

BESOIN DE LOISIRS POUR VOS ENFANTS 3-11 ANS / 11-15 ANS

ACCUEIL DE LOISIRS DES MERCREDIS ET DES VACANCES SCOLAIRES

Inscriptions
dès le
mercredi 26 août
2026
entre 9h00-12h00
et 14h00-17h00

- Ouvert du 2 septembre 2026 jusqu'au 1er juillet 2027
- Inscriptions par période de vacances à vacances - Vous choisissez les jours dont vous avez besoin.
- Arrivée entre 7h45 et 9h00 / départ entre 17h00 et 18h15
- Tarifs de 11 € à 21 € en fonction du quotient familial
- Repas et goûter fournis

Programme des mercredis 2026-2027 :

Un éducateur sportif est mis à disposition par la Commune de Susville. Des apports techniques sportifs seront proposés sur tous les mercredis.

Cycle 1 : du 02/09 au 14/09 - Happy Colors !

(Couleurs des émotions, comprendre son corps et parcours sportifs) - **Athlétisme**

Cycle 2 : Du 04/11 au 16/12 - Voyage autour du monde (Découverte d'un pays chaque jour rituels, sports et culture) - **Roller**

Cycle 3 : Du 06/01 au 10/02 - Mission Coopération ! (Jeux de société, sportif dans un esprit collectif) - **Sport de combat** et **Cycle ski** !

Cycle 4 : Du 03/03 au 07/04 - Adresse et équilibre (jeux de précision, éveil corporel, yoga) - **Sport de Raquette**

Cycle 5 : Du 28/04 au 30/06 - Les gardiens de la planète (Course d'orientation, sensibilisation à la planète, ateliers nature, sortie surprise) - **Sports pleine nature**

Suivez nos actualités pour découvrir les programmes proposés pour les vacances scolaires !

Périodes d'ouverture :
Automne, Hiver, Printemps, Été (juillet)
Fermeture au mois d'août et Vacances de Noël

Inscription sur des temps définis

Action Ados

Des stages pensés pour les 11-15 ans!
Toutes nos actualités sur la page Facebook!

Cet accueil de loisirs bénéficie du soutien de la Communauté de Communes de La Matheysine et la Commune de Susville



Comment s'inscrire ?

Journée d'inscription :

- Samedi 5 septembre 2026 de 9h à 12h et de 13h30 à 15h à la Maison Pour Tous
- Si places restantes, se présenter 30 minutes avant le premier cours de l'activité choisie la semaine du lundi 7 septembre 2026.
- Remplir une fiche d'inscription (disponible à la MPT à compter du 15 juillet 2026)
- Une inscription n'est valide qu'à réception du règlement

Modalités de paiement - Infos pratiques

- Paiement possible par chèques, espèces, chèques vacances, carte Tattoo et pass'région, prise en charge CE, pass'murois et mottois
- Règlement possible en trois fois.
- 2 séances d'essai avant validation définitive pour les activités annuelles, 1 séance d'essai pour les activités par cycle.
- Les activités démarrent la semaine du 7 septembre 2026, à l'issue de la période d'essai, le cours ouvre sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant.
- Le règlement intérieur des activités est disponible le jour de l'inscription.

Modalités par cycle

Une activité vous intéresse? Vous voulez pratiquer mais avec un engagement de courte durée ?

Cette proposition est faite pour vous ...

Inscription par période (Tarifs et périodes, nous consulter).

Ouverture sous réserve d'un nombre de participants suffisants

Tarifs Adhésions 2026-2027

Adhésions 2026-2027	Enfants - Ados	Adultes	Séniors (+65 ans)	Familles
Susville	9,00€	18,00€	14,00€	25,00€
Autres communes	11,00€	22,00€	18,00€	29,00€

Horaires d'ouverture bureau administratif

Lundi	10h - 12h
Mardi	9h-12h / 14h-18h
Mercredi	9h-12h/14h-18h
Jeudi	10h-12h



Un panel d'activités pour un public de 3 à 99 ans !!

