

Pour nous joindre ?

✉ Maison Pour Tous- 121 impasse du
Stade- 38350 SUSVILLE
☎ : 04-76-81-10-73
✉ : mptsusville@outlook.fr
Site internet : www.mpt-susville.fr
Facebook : maisonpourtousdesusville

Comment s'inscrire ?

- Se présenter 45 minutes avant le premier cours de l'activité choisie la semaine du lundi 11 septembre 2023
- Remplir une fiche d'inscription (disponible à la MPT)
- Une inscription n'est valide qu'à réception du règlement

A l'issue de ce temps, si places restantes, possibilité d'inscription au Bureau sur les horaires d'Accueil du Public.

Quelles sont les modalités de paiement ?

- Paiement possible par Chèques bancaires, espèces, chèques vacances, chèques jeunes, prise en charge CE.
- Règlement des cotisations en 4 chèques (1 chèque Adhésion/ 3 chèques pour l'activité).

Informations pratiques

- 2 séances d'essai avant validation définitive pour les activités annuelles.
- **Les activités démarrent la semaine du 11 septembre 2023**, 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.

Tarifs Adhésions Maison Pour Tous

Adhésions 2023-2024	Susville	Autres communes
Enfants-Ados	9,00 €	11,00 €
Adultes	18,00 €	22,00 €
Séniors (+65 ans)	14,00€	18,00€
Familles	25,00 €	29,00 €

ACTIVITES A L'ANNEE

SPORTS DE COMBAT

• **TAEKWON-DO**

Truc Nguyen - Art martial d'auto-défense et sport de combat pieds poings

7-12 ans /Mardi ou Jeudi 17h45-19h00
+13 ans et adultes/ Mardi 19h00-20h30

Cotisation : 7-17 ans : 142 € / Adultes : 178 €

• **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/ Lundi 19h30-20h45 ou Mercredi 19h30-20h45 (tous niveaux)

Cotisation : 11-17 ans : 142 €
Adultes : 178 €

Licence et passeport : 20 €
Certificat médical et casier judiciaire n°3 à fournir

• **BODY KRAV**

Jean-Pierre Mery - HIIT musculation, frappe pieds-poings sur paos...

+16 ans et Adultes/ Lundi ou Mercredi 18h30-19h30

Cotisation : 16-17 ans : 142 €
Adultes : 178€ par cours

• **BODY SENIORS**

Jean Pierre Mery - Réactivité, mobilité en douceur

+55 ans /Jeudi 10h00-11h00

Cotisation : 178 €

• **BABY KRAV**

Jean Pierre Mery - Sé défouler en se structurant. *La pratique est dénuée de toute violence ou technique pouvant être dangereuse pour l'enfant ou son entourage.

3-6 ans /Mercredi 10h00-11h00

Cotisation : 3-6 ans : 142 €

• **KENDO**

Christophe Minutolo - Pratique du sabre japonais

7-11 ans / Mercredi 17h30-18h30
+ 11 ans et adultes / Mercredi 18h30-20h00

Cotisation : 7-17 ans 142 €
Adultes : 178€

• **TAI CHI CHUAN**

Julia Dijkstra - Art martial chinois, méditation en mouvement

Adultes tous niveaux/ Jeudi 18h30-20h00
Adultes confirmés/ Vendredi 19h00-20h30

• **YOGA DOUX SUR TAPIS**

Bénédicte Boclet Weller - Pratique sur tapis, exercices de souffle et mouvements pour délier les tensions

Adultes / Lundi 16h00-17h00

• **YOGA DOUX AVEC CHAISE**

Bénédicte Boclet Weller - Pratique avec le soutien d'une chaise, exercices de souffle et mouvements pour délier les tensions.

Adultes / Mardi 10h-11h00

• **HATHA YOGA**

Bénédicte Boclet Weller - Yoga de l'Himalaya- Développement de l'équilibre, de la souplesse, du renforcement et de la relaxation.

Adultes / Lundi 18h30-19h45 ou Mardi 18h30-19h45

• **QI GONG**

Julia Dijkstra - Art énergétique chinois

Adultes / Jeudi 17h15-18h15

• **PILATES**

Bénédicte Boclet Weller - Développement du corps de façon harmonieuse.

