



## Rentrée 2020 à l'espace Mozaïk

Madame, Monsieur,

La Maison Pour Tous – Espace Mozaïk de Gruchet-le-Valasse a le plaisir de vous présenter le programme de la saison 2020/2021. Vous y retrouvez les activités proposées la saison dernière avec quelques nouveautés ou reprogrammations que vous avez plébiscité : éveil musical, magie, breakdance, renforcement musculaire (taiso), potager partagé, p'tit labo des sciences et du numérique.

En cette période si particulière de COVID-19, nous adaptons en permanence l'ensemble de notre organisation pour répondre à vos attentes et pour respecter les protocoles d'hygiène en vigueur :

- **L'application des gestes barrières** avec mise à disposition de solution hydroalcoolique et de masque, fléchage, entrée et sortie différenciées.
- **Un entretien renforcé** avec le nettoyage des locaux deux fois par jour et la désinfection quotidienne du matériel pédagogique.
- **Des espaces d'accueils repensés et des effectifs limités** avec la possibilité de répartir les activités dans différents sites pour faciliter l'application des règles de distanciation sociale.
- **Un engagement de remboursement** en cas de suspension d'activité ou de fermeture temporaire.
- **Un système d'inscription au choix** : à l'accueil de l'espace Mozaïk ou dématérialisé sur le portail NOE avec paiement en ligne (demande de code d'accès à l'adresse : [accueil@mptgruchet.fr](mailto:accueil@mptgruchet.fr))

En vous remerciant par avance de votre confiance, nous restons à votre disposition pour tout complément d'information à partir du 17 août et au 02.35.38.19.56.

L'équipe Mozaïk



Accueils, sports, loisirs, vie sociale...

www.mptgruchet.net / 02.35.38.19.56

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



**SAISON 2020-2021**

Initiation à la Magie  
Breakdance - Eveil Musical  
Renforcement musculaire Taiso  
Atelier de création numérique  
Web Tv Mozaïk  
Potager partagé

RÉDUCTION  
DÈS LA 2ÈME  
COTISATION !

Ville de

**G**ruchet  
le-Valasse



## REPRISE DES COURS LE 7 SEPTEMBRE

Inscription dès le 17 août

- Adhésion annuelle : adulte 15€ / enfant-jeune 10€ / Famille - Collective 25€.
- Activités suspendues lors 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 2ème cotisation, soit un trimestre gratuit !
- Aide pour les enfants gruchetains sur la 1ère cotisation de 15 à 75€ selon QF.
- Certificat médical indispensable pour participer à une activité sportive.
- Engagement annuel : la cotisation correspond à 34 séances par an et doit être réglée en totalité à l'inscription avec 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 post-scolaire (info à l'accueil).
- Les activités marquées d'un \* sont indépendantes et font l'objet d'un règlement à l'association partenaires.

**Info COVID-19** : Les activités sont organisées dans le strict respect des règles sanitaires en vigueur : certains lieux peuvent changer en cours d'année pour faciliter l'application des règles de distanciation sociale. Toutes les séances annulées seront intégralement remboursées.

### SPORTS / FITNESS

#### • Body fitness

Alternance de séances intenses et diversifiées avec TRX, circuit training et swiss ball.

| Lundi 19h15 - gymnase - 120€ |

#### • Body-combat

Mixte de techniques de boxe, d'arts martiaux et de fitness avec Attilio CARDENAS

| Lundi 20h - gymnase - 120€ |

#### • Gym d'entretien

Exercices diversifiés pour un entraînement dynamique et complet avec Laurence BELLEST

| Mardi 10h - 129€ |

#### • Judo - Jujitsu\*

Avec les Vikings Judo Club Gruchetain - Cours lundi, mercredi et vendredi - Dojo salle de la Mare aux Loups - contact 06.61.47.90.44 | licence 40€ + cotisation 130€ / 70€ (Baby judo/ Taiso) |

#### • Kick boxing\* [7/15ans]

Sport de combat « pieds & poings » dérivé de la boxe, des arts martiaux et du karaté | Mardi 17h30 - Dojo - 130€ |

