

# ACTIVITES 2024-2025

## Comment 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](http://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 9 septembre 2024

- Remplir une fiche d'inscription (disponible à la MPT)

- Une inscription n'est valide qu'à réception du règlement

A partir du 16 septembre, si places restantes, possibilité d'inscription au bureau sur les horaires d'accueil du public.

## Modalités de paiement- Infos pratiques

- Paiement possible par chèques bancaires, espèces, chèques vacances, carte Tattoo et pass' région, prise en charge CE.

- Règlement des cotisations en 4 chèques (1 chèque adhésion/ 3 chèques pour l'activité).

- 2 séances d'essai avant validation définitive pour les activités annuelles 1 séance pour les activités par cycle.

- **Les activités démarrent la semaine du 9 septembre 2024**, 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 période

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

Adhésions 2024-2025	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 €

## Horaires d'ouverture bureau administratif

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

Possibilité de nous contacter pour prendre un rendez-vous.



Equipe Animateurs d'activités et Conseil D'Administration  
saison 2023-2024

Sports de Combat- Bien Etre- Danse-  
Sports collectifs ou sports de  
Raquettes, la Maison Pour Tous vous  
propose un panel d'activités pour un  
public de 3 à 90 ans.  
Vous n'avez plus qu'à trouver la  
vôtre...

## SPORTS DE COMBAT

### • TAEKWON-DO

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

**7-12 ans** / Mercredi 13h30-14h30 ou Jeudi 17h45-19h00

**+13 ans et Adultes** / Mardi 18h30-20h

Cotisation : 7-17 ans : 149 € / Adultes : 184 €

### • 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 : 11-17 ans : 149 € / Adultes : 184 €

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** / Lundi ou Mercredi 18h30-19h30

Cotisation : 16-17 ans : 149 € / Adultes : 184€

\*Activité possible par période

### • BABY KRAV

Jean Pierre Mery - Se 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 10h15-11h15

Cotisation : 3-6 ans : 149 €

\*Activité possible par période

### • KENDO

Christophe Minutolo - Pratique du sabre japonais

**+ 11 ans et adultes** / Mercredi 18h00-20h00

Cotisation : 11-17 ans 149 € / Adultes : 184€

## BIEN ETRE et CULTURE

### • TAI CHI CHUAN

Julia Dijkstra - Art martial chinois, méditation en mouvement

**Adultes tous niveaux** / Jeudi 18h30-20h

**Adultes confirmés** / Vendredi 18h45-20h15

Cotisation : Adultes : 249 €

### • YOGA DOUX SUR CHAISE

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

**Adultes** / Mardi 10h-11h00

Cotisation : Adultes : 249 €

\*Activité possible par période

### • HATHA YOGA

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

**Adultes** / Mardi 18h30-19h45

Cotisation : Adultes : 249 €

\*Activité possible par période

### • SPORT SANTE

Julia Dijkstra - pratiquer une **activité physique en contribuant au bien-être et à la santé** du pratiquant

**Adultes** / Vendredi 17h30-18h30

Cotisation : Adultes : 184 €

### • SOPHROLOGIE

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

**Adultes** / Lundi 12h10-13h10

Cotisation : Adultes : 184 €

\*Activité possible par période



### • ATELIERS CINE ET MULTIMEDIA

Mattéo Duret- Ateliers de formation cinématographique avec réalisation d'un court-métrage. Projet soutenu par la CCM- le Département- la MSA

**15-18 ans** / une fois par semaine (à définir)

Cotisation : 15-18 ans : 80 €

## • QI GONG

Julia Dijkstra – Art énergétique chinois

**Adultes** / Jeudi 17h15-18h15

Cotisation : Adultes : 184 €

## • CHORALE ITALIENNE

Jean Pierre Pesenti- Angelo Pappini

**Adultes** / Mardi 17h15-19h30

Cotisation : Adultes : 124 €

## • CONFIANCE EN SOI

Ateliers par cycles- trouver en soi ses ressources pour se sentir mieux et oser

**Adultes** / Lundi 18h45-20h

**10-14 ans** / Lundi 17h30-18h30

Cotisation : 10-14 ans : 149€ / Adultes : 249€

\*Activité possible par période

## • A L'ECOUTE DE SOI

Isabelle Timmermans- Développer ses perceptions énergétiques, respiration consciente, libération du diaphragme, assouplir le corps et l'esprit

**Adultes** / Lundi 18h30-19h30 et vendredi 12h10-13h10 (une semaine sur deux)

Cotisation : Adultes : 249 €

## • MEDITATION/ RESPIRATION

Isabelle Timmermans- respiration consciente, libération par les sons- méditation accompagnée- retour vers Soi

