

## MOZAIK

Accueils, sports, loisirs, vie sociale...

www.mptgruchet.net / 02.35.38.19.56

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

## NOUVEAUTÉS

- Kick-défense adultes
- Kickboxing enfants/ados
- Yoga
- Web Tv Junior

RÉDUCTION DE 33%  
DÈS LA 2 ÈME COTISATION !Ville de  
Gruchet  
le-Valasse

Maison Pour Tous - Centre Social

MOZAIK

5, rue du Docteur Gernez - 76210 Gruchet le Valasse

## PETITE ENFANCE

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

- **Accueil tous publics**
  - Mardi 9h30-11h30 (sur inscription)
  - Jeudi 9h30-11h30 (Gruchet)
  - Vendredi 9h30-11h30 (sur inscription) (adhésion annuelle collective à 20€)
- **Relais Assistantes Maternelles**

Avec la Maison de l'Enfance et de la famille de Bolbec.

Lundi & vendredi 9h30-11h30 (Réservé aux assistantes maternelles de Gruchet sur inscription).

## SENIORS

Dans le cadre de son projet vie sociale &amp; solidarité, l'espace Mozaïk développe des rdv pour les retraités avec le soutien du Département :

- **Lundi**
    - 9h30 : Gym douce à la RPA
    - 9h-12h : Aide au transport sur rdv.
    - 13h30 : Aide aux démarches en ligne sur rdv.
  - **Mardi**
    - 9h30 : Atelier cuisine (2€)
    - 12h : Repas partagé
    - 13h30 : Jeux & goûter.
  - **Mercredi :**
    - 9h30 : Sortie sur les marchés.
  - **Jeudi :**
    - 9h30 : Excursion à la journée une fois sur deux (tarif variable)
    - 9h-12h : Transport à la demande sur rdv une fois sur deux.
  - **Vendredi :**
    - 9h30 : Atelier créatif (2€)
    - 13h30 : Café journal à la RPA et aide aux démarches en ligne sur rdv. + soirée jeu chaque mois
  - **Samedi :**
    - 13h30-17h : Jeux & goûter.
- Aide au transport gratuit pour les gruchetains sur inscription auprès de Mélissa GUERIN.  
Information au 02.35.38.19.56.

## LUDO THEQUE

Espace de rencontres et de découvertes ouvert à toutes les générations doté de plus de 1800 jeux et jouets.

- **Ouverture période scolaires**
  - Mercredi 9h00/12h30-13h30/17h30.
  - Samedi 9h30/12h30-13h30/17h30.
- **Ouverture vacances scolaires**
  - Mercredi au vendredi 9h30/ 12h30 - 13h30/17h30
  - Samedi 9h30/12h30-13h30/17h30.
- **Fête d'anniversaire**

Jusqu'à 10 ans, plusieurs thèmes au choix - Samedi de 14h à 16h30 (60€ pour 12 enfants).
- **Après-midi à thème**

Pour les curieux, le dernier samedi du mois à suivre sur l'agenda.
- **Soirées les vendredis**
  - ✓ **Jeux de cartes :** 2<sup>ème</sup> vendredi.
  - ✓ **Jeunes + 12ans :** 3<sup>ème</sup> vendredi.
  - ✓ **Tout public :** 4<sup>ème</sup> vendredi pour les familles en début de soirée et pour les passionnés jusqu'à 23h30.

## ACCUEILS DE LOISIRS

- **Avant et après l'école 3/10ans :**

Dès 7h30 et jusqu'à 18h30 pour les écoles de Gruchet et St Antoine.
- **Mercredi 3/10ans**

Dès 7h30 et jusqu'à 18h30 sur Gruchet avec navette au départ de St Antoine à 8h30 et à 17h30.