COMBAT

SPORTS EN
EXTERIEUR

FITNESS

SPORT
PARTAGE
BIEN-ÊTRE
CONVIVIALITÉ

SPORTS
COLLECTIFS

BIEN-ÊTRE

DANSE



MAISON POUR TOUS

121, impasse du stade-38350 Susville
04.76.81.10.73 / mptsusville@outlook.fr
Facebook : maisonpourtousdesusville

SPORTS DE COMBAT

TAEKWON-DO

Truc Nguyen, Laëtitia Briand Pautas, Pascal Martin - Art martial d'auto défense et sport de combat pieds poings
7-12 ans / Mercredi 13h30-14h45 ou Jeudi 17h45-19h00
+13 ans et adultes / Mardi 18h30-20h00
Cotisation : 7-17 ans : 153 € / Adultes : 190 €

SELF DEFENSE / DEFENSE URBAINE

Jean-Pierre Mery - Technique d'auto défense, combat corps à corps - boxe libre - kyusho
11-15 ans / Mercredi 17h30-18h30
+16 ans et adultes / Mercredi 19h30-20h45 (tous niveaux)
Cotisation : 11-15 ans: 153 € / Adultes : 190 €
Licence et passeport : 20 €
Certificat médical et casier judiciaire n°3 à fournir / *Activité possible par période

BODY KRAV

Jean-Pierre Mery - HIIT musculation, frappe pieds-poings sur paos ...
+16 ans et adultes / Mercredi 18h30-19h30
Cotisation : 16-17 ans : 153 € / Adultes : 190 € / *Activité possible par période

BABY KRAV

Jean-Pierre Mery - activité ludique pour développer la motricité, la confiance et le respect à travers des jeux et des parcours
3-6 ans / Mercredi 9h30-10h30
Cotisation : 3-6 ans : 153 € / *Activité possible par période

KENDO

Christophe Minutolo - Pratique du sabre japonais
+11 ans et adultes / Mercredi et Vendredi 18h30-20h00
Cotisation : 11-17 ans : 153 € / Adultes : 190 €

BIEN ETRE

CIRCL'MOBILITY (STRECHING)

Aurore Giaime - Des mouvements fluides, étirements dynamiques et une respiration guidée pour renforcer le corps, libérer les tensions et retrouver souplesse, mobilité et bien-être au quotidien.
Adultes / Mercredi 18h30-19h30
Cotisation: 190€ / *Activité possible par période

YOGA 7-10 ans

Julie Hebert Thifault - Pratique relaxante associant des mouvements, des respirations et des exercices ludiques
7-10 ans / lundi 17h45-18h30
Cotisation : 7-10 ans 153 €

YOGA DOUX

Aurore Melzani - Pratique avec soutien d'une chaise si besoin, exercices de souffle et mouvements pour délier les tensions
Adultes / Jeudi 10h00-11h00
Cotisation : Adultes : 256 € / *Activité possible par période

YOGA DYNAMIQUE

Camille Loiseau - Hatha Yoga profond et dynamique
Adultes / Mardi 17h30-18h45
Cotisation : Adultes : 256 €

QI GONG

Julia Dijkstra
Qi Gong - Equilibrez votre énergie et cultivez votre vitalité avec l'art du bien-être en mouvement.
Adultes / Jeudi 17h20-18h50
Cotisation : 256 € / *Activité possible par période
Qi Gong Idogo - Idogo et son bâton thérapeutique qui optimise la respiration et dénoue le stress instantanément.
Adultes / Vendredi 17h30-18h30
Cotisation : 190 € / *Activité possible par période

TAI CHI CHUAN

Julia Dijkstra - Grâce à cet art martial chinois, art de la méditation en mouvement, Découvrez l'harmonie du corps et de l'esprit
Adultes tous niveaux / Jeudi 19h15-20h45
Adultes confirmés / Vendredi 18h45-20h45
Cotisation : Adultes : 256€

SOPHROLOGIE

Béatrice Sanouiller - Relaxation et techniques pour améliorer son bien-être
Adultes / Lundi 17h15-18h15 ou Jeudi 18h55-19h55
Cotisation : Adultes 190 € / * Activité possible par période

REPRISE DE SPORT SENIORS*

Dorian Serignat - Envie de reprendre le sport mais en douceur et à ton niveau mêlant cardio-articulaire et santé
Adultes / Mercredi 8h30-9h30
Cotisation : Adultes : 153€
**Activité soutenue par la Commune de Susville*