**Adultes** / .....

Cotisation : Adultes : 184 €

# DANSE

## • EVEIL CORPOREL

Julie Hebert Thifault - Ateliers alliant danse, yoga ludique et musique

**3-6 ans** / Lundi 17h00-17h45

Cotisation : 3-6 ans : 149 €

\*Activité possible par période

## • DANSE

Nadège Cholat –

*Démarrage la semaine du 16 septembre*

**7-8 ans**/ Mercredi 10h-10h45

**9-10 ans**/ Mercredi 10h45-11h45

Cotisation : 7-10 ans : 149 €



## • DANSE MODERNE

Aurore Giaime -

**11-15 ans**/ Jeudi 17h30-18h30

**+ 16 ans et Adultes**/ Jeudi 18h45-19h45

Cotisation : 11-17 ans : 149 € / Adultes : 184€

## • ZUMBA FITNESS

Aurore Giaime – Garder le tonus en mélangeant danse et fitness

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

Cotisation : 16-17 ans : 149 € / Adultes : 184 €

\*Activité possible par période

# FITNESS

## • PILATES

Bénédicte Boclet Weller – Développement du corps de façon harmonieuse.

**Adultes** /mardi 17h15-18h15

Cotisation : Adultes : 184 €

\*Activité possible par période



## • FITNESS KIDS

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

**7-11 ans**/ Mardi 17h00-18h00

Cotisation : 7-11 ans : 149 €

\*Activité possible par période

## • RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Vincent Melmoux – Tonifier et sculpter sa silhouette par des exercices musculaires.

*Fin d'activités : dernière semaine de Mai*

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

Cotisation : Adultes : 184 €

\*Activité possible par période

## • REMISE EN FORME ENCADREE

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

**Adultes**/ Jeudi 18h15-19h15

Cotisation : Adultes : 184€

## • GYM ACTIVE SENIORS

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

*Démarrage la semaine du 16 septembre*

+ 55 ans / Mardi 14h30-15h30

Cotisation : Adultes : 149 €

\*Activité possible par période

- **REMISE EN FORME (Musclation)**

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 : 98€ 16-17 ans : 149 €  
Adultes : 108 € Adultes : 249 €  
Séniors : 100 € Séniors : 184 €

## SPORTS COLLECTIFS et RAQUETTES



- **BASKET LOISIRS**

Fayçal Yahiaoui

11-12 ans et 13-15 ans / Mercredi 17h30-19h00

Cotisation : 11-15 ans : 149 €



- **FUTSAL**

Lassan Toubal- Améliorer la technique, le physique, la tactique, la discipline

11-13 ans / Lundi 17h30-18h30 et Mercredi 13h30-14h30

Cotisation : 11-13ans : 149 €

- **BADMINTON LOISIRS**

Alain Mani -

Adultes / Lundi 19h00-21h00 et Jeudi 19h30-21h00

Cotisation : Adultes : 124 €

\*Activité possible par période

- **ROLLER LOISIRS**

Bryan Ramel - Discipline de hockey en patins à roulettes

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

Cotisation : Adultes : 124 € (Pas de débutants)

- **TENNIS DE TABLE LOISIRS**

Auguste Xavier- Tennis de Table encadré par un animateur diplômé et licence « loisirs et initiation compétition »

7-14 ans/ Jeudi 17h30-19h00

Adultes / Mercredi 19h00-20h15- Jeudi 19h00-20h30

Cotisation : 7-17 ans et Adultes : 124 €

Licence : 20€

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

- **ACCUEIL DE LOISIRS DES MERCREDIS**

Inscription dès le mercredi 28 août 2024 entre 9h00-12h00 et 14h00-17h00.

	Programmation 3-6 ans :	Programmation 7-12 ans :
Du 4/09 au 16/10	Mandala- Respiration- Shiatsu	Kayak- paddle- canoé
Du 6/11 au 18/12	Courir, sauter, grimper (développer sa motricité)	Roller et sortie patinoire
Du 8/01 au 19/02	Yoga et Gestion des émotions <b>OU</b> Ski de piste à l'Alpe du Grand Serre avec moniteur de ski (uniquement + de 6 ans)	Mandala- Respiration- Shiatsu <b>OU</b> Ski de piste à l'Alpe du Grand Serre avec moniteur de ski
Du 12/03 au 16/04	Draisienne, vélo- accrobranche...	VTT- parcours...
Du 7/05 au 2/07	Sortie Walibi- piscine- randonnée nature...	Escalade- randonnée nature Sortie Walibi- piscine- cours d'anglais

- Inscription par période de vacances à vacances (du 4 septembre 2024 jusqu'au 2 juillet 2025).

- Amplitude d'accueil : 7h45-18h15

Arrivée entre 7h45 à 9h00/ Départ entre 17h00 à 18h15

- Tarifs par quotient familial en adéquation avec l'activité proposée

- **ACCUEIL DE LOISIRS DES VACANCES  
SCOLAIRES**

3-6 ans/ 7-11 ans/ 12-15 ans

Périodes d'ouverture : Automne- Printemps- Hiver-  
Eté (juillet)- Fermeture 3 semaines au mois d'août  
et Vacances de Noël

Inscription sur des temps définis

Repas à fournir par vos soins (sauf période  
estivale)