+ vacances scolaire 3/13 ans

## ACCUEILS JEUNES

- **Accueil quotidien collégiens**

Du lundi au vendredi 15h30-18h30 à l'Accueil Jeunes situé à l'étage du Manoir à l'espace Mozaïk.
- **Vacances scolaires**

Un maximum d'activités en toute liberté pour les jeunes dès 13 ans avec inscription à la carte.
- **Aide aux projets jeunes**

Création et soutien de juniors associations, chantiers jeunes, séjours, projets personnels possibles toute l'année.

## CONTACT

Du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-18h30  
Samedi 9h30-12h30  
5, rue du Docteur  
Gemez GRUCHET LE VALASSE  
Tél : 02.35.38.19.56  
asso@mptgruchet.net  
Toute notre actualité sur Facebook  
et sur www.mptgruchet.net



## WEB TV JUNIOR

(NOUVEAU)

Soutenu par la CAF, ce projet à la fois éducatif et ludique, a pour objectif de rendre les enfants et les jeunes acteurs du web.

Il s'articule autour de quatre ateliers distincts qui s'inscrivent dans une finalité commune : la création d'une web tv juniors.

- **L'atelier web ciné**

Alternance de séances de création de scénarios, d'écriture de dialogues, d'ateliers d'expression et de tournages ayant pour finalité la réalisation de fictions, de parodies pour la web tv juniors (durée 1h30).

Encadrement : Landry CANU

Mercredi 9h30 [8/10] & 13h30 [11-15] (20 à 40€ le trimestre selon QF).

- **L'atelier M.A.O**

Pour découvrir et s'initier aux techniques de la musique assistée sur ordinateur avec l'objectif de créer des génériques, jingles, fonds sonores

Encadrement : Emilio LAMBERT

Mercredi 15h-16h [10-11] (gratuit avec l'adhésion annuelle)

- **L'atelier multimédia**

Ateliers de découvertes aux contenus variés : activités créatives / montage photos et vidéos / sécurité, prévention / programmation...

Encadrement : Julie ST MARTIN.

Mercredi 16h-17h30 [8-11] (gratuit avec l'adhésion annuelle)

## L'atelier « petits reporters »

L'objectif est de partir à la découverte du territoire et des initiatives locales pour réaliser des reportages à base de photos, de vidéos et d'interviews qui seront ensuite diffusés sur la Web Tv Junior et sur les réseaux sociaux.

## ESPACE PUBLIC NUMERIQUE

Espace de services, de formation et de soutien aux démarches avec le soutien de la CAF et de Caux Seine Agglo.

- **Accès libre et gratuit**

Du lundi au vendredi de 9h00 à 11h30 et de 13h30 à 15h30 dans le hall d'accueil.
- **Soutien personnalisé**

Sur rdv et en toute confidentialité, l'animatrice vous accompagne pour effectuer vos démarches en ligne.
- **Stages de formation**

10 séances pour s'initier ou se perfectionner en informatique, mardi ou vendredi 9h30-11h30 (15€ - gratuit sous conditions).
- **Ateliers thématiques**

Découverte de logiciels et de sites pratiques ou ludiques... Toutes les infos sur l'agenda.
- **Point d'accès CAF**

Du lundi au vendredi 9h00-11h30 avec accompagnement possible.

## REPRISE DES COURS LE 9 SEPTEMBRE

Inscription dès le 19 août

Pour participer à une activité, l'adhésion annuelle est obligatoire : adultes 15€ / enfants-jeunes 10€ / Famille 25€ / Collectif 25€.

