

SENIORS

- **Lundi**
9h30 : Gym douce à la RPA
9h-12h : Transport à la demande
- **Mardi**
9h30 : Atelier cuisine (2€) + repas
13h30 : Jeux & goûter

- **Mercredi**
9h30 : Sortie au marché

- **Jedi**
9h30 : Atelier cuisine (2€) + repas
13h30 : Jeux & goûter
9h-15h30 : Transport à la demande

- **Vendredi**
9h30 : Atelier créatif (2€)
13h00 Excursion
13h30 : Café journal à la RPA

Aide au transport pour les gruchetains sur réservation.

LUDOTHEQUE

- **Ouverture périodes scolaires**
✓ Mercredi 9h/12h30 - 13h30 / 17h30.
✓ Samedi 9h30/12h30-13h30/17h30.
- **Ouverture vacances scolaires**
✓ Mercredi au vendredi 9h30 / 12h30 - 13h30/17h30
✓ Samedi 9h30/12h30-13h30/17h30.
- **Location de jeux et de jouets**
- **Fête d'anniversaire**
Jusqu'à 10 ans, plusieurs thèmes au choix - Samedi de 14h à 16h30
- **Ludo Club** **(NOUVEAU)**
Le rendez-vous des curieux et des passionnés pour des découvertes ludiques en famille le samedi de 15h à 16h30.

SOIRÉE JEUX

- ✓ **Découverte** : 1^{er} vendredi.
- ✓ **Jeux de cartes** : 2^{ème} vendredi.
- ✓ **Jeunes + 11 ans** : 3^{ème} vendredi.
- ✓ **Tout public** : 4^{ème} vendredi à partir de 18h pour les familles avec possibilité de pique-nique sur place.

PETITE ENFANCE

Des rendez-vous pour les enfants de moins de 3 ans accompagnés : jeux, ateliers de découvertes, sorties pédagogiques et spectacles. Sur inscription uniquement.

- **Familles / assistantes maternelles**
✓ Mardi & vendredi 9h15-11h15
✓ Jeudi 9h15-11h15 (Gruchet)
| adhésion annuelle collective à 25€ |

- **Relais Assistantes Maternelles**
Avec la Maison de la Famille et de l'Enfance réservé aux assistantes maternelles de Gruchet (info au 02.35.38.51.85).

ESPACE NUMÉRIQUE

- **Accès libre et gratuit**
En semaine de 9h à 11h30 et de 13h30 à 18h dans le hall d'accueil.
- **Soutien personnalisé**
Sur rdv et en toute confidentialité, l'animatrice vous accompagne pour effectuer vos démarches en ligne.
- **Point d'accès CAF**
Du lundi au vendredi 9h/12h-14h/16h avec accompagnement sur rdv sous 24h ou 48h.

A SUIVRE SUR L'AGENDA MOZAIK et sur www.mptgruchet.net

- Animations et sorties en famille
- Spectacles jeune public
- Ateliers de découvertes
- Activités ponctuelles (scrapbooking / relaxation / stages...)
- Manifestations festives
- Rendez-vous culturels
- Sorties tous publics....

INFORMATIONS PRATIQUES

REPRISE DES COURS LE 13 SEPTEMBRE

Inscription à partir du 16 août

- Adhésion annuelle : adultes 15€ / enfants - jeunes 10€ / Famille - Collective 25€ (réduction avec le pass loisirs pour les quotients familiaux inférieurs à 700€.).
- Activités suspendues pendant des vacances scolaires et les jours fériés.
- Sauf indication, les cours durent une heure et se déroulent à l'espace Mozaïk.
- Réduction de 33% dès la 2^{ème} cotisation.
- Aides CAF - CE - Chèques vacances - Pass 76 bienvenus.
- Aide pour les enfants gruchetains sur la 1^{ère} cotisation de 15 à 75€ selon QF.
- Certificat médical indispensable pour participer à une activité sportive.
- Engagement annuel : la cotisation correspond à 33 séances par an et doit être réglée en totalité à l'inscription avec la possibilité de trois chèques. Pas de remboursement en cours d'année sauf contre-indication médicale ou cas de force majeure sur justificatif.
- Certains cours sont compatibles avec l'accueil périscolaire (info à l'accueil).
- Les activités marquée d'un * sont indépendantes et font l'objet d'un règlement à l'association prestataire.