#### • Kick défense\* dès 15 ans

Réservée aux adultes, l'activité mêle les techniques de boxe et de self défense avec des exercices cardio. | Mardi 18h30-20h - Dojo - 150€ | avec Éric JAROSZ de l'association Cobra Kick Boxing

#### • Kuduro fit

Sur des rythmes afro-caribéens, mixte de fitness et de danse à 360° avec beaucoup d'interactivité et de convivialité 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 & 18h00 - Mardi 19h / - Jeudi 19h - 135€ |

#### • Taiso

Renforcement musculaire sur tatami issu de la préparation physique aux arts martiaux avec Perrine GRENIER.

| Vendredi 19h - Dojo - 120€ |

#### • Zumba

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

Kids | Lundi + Mardi 17h [3/6] - 117€ / 17h45 [7/8] Jeudi 17h [9/10] - 129€ |

Ados | Jeudi 18h [11/15] - 129€ |

Adultes | Jeudi 20h - 129€ |

Sentao | Lundi 20h - 129€ |

Variante intense autour d'une chaise, alliant exercices de force, de résistance et de danse.

### BIEN-ETRE

#### • Gym douce / seniors

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

#### • Randonnée pédestre

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

#### • Shen Zhen Gong (qi gong)\*

Gym douce d'origine chinoise accessible à tous les âges et à toutes les conditions physiques | Jeudi 10h30 & 19h15 - 153€ | 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 18h45 - 227€ à N Lamotte |

#### • Stretching

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

| Mardi 11h00/11h45 - 114€ |

#### • Taiji Quan (tai-chi-chuan)\*

Art martial énergétique chinois accessible à tous avec Jean-Claude TRAP de l'association JIN SHAN

| Mardi 19h/21h - 152€/112€\* |

\*2ème membre d'une même famille, étudiant, demandeur d'emploi

### DANSES

#### • Break Dance

Mixte une grande variété de techniques, de styles et de mouvements. On y développe les qualités physiques, la créativité, le rythme et la gestuelle avec Samir Boudokkara de l'asso Beatstreet

| Jeudi 17h [7/10] - 18h [11et+] - 129€ |

#### • Country & Modern Line

Danses Country Western et danses en ligne dans une ambiance conviviale et festive avec Bénédicte FERON - Salle CLAPLACE

| Jeudi 19h / 20h - 117€ |

#### • 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.

Eveil | 9h45 [4/5\*] - 117€

#### Initiation

| 10h30 [6/7] - 11h30 [8/9] - 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 groupe de niveaux de 3 personnes minimum de débutants à confirmés dès 7 ans avec Mickael BUREY | Mardi 17h45-20h15 -219€ |
- **Eveil Musical** (3-6 ans)  
Pour faire ses premiers pas dans la musique de façon ludique et pédagogique avec Mickael BUREY | Lundi 17h-17h45 - 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 | Mercredi 16h30-20h00 - 222€ | Possibilité de cours individuel.

## EXPRESSION

- **Arts plastiques**  
L'atelier aborde plusieurs aspects selon les demandes : créativité, techniques de dessin, pastel, peinture, anatomie et perspectives 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 17h [7<sup>et+9</sup>] - 36€ / 18h [15<sup>et+9</sup>] - 42€

- **Cirque**  
Découverte des arts du cirque : équilibre sur objets, acrobatie, jonglerie, expression artistique avec Bertrand LESTERLIN de Cirkutopik - Gymnase H.Boucher | Mardi 17h[4/6] - 120€ / 17h45 [7<sup>et+</sup>] - 150€ |
- **Magie**  
Ludique et originale, la magie développe la créativité, la patience, la mémoire, l'expression orale, la dextérité et la confiance en soi avec Mahieu CROCHEMORE | Mercredi 13h30 en deux groupes [6/8] & [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 17h & 18h30 [11-15] / 20h [adulte] - 159€ / Merc 11h [8/10] - 126€ |
- **Web Tv Mozaïk**  
Alternance de temps de préparation (réflexion, débats, écriture des scénarios et des dialogues), d'expression et de tournage de séquences vidéo et de courts métrages avec Landy CANU | Mercredi 9h30 [8/11] - 17h [12<sup>et+</sup>] | Découvertes des outils numériques, prise de vue et montage des séquences. | Mercredi dès 16h | Gratuit avec l'adhésion dans le cadre du partenariat CAF & Région