Adultes /Lundi 12h15-13h15 ou mardi 17h30-18h30

• **ZUMBA FITNESS**

Véronique Meunier - Garder le tonus en mélangeant Danse et Fitness

+16 ans et Adultes / Mercredi 19h30-20h30

• **FITNESS KIDS**

Julie Hebert Thifault - Tonifier son corps par des exercices toniques et ludiques

7-11 ans / Mardi 17h00-18h00

• **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Vincent Melmoux - Tonifier et Sculpter sa silhouette par des exercices musculaires toniques.

Adultes/ Mardi 18h30-19h30 ou Jeudi 12h15-13h15

• **GYM ACTIVE SENIORS**

Retrouver le tonus musculaire et la souplesse articulaire dans une ambiance dynamique.

+ 55 ans / Mardi 14h00-15h00

• **BADMINTON LOISIRS**

Alain Mani -
Adultes / Lundi et Jeudi 19h00-21h00

**ACCUEIL DE LOISIRS
3-11 ans / 11-15 ans**

2 groupes séparés 3-6 ans et 7-11 ans (respect du rythme de l'enfant)

Accueil déclaré auprès de DDJEPS et de la CAF de l'Isère

Une équipe fixe toute l'année

Activités manuelles, culturelles et sportives
Repas à fournir par vos soins (*sauf période estivale)

Tarifs en fonction du quotient familial et du lieu d'habitation

Horaires d'accueil : Arrivée échelonnée entre 7h45 et 9h/ Départ échelonné entre 17h00 et 18h15

• **ACCUEIL DE LOISIRS DES MERCREDIS**

Inscriptions :

Accueil mis en place tous les mercredis à compter du 6 septembre 2023 jusqu'au 5 juillet 2024.

Inscription dès le mercredi 30 août entre 9h00-12h00 et 14h00-17h00.

Organisation :

Une inscription la veille avant 12h00 pour le mercredi qui suit

• **ACCUEIL DE LOISIRS DES VACANCES SCOLAIRES**

Accueil mis en place sur les vacances d'Automne- de Printemps- d'Hiver- d'Eté

Inscription sur les temps d'inscription

Diffusion de la communication 1 mois avant la période sur notre page facebook et dans les lieux publics et écoles du territoire.

- **AIKIDO**

Ivan-Botton - Art martial japonais issu de la pratique du sabre: sans combattre, neutraliser une attaque, par projection ou immobilisation."

+16 ans et Adultes tous niveaux / Lundi 12h15-13h15 ou Jeudi 19h30-21h00

Cotisation : 16-17 ans et Adultes : 120€

BIEN ETRE

- **ÇA CREE BAMBINS**

Lucille Martin- Ateliers alliant expression corporelle (danse, yoga ludique) et artistique (comptines, musique et arts plastiques)

2-6 ans / Mercredi 9h30-10h15

Cotisation : 2-6 ans : 142 €

- **ÇA CREE MÔMES**

Lucille Martin- Ateliers alliant expression corporelle (danse, yoga ludique) et artistique (Chants, musique et arts plastiques)

7-11 ans / Mercredi 10h30-11h30

Cotisation : 7-11 ans : 142 €

- **BIEN ETRE CREATIF**

Lucille Martin- Ateliers méditatifs et créatifs. Aborder le geste créatif dans la conscience du corps et du souffle pour un bien être profond.

Adultes / Jeudi 10h-11h30

Cotisation : Adultes : 242 €

- **TAI CHI CHUAN**

Julia Dijkstra - Art martial chinois, méditation en mouvement

Adultes tous niveaux / Jeudi 18h30-20h

Adultes confirmés / Vendredi 19h00-20h30

Cotisation : Adultes : 242 €

- **YOGA DOUX SUR TAPIS**

Bénédictte Boclet Weller - Pratique sur tapis, exercices de souffle et mouvements pour délier les tensions

Adultes / Lundi 16h00-17h00

Cotisation : Adultes : 242 €

- **YOGA DOUX AVEC CHAISE**

Bénédictte Boclet Weller - Pratique avec soutien d'une chaise, exercices de souffle et mouvements pour délier les tensions

Adultes / Mardi 10h-11h00

Cotisation : Adultes : 242 €

- **HATHA YOGA**

Bénédictte Boclet Weller - Yoga de l'Himalaya- Développement de l'équilibre, de la souplesse, du renforcement et de la relaxation.