Info COVID-19 : Les activités sont organisées dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur. Les séances annulées seront intégralement remboursées.

CONTACT

5, rue du Docteur Gernez 76210 Gruchet-le-Valasse
Accueil du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-18h15
Samedi 9h30-12h15
02.35.38.19.56 - accueil@mptgruchet.fr
Actualités sur l'agenda
Facebook - Instagram - www.mptgruchet.net



PROGRAMME

MAISON POUR TOUS - CENTRE SOCIAL



Accueils, sports, loisirs, vie sociale...

www.mptgruchet.net / 02.35.38.19.56



40 ACTIVITÉS
ENFANTS, JEUNES, ADULTES
À DÉCOUVRIR &
À PARTAGER !

SAISON 2021-2022

NOUVEAUTÉS
Body Art
Magie
Petit labo du numérique
Relaxation
Eveil musical
Randonnée famille
Potager éducatif

RÉDUCTION
DÈS LA 2ÈME
COTISATION !



SPORTS / FITNESS

• Gym d'entretien

Exercices diversifiés pour un entraînement dynamique et complet avec Laurence BELLEST | Mardi 10h - 129€ |

• Body art (NOUVEAU)

Discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness, l'activité est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration avec Marie Laure DUBUC | Lundi 19h - 129€ |

• Pilates

Méthode douce de renforcement et de tonification musculaires adaptée à toutes les conditions physiques avec Marie Laure DUBUC | Lundi 10h45 & 18h - Mardi 19h15 / - Jeudi 19h - 135€ |

• Zumba

Fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines avec Marie-Laure DUBUC

Kids [3/6] Lundi / Mardi 17h15 - 114 € | [7/8] Mardi 18h | [9/10] Jeudi 17h15 [11/15] Jeudi 18h15 - 129€

Adultes Jeudi 20h15 - 129€

• Sentao

Variante intense de zumba autour d'une chaise, alliant exercices de force, de résistance et de danse. | Lundi 20h - 129€ |

BIEN-ÊTRE

• Gym douce / seniors

Exercices diversifiés adaptés aux seniors pour garder la forme à son rythme avec Laurence BELLEST | Mardi 9h - 129€ |

• Gymnastique chinoise (qigong)*

Gym douce d'origine chinoise accessible à tous les âges et à toutes les conditions physiques | Mercredi 18h30 / Jeudi 10h - 153€ |

• Relaxation * (NOUVEAU)

Samedi matin une fois par mois (5€) avec Michèle EUDE de l'association Lumières de lotus.

• Sophrologie*

Discipline alliant méditation et techniques de relaxation pour un moment de détente et d'harmonie avec Natacha Lamotte. | Jeudi 18h30 - 227€ |

• Stretching

Alternance de contractions et de relâchements pour acquérir souplesse et élasticité, afin d'éliminer stress et crispations avec Laurence BELLEST | Mardi 11h/11h45 - 113€ |

• Taiji Quan (tai-chi-chuan)*

Art martial énergétique chinois accessible à tous avec Jean-Claude TRAP de l'association JIN SHAN | Lundi 10h / Mardi 19h - 152€/112€ |

* Activité indépendante

• Randonnée pédestre

Marche de 3 à 4 h sur les sentiers de la région avec Claude PIGEON | 1^{er} dimanche du mois - adhésion |

• Ballade en famille (NOUVEAU)

Marche de 1 à 2 h sur les sentiers de la région avec Julie Saint Martin | 1^{er} samedi du mois - adhésion |

EXPRESSION

• Arts plastiques

L'atelier aborde plusieurs aspects selon demandes : créativité, techniques de dessin, pastel, peinture, anatomie et perspective avec Régis TANAY. | Vendredi 17h30/19h - 150€ |

• Chorale*

Au-delà de la technique vocale, l'objectif est de partager un moment de plaisir et de convivialité avec Florian BOUILLON de la Cie Conquérante | Lundi 17h15 [7^{et+}] - 36€ / 18h15 [15^{et+}] - 42€ |

• Cirque

Découverte des arts du cirque : équilibre sur objets, acrobatie, jonglerie, expression artistique avec Marlène PARMENTIER. | Mardi 17h15[4/6] - 120€ / 18h [7^{et+}] - 150€ |

• Magie

Ludique et originale, la magie développe la créativité, la patience, la mémoire, l'expression orale, la dextérité et la confiance avec Mathieu CROCHEMORE | Mercredi 14h [6/8] / 15h [9/11] - 222€ |