- Les activités sont suspendues lors des vacances scolaires et jours fériés.
  - Sauf indication, les cours durent une heure et se déroulent à l'espace MOZAIK.
  - Réduction de 33% dès la 2<sup>ème</sup> cotisation, soit un trimestre gratuit !
  - Aide pour les enfants gruchetains sur la 1<sup>ère</sup> cotisation de 15 à 75€ selon QF.
  - Certificat médical indispensable pour participer à une activité sportive.
- L'inscription est un engagement annuel : la cotisation doit être réglée en totalité à l'inscription avec la possibilité de trois chèques datés au 01/10/19, 01/01/20 et 01/04/20 - aucun remboursement n'est possible en cours d'année sauf contre-

## FITNESS / SPORTS

- **Body combat**

Déroulement garanti avec ce mixte de techniques de boxe, d'arts martiaux et de fitness chorégraphié... booste le renforcement musculaire, les performances cardio, la souplesse et la coordination avec Atilio CARDENAS

Lundi 20h (117€)
- **Body balance**

Postures, étirements et exercices empruntés au yoga, aux arts martiaux et au Pilates... améliore le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre avec Atilio CARDENAS - Lundi 20h45 (117€)
- **Gym d'entretien**

Exercices diversifiés pour un entraînement complet et dynamique avec Laurence BELLEST

Mardi 10h00 (126€)

- **Kick boxing**

Sport de combat « pieds & poings » dérivé de la boxe, des arts martiaux et du karaté avec Éric JAROZ - Mardi 17h30 [7/15ans]

Gymnase Hélène BOUCHER (130€ à asso Cobra Kick Boxing)
- **Kick défense (NOUVEAU)**

Réservée aux adultes dès 15 ans, l'activité mêle les techniques de kick boxing et de self défense avec des exercices cardio avec Éric JAROZ - Mardi 18h30-20h

Gymnase Hélène BOUCHER (150€ à asso Cobra Kick Boxing)
- **Kuduro fit**

Sur des rythmes afro-caribéens, mixte de fitness et danse chorégraphiée à 360° avec beaucoup d'interactivité et de convivialité au sein du groupe avec Marie Laure DUBUC

Lundi 19h00 (126€)

## Pilates

Méthode douce de renforcement et de tonification musculaires adaptée à toutes les conditions physiques avec Marie Laure DUBUC

- **Zumba**

Fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines. Déroulement et bonne humeur garantis avec Marie-Laure DUBUC.

Jeu 20h (126€)
- **Zumba kids**

Séances très ludiques adaptées aux enfants et aux ados avec Marie-Laure DUBUC.

Mardi 17h [3/6-7] - 17h45 [7/8] / Jeudi 17h [9/10] - 18h [11/15] (126€ / \*114€)
- **Zumba Sentao**

Variante intense autour d'une chaise, alliant exercices de force, de résistance et mouvements de danse avec Marie Laure DUBUC

Lundi 20h (126€)

## BIEN-ETRE

- **Gym douce / seniors**

Exercices diversifiés adaptés aux seniors pour garder la forme à son rythme avec Laurence BELLEST

Mardi 9h00 (126€)
- **Randonnée pédestre**

Marche de 3 à 4 h sur les sentiers de la région avec Claude PIGEON 1<sup>er</sup> dimanche du mois.
- **Sophrologie**

Discipline alliant méditation et techniques de relaxation pour un moment de détente, d'harmonie et de sérénité avec Natacha Lamotte, Sophrologue RNCP

Jeudi 18h45 (227€ à Natacha Lamotte+ adhésion MPT)
- **Shen Zhen Gong (qi gong)**

Gym douce d'origine chinoise accessible à tous les âges et à toutes les conditions physiques avec Michèle EUDE - Jeudi 10h30 & 18h30 (153€ à l'association lumière de lotus + adhésion MPT)
- **Stretching**

Alternance de contractions et de relâchements pour acquérir souplesse et élasticité, afin d'éliminer stress et crispations avec Laurence BELLEST

Mardi 11h00-11h45 (111€)

## Taiji Quan (tai-chi-chuan)

Art martial aux multiples bienfaits mêlant concentration, coordination, souplesse et équilibre avec Jean Claude TRAP

- **Yoga (NOUVEAU)**

Par l'enchaînement de postures précises et rythmées, la pratique du Hatha yoga, améliore la maîtrise du corps, des sens, du souffle et de la concentration avec Maïté GIRAUD

Jeudi 13h45-14h45 (135€)

## DANSES

- **Classique**

Discipline qui développe la concentration, la coordination et la grâce pour démarrer la danse sur de bonnes bases dès 6 ans avec Sandra PIGEON.