DANSE ET MUSIQUE

ÉVEIL CORPOREL

Julie Hebert Thifault - Ateliers d'éveil alliant mouvements-musique et détente du corps
3-6 ans / Mercredi 10h45-11h30
Cotisation : 3-6 ans 153 € / *Activité possible par période

DANSE

Nadège Joly - Danse moderne inspirée de différents styles et ateliers chorégraphiques
6-10 ans / Mercredi 10h30-11h20
Cotisation : 6-10 ans : 153 €

DANSE MODERNE

Aurore Giaime - ateliers chorégraphiques dynamiques et rythmiques sur des musiques pop et modernes.
11-14 ans / Jeudi 17h30-18h30
15 ans et + / Jeudi 18h30-19h30
+ de 20 ans / Jeudi 19h30-20h30
Cotisation : 11-17 ans : 153 € / Adultes : 190 €

ZUMBA FITNESS

Nadège Joly - Garder le tonus en mélangeant danse et fitness
+ 16 ans et adultes / Mardi 19h30-20h30
Cotisation : 11-17 ans : 153 € / Adultes : 190 € / *Activité possible par période

CHORALE ITALIENNE

Jean-Pierre Pesenti - Angelo Pappini - Chants traditionnels italiens
Adultes / Mardi 17h00 - 19h00
Cotisation : Adultes : 88€

FITNESS ET MUSCULATION

PILATES

Camille Genevois - Travailler les muscles profonds, équilibre musculaire et souplesse articulaire
Adultes / Lundi 12h10-13h10
Lundi 17h15-18h15
Cotisation : Adultes : 190€ / *Activité possible par période

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Aurore Melzani - Tonifier et sculpter sa silhouette par des exercices musculaires
Adultes / Jeudi 12h10-13h10
Cotisation : Adultes : 190€ / *Activité possible par période

GYM DYNAMIQUE

Nadège Joly- Tonifier et sculpter sa silhouette par des exercices musculaires dynamiques
Adultes / Mardi 18h30-19h30
Cotisation : Adultes : 190 € *Activité possible par période

GYM ACTIVE SENIORS

Nadège Joly - Travail musculaire et d'équilibre dynamique adapté au public sénior
+ 55 ans / Mardi 14h20-15h20
Cotisation : Adultes : 153€ / *Activité possible par période

GYM DOUCE

Nadège Joly - Travail complet du corps dans le respect des pathologies de chacun
Adultes / Jeudi 14h20-15h20
Cotisation : Adultes: 190 €

REMISE EN FORME (MUSCULATION)

Dorian Serignat - Un espace musculation complet et du coaching personnalisé.
Du lundi au vendredi, 8h30 à 20h00, y compris vacances scolaires
Fermée : 2 semaines à Noël + mois d'août
Coaching individuel possible
Cotisation : **16-17 ans**: 3 mois → 100 € | Année→ 153 €
Adultes: 3 mois → 111 € | Année → 256 €
Seniors: 3 mois → 102 € | Année→ 190 €

SPORTS COLLECTIFS

BASKET LOISIRS

Dorian Serignat
9-11 ans / Mercredi 17h00-18h00
11-16ans / Mercredi 17h30-18h45
Cotisation : 11-16 ans 153 €

FUTSAL

Lassan Toubal - Améliorer la technique, le physique, la tactique, la discipline
11-13 ans / Lundi 17h30-18h45 et Mercredi 13h15-14h30
Cotisation : 11-13 ans : 153 €

BADMINTON LOISIRS

Alain Mani -
Adultes / Lundi 19h00-21h00 et Jeudi 19h00-21h00
Cotisation : Adultes : 128 € / *Activité possible par période

SPORTS EN EXTERIEUR

COURIR, PROGRESSER, SE DEPASSER

Dorian Serignat - séances de course à pieds sur piste (MPT). Echauffement, exercices techniques, travail d'endurance et de vitesse. Cours adapté à tous les niveaux pour s'améliorer en course
+ accès à la salle de remise en forme, 1h / semaine
Adultes/ Mardi 17h30-18h45
Cotisation : Adultes : 190 €

COURIR EN NATURE

Dorian Serignat - Des sorties d'endurance en groupe sur parcours variés(chemin, trail, sentier)
Accessible et adaptées à tous et partager un moment convivial
+ accès à la salle de remise en forme, 1h / semaine
Adultes / Jeudi 19h-20h1 5
Cotisation : Adultes : 190€