• Théâtre

Développe dans la bienveillance la palette d'outils du comédien-amateur : la mémoire, l'écoute, l'énergie, l'improvisation, la diction, la confiance et la créativité avec Landry CANU | Mardi 17h15 [11-13] / 18h45 [+13] / 20h15 [adulte] - 153€ / Merc 11h [8/10] - 123€ |

DANSES

• Country & Modern Line

Danses Country Western et danse en ligne dans une ambiance conviviale et festive avec Bénédicte FERON - Salle C.LAPLACE | Mercredi 19h / 20h - 114€ |

• Danse de société*

Découverte d'un large panel de danses dans une ambiance conviviale avec Annie HANIN de l'asso Duo Danse | Merc 18h30 [débutant] - 140€ + 19h30/21h [confirmé] - 190€/couple |

• Danses enfants / ados

Apprentissage complet et progressif de la danse. Pratiquée sur la durée, elle développe le sens du rythme, une gestuelle fluide et harmonieuse avec Sandra PIGEON le mercredi.

Evail | 10h15 [4/5] - 117€

Initiation | 11h15 [6/9] - 129€ |

Modern jazz | 13h [10/11] - 14h [12/15] - 129€ |

Classique | 15h - 144€ |

• Ragga

Danse mêlant le hip hop aux rythmes africains et latino avec Marie-Laure DUBUC | Mardi 20h - 129€ |

MUSIQUE

• Batterie

Cours de 30 mn sur instruments électroniques par groupes de niveaux de 3 personnes minimum de débutants à confirmés dès 7 ans avec Mickael BUREY | Mardi 18h-20h - 222€ |

• Eveil Musical (3-6 ans)

Pour faire ses premiers pas dans la musique de façon ludique et pédagogique avec Mickael BUREY | Mardi 17h15-18h - 120€ |

• Guitare

Électrique - acoustique - basse
Cours de 30 mn par groupe de niveaux de 3 personnes dès 7 ans, de débutants à confirmés avec Nicolas STERNBERGER | Jeudi 16h30-20h - 222€ | Possibilité de cours individuel.



ATELIERS

• Créatif

Petits bricolages et décorations en tous genres selon les attentes et la saison avec Perrine MENN. | Vendredi 9h30 & 13h30 - 2€ |

• Couture & tricot

Pour des réalisations personnelles ou collectives avec les conseils d'Annie GOUHIER. Matériels en libre-service dont machines à coudre | Mardi 13h30/17h |

• Cuisine

Classique ou inattendu, le menu est établi selon les attentes et la saison avec Perrine MENN. Repas partagé facultatif. | Mardi & Jeudi 9h30 - 2€/séance |

• Scrapbooking

Activité créative mêlant la photo aux arts décoratifs avec Laetitia. Un samedi par mois de 9h-11h30 (3€ matériel inclus).

• Stage de découvertes

3 à 5 séances pour s'initier une activité ou une technique avec un intervenant spécialisé ou à l'extérieur chez un partenaire. | Mercredi 9h30/11h30 - 3€/séance

• Famille enfants/parents

Cuisine, petits bricolages et jardinage à partager en famille dès 3 ans selon les attentes et la saison. Gratuit avec l'adhésion. | Mercredi 13h30/15h 15h/16h30 |

NUMÉRIQUE INFORMATIQUE

• Stages informatique

10 séances pour s'initier ou se perfectionner en informatique. | Mardi 13h30-15h30 - 15€ ou gratuit |

• Ateliers thématiques

Découverte ou perfectionnement (matériels, logiciels, sites...). Programme à l'accueil | Vendredi 13h30-15h30 ou samedi 9h30-11h30 | selon agenda. Gratuit avec l'adhésion

• Le p'tit labo

Activités ludiques et pédagogiques mêlant la découverte et la création numérique aux expériences techniques ou scientifiques dès 8ans. | Mercredi 14h30/16h [8/12] | Gratuit avec l'adhésion

• Web Tv Mozaïk

Alternance de temps de préparation (réflexion, débats, écriture des scénarios et dialogues), d'expression et de tournage de séquences vidéo avec Landry CANU.

| Mercredi 9h30 [8/10] - 17h [11^{et+}] | Découvertes des outils numériques, des techniques de prise de vue et de montage. Gratuit avec l'adhésion | Mercredi 16h [11^{et+}] |

