

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



Maison pour Tous
Centre Social Abbeville

2022-2023

LANGUES • MUSIQUE • DANSE • BIEN-ÊTRE • THÉÂTRE

Reprise des activités le lundi 12 septembre

La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville

C'est avec grand plaisir que nous vous proposons le programme 2022-2023 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 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 !

Marie MICHAUT, 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 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 12 septembre 2022**

Bien-être & détente



Yoga - Viniyoga Ados & 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 & 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 Niveau 1

Jeudi 19h45 - 20h45 Niveau 2

Animation : Chloé BLANGER

Gym douce/Yoga Taoïste Ados & 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 & adultes à la MPT

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

Jeudi 18h - 19h

Animation : Sylvain VAILLANT

Tai Chi Ados & adultes à la CAF

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 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 17h - 18h

Animation : Madeleine DELGOVE

Pilates Ados & 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

Animation : Delphine PADE



Danse & expression corporelle



Danse africaine

à la CAF

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 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.

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

Danse Elgo Ados & adultes

à la CAF

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.

Mercredi 19h - 20h

Animation : Sandra ACCART

Danse de société Ados & adultes

à la CAF

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

Avec un professeur diplômé.

Mardi 19h10 - 20h Niveau 2

Mardi 20h10 - 21h Niveau 1

Reprise des cours le 27 septembre

Animation : Pascal RIMBERT

Danses folkloriques Ados & 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

Danses du monde Ados & adultes

à la CAF

Lundi 18h30 - 19h30 Danses orientales

(Proche-Orient et Maghreb)

Lundi 19h30 - 20h30 Danses brésiliennes

(Samba, Funk Carioca, Maracatu)

Lundi 20h30 - 21h30 Danses indiennes

(Bollywood et Gypsy)

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.

Italien Ados & adultes

à la MPT

Mardi 18h - 19h15 Groupe 1

Mercredi 15h - 16h15 Groupe 3

Jedi 18h - 19h15 Groupe 2

Animation : Franck DEVOCELLE

Anglais Enfants

à la MPT

Mercredi 15h15 - 16h 4/6 ans

Mercredi 16h15 - 17h 7/11 ans

Animation : Anne McCONNON

Anglais Ados & adultes

à la MPT

Mardi 18h15 - 19h30 Confirmé

Mercredi 17h15 - 18h30 Débutant

Mercredi 18h30 - 19h45 Intermédiaire

Animation : Anne McCONNON

Espagnol Ados & adultes

à la MPT

Lundi 9h30 - 11h Confirmé

Mercredi 18h - 19h Débutant

Animation : Raquel ANTIGUA SILVERIO

Musique & expression artistique



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 individuel de tout niveau et tous styles, sans aucune connaissance préalable.

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 1^{er} septembre

Jeudi 17h - 20h30

Animation : Olivier JONQUET

Tarif enfant : 148€ (4,93€/séance)

Tarif adulte : 195€ (6,50€/séance)

Chant & clip *Tout niveau, ados & adultes* à la MPT

Samedi 10h - 12h

Animation : Philippe PRUDHOMME

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

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

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 1^{er} septembre

Mercredi 14h30 - 19h

Animation : Hugo CORDONNIER

Percussions *Tout public* à la CAF

Percussions et "tambours de paix".

Mercredi 19h15 - 20h15

Animation : Requin BLINDÉ



Batterie *Ados & adultes*

à la MPT

Découverte et apprentissage des techniques rythmiques de différents styles musicaux.

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 1^{er} septembre

Mardi 17h30 - 20h30

Animation : Olivier JONQUET

Tarif enfant : 148€ (4,93€/séance)

Tarif adulte : 195€ (6,50€/séance)

Théâtre

à la MPT

Mardi 17h30 - 18h30 (Ados/adultes) Groupe 1

Mardi 18h30 - 19h30 (Ados/adultes) Groupe 2

Mercredi 17h30 - 18h30 8/11 ans*

*à la CAF

Animation : Cécile BLONDEAU

Les p'tits chercheurs

à la MPT

Activités scientifiques et techniques.

Mercredi 10h - 12h 7/11 ans

Animation : Leïla RAHOUADJ

Guitare électrique/Basse

à la MPT

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

Mercredi 17h15 - 20h ... tout public dès 7 ans

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 1^{er} septembre

Animation : Rémi FOULON

Musique assistée par ordinateur

à la MPT

Découverte et utilisation des instruments virtuels, création de rythmes et samples, gestion des effets, création de mp3...

Mercredi 17h15 - 20h ... tout public dès 7 ans

Pré-inscriptions obligatoires à partir du 1^{er} septembre

Animation : Rémi FOULON



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 17h - 19h

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 - 19h

Contact : Camille SOHIER
numerique@mpt-abbville.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-abbville.asso.fr
06 70 60 22 56

Inscriptions & tarifs



La carte d'adhésion

Valable du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023, 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 1^{er} mars et 31 août 2023

L'inscription aux activités régulières

Renouvellement d'activités à partir du 21 juin jusqu'au 26 juillet

Nouvelle inscription à partir du lundi 12 septembre après avoir 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

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 d'imposition 2021 sur les revenus 2020

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



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

 03 22 24 25 18

 contact@mpt-abbeville.asso.fr

 www.mpt-abbeville.fr



 @mptabbeville

 mptcs.abbeville

 mpt-abbeville