Adultes / Lundi 18h30-19h45 ou Mardi 18h30-19h45

Cotisation : Adultes : 242 €

- **QI GONG**

Julia Dijkstra - Art énergétique chinois

Adultes / Jeudi 17h15-18h15

Cotisation : Adultes : 178 €

- **SOPHROLOGIE**

Méthode qui utilise la relaxation et d'autres techniques et outils pour améliorer son bien être.

Adultes / Jeudi 17h15-18h15

Cotisation : Adultes : 178 €

- **CHORALE ITALIENNE**

Jean Pierre Pesenti- Angelo Pappini

Adultes / Mardi 17h15-19h30

Cotisation : Adultes : 120 €

FITNESS

- **PILATES**

Bénédictte Boclet Weller - Développement du corps de façon harmonieuse.

Adultes / Lundi 12h15-13h15 ou mardi 17h15-18h15

Cotisation : Adultes : 178 €

- **ZUMBA FITNESS**

Véronique Meunier - Garder le tonus en mélangeant Danse et Fitness

+16 ans et Adultes / Mercredi 19h30-20h30

Cotisation : 16 ans et Adultes : 178 €

- **FITNESS KIDS**

Julie Hebert Thifault - Tonifier son corps par des exercices toniques et ludiques

7-11 ans / Mardi 17h00-18h00

Cotisation : 7-11 ans : 142 €

- **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Vincent Melmoux - Tonifier et Sculpter sa silhouette par des exercices musculaires toniques.

Adultes / Mardi 18h30-19h30 ou Jeudi 12h10-13h10

Cotisation : Adultes : 178 €

- **GYM ACTIVE SENIORS**

Retrouver le tonus musculaire et la souplesse articulaire dans une ambiance dynamique.

+ 55 ans / Mardi 14h00-15h00

Cotisation : Adultes : 142 €

- **REMISE EN FORME ENCADREE**

Vincent Melmoux- Retrouver la forme et le bien être en travaillant muscles, articulations en douceur

Adultes / Jeudi 18h30-19h30

Cotisation : Adultes : 178 €

- **REMISE EN FORME (Muscultation)**

Vincent Melmoux

+ 16 ans et Adultes / Du lundi au vendredi 8h30-20h00 (y compris vacances scolaires- Fermeture 2 semaines à Noël- Mois d'Août)

Cotisation 3 mois : Cotisation annuelle :

16-17 ans : 87€ 16-17 ans : 142 €

Adultes : 105 € Adultes : 242 €

Séniors : 95 € Séniors : 178 €

SPORTS COLLECTIFS et RAQUETTES

- **BADMINTON LOISIRS**

Alain Mani -

Adultes / Lundi et Jeudi 19h00-21h00

Cotisation : Adultes : 120 €

- **ROLLER LOISIRS**

Bryan Ramel - Discipline de hockey en patins à roulettes

+12 ans et Adultes / Vendredi 19h30-21h30

Cotisation : Adultes : 120 €

- **TENNIS DE TABLE LOISIRS**

Adultes / Jeudi 18h00-20h00

Cotisation : Adultes : 120 €

ACTIVITES PAR PERIODES

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

- **SELF DEFENSE/ DEFENSE URBAINE**

Jean-Pierre Mery - Technique d'auto défense combat corps à corps

11-15 ans / Mercredi 17h30-18h30

+16 ans et Adultes / Lundi 19h30-20h45 ou Mercredi 19h30-20h45 (tous niveaux)

- **BODY KRAV**

Jean-Pierre Mery - HIIT musculation

+16 ans et Adultes / Mercredi 18h30-19h30 ou Vendredi 18h15-19h15 ou Jeudi 12h15-13h15

- **BABY KRAV**

Jean Pierre Mery - Jean Pierre Mery - Sé défouler en se structurant. *La pratique est dénuée de toute violence ou technique pouvant être dangereuse pour l'enfant ou son entourage.

3-6 ans / Mercredi 10h00-11h00

- **BODY SENIORS**

Jean Pierre Mery - Réactivité, mobilité en douceur

+55 ans / Jeudi 10h00-11h00

Cotisation : 178 €

- **ÇA CREE BAMBINS**

Lucille Martin- Ateliers alliant expression corporelle (danse, yoga ludique) et artistique (comptines, musique et arts plastiques)

2-6 ans / Mercredi 9h30-10h15

- **ÇA CREE MÔMES**

Lucille Martin- Ateliers alliant expression corporelle (danse, yoga ludique) et artistique (Chants, musique et arts plastiques)

7-11 ans / Mercredi 10h30-11h30