans

Mercredi 15h - 16h 13/14 ans

Animation : Céline CARON & Beverley DAY

Anglais Ados et Adultes

à la MPT

Lundi 18h - 19h30 Groupe 1

Mardi 18h - 19h30 Groupe 7

Mercredi 16h30 - 18h Groupe 6

Mercredi 18h - 19h30 Groupe 2

Judi 12h15 - 13h45 Groupe 3

Judi 15h - 16h30 Groupe 4

Judi 18h - 19h30 Groupe 5

Animation : Céline CARON & David DAY

Espagnol Ados & Adultes

Lundi 9h30 - 11h (à la MPT) Groupe 2

Mercredi 15h - 16h30 (à la CAF) Groupe 1

Animation : Raquel ANTIGUA SILVEIRO

Musique, expression artistique et sportive

Arts du cirque *Enfants de 4 à 7 ans* à la CAF

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* à la CAF

Cours en individuel de tout niveau et tout style, sans aucune connaissance préalable.

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 3 septembre.

Jedi 17h - 20h30

Animation : Olivier JONQUET

Tarif enfant : 148€ (4,93€/séance)

Tarif adulte : 195€ (6,50€/séance)

Chant et clip *Tous niveaux, ados et adultes* à la MPT

Samedi 10h - 12h

Animation : Philippe PRUDHOMME

Guitare / Ukulélé *Tout public dès 7 ans* à la CAF

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 15h - 19h

Animation : Hugo CORDONNIER

Eveil musical à la MPT

Mercredi 11h - 12h 3/6 ans

Reprise des cours le mercredi 6 octobre.

Animation : Annie PILASTRE

Tarif : 125 €

Percussions *Tout public* à la CAF

Percussions et « tambours de paix ».

Samedi 14h - 15h

Animation : Requin BLINDÉ

Batterie *Ados et adultes* à la MPT

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 : 148€ (4,93€/séance)

Tarif adulte : 195€ (6,50€/séance)

Théâtre à la CAF

Mardi 18h15 - 19h45 Ados & Adultes

Mercredi 17h15 - 18h45 8/12 ans

Animation : Cécile BLONDEAU

Cuisine des p'tits chefs à la CAF

Mercredi 10h - 12h 7/11 ans

Reprise des cours le mercredi 6 octobre.

Animation : Leïla RAHOUADJ

Tarif : 100 €

Multisports

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives.

Mardi 10h - 11h Adultes à la CAF

Mercredi 10h - 11h 4/6 ans à la CAF

Mercredi 14h - 15h 7/10 ans
à la salle du rivage*

Mercredi 15h - 16h 11/14 ans filles
à la salle du rivage*

Reprise des cours le mardi 5 octobre

*135 avenue du rivage, Abbeville



L'Espace Multimédia

À un clic du numérique !

Cours d'informatique gratuits pour les adhérents **VENEZ VOUS FORMER AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES**

Début des cours le lundi 4 octobre 2021, fin des cours le mardi 28 juin 2022

Lundi 14h - 15h Niveau 1

Premier pas vers l'informatique (manipulations de base : allumer et éteindre l'ordinateur, utilisation de la souris et du clavier...)

Lundi 15h - 16h Niveau 2

Approfondissement de l'environnement informatique (gestion des mails, démarches administratives, naviguer sur internet en toute sécurité...)

Lundi 16h - 17h Niveau 3

Perfectionnement vers les bases de la maintenance informatique (mise à jour du système, paramètres de l'ordinateur, antivirus, nettoyage du disque...)



Toute l'année,
les ordinateurs de
l'Espace Multimédia
sont en accès libre.

Lundi de 17 à 18h
Mardi de 17 à 18h
Jeudi de 16h30 à 18h

Contact : Caroline GAILLARD
a.multimedia@mpt-abbville.asso.fr

La Fabrique Numérique

Pour découvrir l'impression 3D,
la robotique, la brodeuse
numérique, la découpeuse laser...

Apprentis makers de 11 à 18 ans

Viens découvrir le monde des Makers avec la modélisation et l'impression 3D.

Mercredi 14h - 16h

Fab Lab Art'

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

Mardi 17h - 19h

Toute l'année les
machines de la
fabrique numérique
sont en accès libre.

Vendredi de 14h à 19h

Contact : Camille SOHIER
numerique@mpt-abbville.asso.fr

Planning des activités
de la Fabrique Multimédia
consultable sur notre
programme trimestriel

Inscriptions & tarifs

La Carte d'adhésion

Valable du 1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022, 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€ (adultes), 5€ (enfants et étudiants), 15€ (famille/foyer fiscal)
50% de réduction pour une adhésion entre le 1^{er} mars et le 31 août 2022

L'inscription aux activités régulières

Renouvellement d'activités à partir du 19 juillet jusqu'au vendredi 10 septembre 2021.

Nouvelle inscription à partir du lundi 13 septembre 2021 après avoir effectué votre séance d'essai.

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

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**

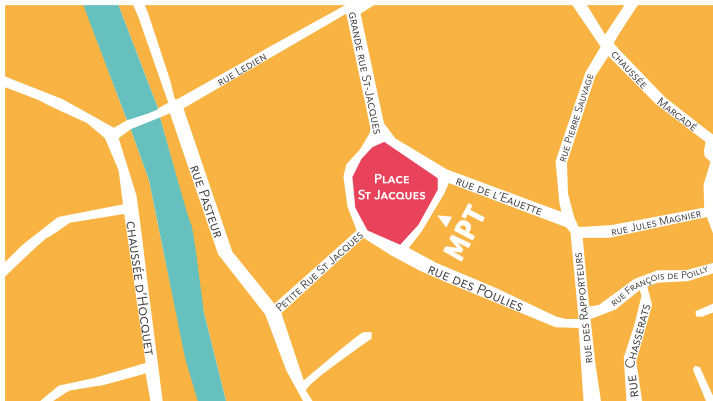
plus de 1600€, nous appliquerons le **tarif 4**

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

Justificatifs à fournir pour l'inscription : numéro d'allocataire CAF ou avis imposition 2020 sur les revenus 2019

Accueil ouvert du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 13h30 à 18h00

Ouvert exceptionnellement les lundis 13 et 20 septembre



Maison pour Tous - Centre Social Abbeville

1 place Saint-Jacques, 80100 Abbeville

Tél. 03 22 24 25 18

contact@mpt-abbeville.asso.fr

www.mpt-abbeville.fr



L'opération #Centres sociaux 2.0/6.0/8.0 est cofinancée par l'Union Européenne dans le cadre du programme opérationnel FEDER 2014-2020 pour la région Hauts-de-France.

