

PROJETS PONCTUELS

- Stages à thème tout âges
 - Séjours 3-5 ans / 6-11 ans / 12-15 ans
 - Projets 11-15 ans
 - Journées à thème Enfants- Ados- Adultes
- Renseignements tout au long de l'année à la MPT

RANDO NATURE

Une fois par mois, une randonnée ouverte aux adultes ou aux familles sera proposée.
Un moment simple pour marcher, respirer, profiter de la nature et être ensemble.
Renseignez-vous auprès de la MPT pour en savoir plus.

ACCUEIL DE LOISIRS 3-11 ANS

ACCUEIL DE LOISIRS DES MERCREDIS

Inscriptions dès le mercredi 27 août 2025 entre 9h00-12h00 et 14h00-17h00

- Inscriptions par période de vacances à vacances (du 3 septembre 2025 jusqu'au 1er juillet 2026 avec une thématique par période)
- Amplitude d'accueil : 7h45-18h15
- Arrivée entre 7h45 et 9h00 / départ entre 17h00 et 18h15
- Nouveaux tarifs par quotient familial en adéquation avec l'activité proposée

ACCUEIL DE LOISIRS DES VACANCES SCOLAIRES

- 3-6 ans / 7-11 ans
- Périodes d'ouverture : Automne, Printemps, Hiver, Été (juillet) - Fermeture au mois d'août et Vacances de Noël
- Inscription sur des temps définis
- Repas à fournir par vos soins (sauf période estivale)

Mot de la présidente :

La Maison Pour Tous est là pour amener un peu de paillettes à des personnes au quotidien chargé

Amandine ROLET, présidente.

Comment s'inscrire ?

Journée d'inscriptions :

- **Samedi 6 septembre 2025 de 9h à 12h et de 13h30 à 15h à la Maison Pour Tous**
- Si il reste des places : se présenter 30 min avant le 1er cours (semaine du 8 septembre)
- Fiche d'inscription à remplir (disponible à la MPT)
- Inscription validée uniquement à réception du règlement

Modalités de paiement-Infos pratiques

- Paiement : chèques, espèces, chèques vacances, Tattou, Pass'Région, CE, Pass'Murois
- Règlement : 4 chèques (1 pour l'adhésion, 3 pour l'activité).
- Activités annuelles : 2 séances d'essai avant inscription définitive.
- Activités par cycle : 1 séance d'essai.
- **Les activités démarrent la semaine du 8 septembre 2025**, 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

Curieux.se de découvrir une activité sans engagement à long terme ?

Optez pour une inscription à la période !

Infos, tarifs et dates sur demande.

(Activité ouverte sous réserve de participants suffisants)

Tarifs Adhésions 2025-2026

Adhésions 2024-2025	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



Activités 2025-2026

Raquettes

Bien être

"Bougez, partagez,
grandissez :
rejoignez-nous pour des
activités sportives pour
tous !"

Fitness

Combat

Journée Inscriptions :
Samedi 6 septembre 2025
de 9h-12h / 13h30-15h
à la Maison Pour Tous

Sports
Collectifs

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 - Art martial auto défense et sport de combat pieds poings
7-12 ans / mercredi 13h30-14h45 ou jeudi 17h45-19h
+13 ans et adultes / mardi 18h30-20h
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 : 11-17 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

KENDO

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

BIEN ÊTRE ET CULTURE

YOGA 3-6 ans

Julie Hebert Thifault - Le yoga est comme un jeu où l'on bouge son corps de différentes manières pour se sentir fort, heureux et apaisé.
3-6 ans / mardi 17h00-17h45
Cotisation : 3-6 ans : 153€

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 SUR CHAISE

Bénédicte Boclet Weller (cycle 1-4-5) et Aurore Melzani (cycle 2-3) - Pratique avec soutien d'une chaise, exercices de souffle et mouvements pour délier les tensions
Adultes / mardi 10h00-11h00
Cotisation : Adultes : 256€ / *Activité possible par période

HATHA YOGA

Bénédicte Boclet Weller (cycle 1-4-5) et Camille Loiseau (cycle 2-3) - Yoga de l'Himalaya, développement de l'équilibre, de la souplesse, du renforcement et de la relaxation
Adultes / mardi 18h30-19h45
Cotisation : Adultes : 256€ / *Activité possible par période

CIRCL' MOBILITY

Aurore Giaime - Exercices d'étirements et de respiration pour stimuler et activer son corps
Adultes / mercredi 18h30-19h30
Cotisation : Adultes 190€

SPORT SANTÉ

Nadège Cholat - Pratiquer une activité physique en contribuant au bien être et à la santé
Adultes / jeudi 14h20-15h20, démarrage la semaine du 16 septembre
Cotisation : Adultes : 190€

SOPHROLOGIE

Beatrice Sanouiller - Relaxation, technique et outils pour améliorer son bien-être
Adultes / jeudi 18h55-19h55
Cotisation : Adultes 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 18h45-20h15
Cotisation : Adultes 256€