Mercredi 15h (144€)
- **Country**

Danses Country Western dans une ambiance conviviale et festive avec Bénédicte FERON.

Salle Claude LAPLACE.

Jeudi 19h (114€)
- **Modern jazz**

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

Mercredi 9h45 [4/5\*] - 10h30 [6/7] - 11h30 [8/9] - 13h [10/11] - 14h [12 et +] (129€-117€\*/45mn)
- **Modern line**

Danse en ligne qui emprunte diverses techniques de danses laissant une grande liberté dans les choix musicaux et dans l'interprétation avec Bénédicte FERON - Salle Claude LAPLACE

Jeudi 20h (114€)
- **Ragga**

Danse mêlant le hip hop aux rythmes africains et latino avec Marie-Laure DUBUC

Mardi 20h (126€)
- **Danse de société**

Découverte d'un large panel de danses dans une ambiance conviviale avec Annie HANIN

Mercredi 18h30\* [débutant] - 19h30/ 21h [confirmé] (140€\*ou190€/couple à l'association Duo Danse + adhésion MPT)



## MUSIQUE

Pour acquérir ou améliorer la maîtrise d'un instrument sans connaissance du solfège requise.

- **Batterie**

Cours de 30 mn sur instruments électroniques par groupe de niveaux de 3 personnes minimum de débutants à confirmés avec Mickael BUREY

Mardi 17h45\* - 20h15 [7 et +] (217€)
- **Guitare**

Électrique - acoustique - basse

Cours de 30 mn par groupe de niveaux de 3 personnes, de débutants à confirmés avec Nicolas STERNBERGER

Mercredi 12h-20h [7 et +] (222€)

Possibilité de cours individuel.

## EXPRESSION

- **Arts plastiques**

L'atelier aborde plusieurs aspects selon demandes : créativité, techniques de dessin, pastel, peinture, anatomie et perspective avec Régis TANAY.

Vendredi 17h30 (146€/1h30)
- **Chorale**

Au-delà de la technique vocale individuelle et collective, l'objectif est de partager un moment de plaisir et de convivialité avec Florian BOUILLON

Lundi 17h\* [7 et +] - 18h [15 et +] (36€\* ou 42€ à la Cie Conquérante)
- **Cirque**

Découverte des arts du cirque : équilibre sur objets, acrobatie, jonglerie, expression artistique avec François HANGARD

Mardi 17h\* [4/6] - 17h45 [7 et +] (114€\* ou 135€)

## Théâtre

L'activité développe, dans la bienveillance, la palette d'outils du comédien-amateur : la mémoire, l'écoute, l'énergie, l'improvisation, la diction et la construction de personnages avec Landry CANU

- **ATELIERS**

Ces rendez-vous mêlent l'envie d'apprendre, le goût du partage et le plaisir de la découverte... chacun peut y exprimer ses attentes et proposer son savoir-faire.
- **Créatif**

Pour des petits bricolages et décorations en tous genres selon les attentes et la saison.

Vendredi 9h30 avec Perrine MENN. (2€/séance - 15€/trimestre)
- **Couture & tricot**

Pour des réalisations personnelles ou collectives avec les conseils d'Annie GOUHIER. Matériels en libre-service dont plusieurs machines à coudre.

Mardi 13h30-15h30. (gratuit avec l'adhésion)
- **Cuisine**

Classique ou inattendu, le menu est établi chaque trimestre selon les attentes et la saison avec repas partagé facultatif.

Mardi 9h30 avec Perrine MENN. (2€/séance - 15€/trimestre)

Programme complet des ateliers disponible sur l'agenda Mozaïk.