QI GONG

Julia Dijkstra - Équilibrez votre énergie et cultivez votre vitalité avec l'art du bien-être en mouvement
Adultes / jeudi 17h20-18h50
Cotisation : Adultes : 256€

CHORALE ITALIENNE

Jean Pierre Pesenti, Angelo Pappini -
Adultes / mardi 17h15-19h30
Cotisation : Adultes : 88€

ATELIERS E.C.A : explorer - comprendre - avancer

Marlene Bouchet - Coaching, atelier ludique pour explorer ses ressentis, ses émotions et booster son bien-être
Adultes / lundi 18h45-20h
10-14 ans / lundi 17h30-18h30
Cotisation : 10-14 ans 153€ / Adultes 256€ / *Activité possible par période

A L'ÉCOUTE DE SOI : souffle - corps - énergie

Isabelle - Fatigué de courir après le temps ? Envie de souffler, de te détendre, et de retrouver ton énergie ?
Un cours pour ralentir, respirer, te reconnecter...
Adultes / lundi et vendredi 12h10-13h20
Cotisation : Adultes : 256€

FITNESS

PILATES

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

Bénédicte Boclet Weller (cycle 1-4-5) et Véronique Meunier (cycle 2-3) - Développement du corps de façon harmonieuse
Adultes / mardi 17h15-18h15
Cotisation : Adultes : 190€ / *Activité possible par période

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Camille Genevois, Nadège Cholat - Tonifier et sculpter sa silhouette par des exercices musculaires
Adultes / lundi 18h30-19h30 et jeudi 12h10-13h10, démarrage la semaine du 16 septembre
Cotisation : Adultes : 190€ / *Activité possible par période

KID'S MOUV

Nadège Cholat - Se défouler en se structurant (sport-jeux de ballons-motricité)
3-6 ans / mercredi 11h00-11h45, démarrage la semaine du 16 septembre
Cotisation : 3-6 ans : 153€ / *Activité possible par période

CROSS TRAINING

Aurore Melzani - Parcours d'ateliers (poids, cardio, échelle, Tabata...)
Intensité ++ - Adaptation à tout public
Adultes / Mardi 12h10-13h10, démarrage la semaine du 16 septembre
Cotisation : Nous consulter

GYM ACTIVE SENIORS

Nadège Cholat - Retrouver le tonus musculaire et la souplesse articulaire dans une ambiance dynamique
+ 55 ans / mardi 14h30-15h30, démarrage la semaine du 16 septembre
Cotisation : Adultes : 153€ / *Activité possible par période

REMISE EN FORME (MUSCULATION)

+16 ans et Adultes
Du lundi au vendredi, 8h30 à 20h00, hors vacances scolaires
Fermée : 2 semaines à Noël + mois d'août
3 mois : 16-17 ans → 100€ | Adultes → 111€ | Seniors → 102€
Année : 16-17 ans → 153€ | Adultes → 256€ | Seniors → 190€

DANSE

ÉVEIL CORPOREL

Julie Hebert Thifault - Ateliers alliant danse, yoga ludique, musique et détente du corps
3-6 ans / lundi 16h45-17h30
Cotisation : 3-6 ans 153€ / *Activité possible par période

DANSE

Nadège Cholat - Danse moderne inspirée de différents styles et ateliers chorégraphiques - démarrage la semaine du 16 septembre
6-10 ans / mercredi 10h-10h50
Cotisation : 6-10 ans : 153€

DANSE MODERNE

Aurore Giaime -
11-14 ans / jeudi 17h30-18h30
15-20 ans / jeudi 18h30-19h30
+20 ans / jeudi 19h30-20h30
Cotisation : 11-17 ans : 153€ / Adultes : 190€

ZUMBA FITNESS

Nadège Cholat - Garder le tonus en mélangeant danse et fitness
+ 16 ans et adultes / lundi 19h30-20h30, démarrage la semaine du 16 septembre
Cotisation : 16-17 ans : 153€ / Adultes : 190€ / *Activité possible par période

SPORTS COLLECTIFS ET RAQUETTES

BASKET LOISIRS

Fayçal Yahiaoui -
11-12 ans / mercredi 17h00-18h00
13-15 ans / mercredi 18h00-19h00
Adultes vétérans / mercredi 19h15-20h15
Cotisation : 11-15 ans 153€ / Adultes 190€

FUTSAL

Lassan Toubal - Améliorer la technique, le physique, la tactique, la discipline
11-12 ans / lundi 17h30-18h45 et mercredi 13h15-14h30
Cotisation : 11-12 ans : 153€

BADMINTON LOISIRS

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

TENNIS DE TABLE LOISIRS

Ouverture sous réserve d'un encadrement
Adultes / mardi 19h30-21h00
Cotisation : Adultes : 128€