## ACTIVITES NUMERIQUES

### • Le t'p't labo des sciences et du numérique

Activités ludiques et pédagogiques mêlant les expériences techniques ou scientifiques et la création numérique avec une grande diversité de matériels à disposition | Mercredi 14h30/16h [8/12] | Gratuit avec l'adhésion dans le cadre du partenariat CAF & Région

### • Espace Public Numérique

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

### ✓ Accès libre et gratuit

En semaine de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h 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 9h30-11h30 - 15€ ou gratuit |

### ✓ Ateliers thématiques

Découverte ou perfectionnement (matériels, logiciels, sites...).

| Vendredi 9h30-11h30 |

### ✓ Point d'accès CAF

Du lundi au vendredi 9h/12h-14h/16h avec accompagnement sur rdv sous 24h ou 48h.



## ATELIERS D'ECHANGES ET DE DECOUVERTES

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

Petits bricolages et décorations en tous genres selon les attentes et la saison..

| Vendredi 9h30 & 13h30 - 2€ |

### • Couture & tricot

Pour des réalisations personnelles ou collectives avec les conseils d'Annie. Matériels en libre-service dont machines à coudre | Mardi 13h30/15h30 |

### • Cuisine

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

| Mardi & Jeudi 9h30 - 2€/ séance

### • Stage de découvertes

3 à 5 séances pour s'initier à une activité ou une technique avec un intervenant spécialisé ou à l'extérieur chez un partenaire.

| Mercredi 9h30/11h30 |

### • Famille enfants/parents

Cuisine, petits bricolages et jardinage à partager en famille dès 3 ans selon les attentes et la saison.

| Mercredi 13h30/15h00 |

### • Potager Mozaïk

Pour découvrir et/ou partager vos connaissances en jardinage et en permaculture de mars à octobre dans un potager installé à proximité de l'espace Mozaïk.

| Mercredi 15h00/16h30 |

### • Scrapbooking

Activité créative mêlant la photo aux arts décoratifs avec Laetitia.

Un samedi par mois de 9h-11h30 (3€ matériel inclus).

## SENIORS

### • Lundi

9h30 : Gym douce à la RPA  
9h-12h : Transport à la demande  
13h30 : Aide aux démarches

### • Mardi

9h30 : Atelier cuisine (2€)  
12h : Repas partagé  
13h30 : Jeux & goûter

### • Mercredi

9h30 : Sortie sur les marchés

### • Jeudi

9h30 : Atelier cuisine (2€)  
12h : Repas partagé  
13h30 : Jeux & goûter  
9h-15h30 : Transport à la demande

### • Vendredi

9h30 : Excursion à la journée  
9h30 : Atelier créatif (2€)  
13h30 : Café journal à la RPA  
14h00 : Aide aux démarches (RPA)  
20h00 : Soirée jeux de cartes et de lettres chaque mois

### • Samedi

13h30-17h : Jeux & goûter.

Aide au transport gratuit pour les gruchetains sur inscription auprès de Mélissa. Information & réservation au 02.35.38.19.56.

Programme sur l'agenda Mozaïk

## LUOTOHEQUE

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

- **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.

### • 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.

## PETITE ENFANCE

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

### • Familles / assistantes maternelles

- Mardi 9h30-11h30 (autres communes)

- Jeudi 9h30-11h30 (Gruchet)

- adhésion annuelle collective à 20€ |

### • Relais Assistantes Maternelles

Avec la Maison de la Famille et de l'Enfance de Bolbec réservé aux assistantes maternelles de Gruchet sur inscription.

## ACCUEILS

• **Avant et après l'école 3/10 ans**  
Dès 7h30 et jusqu'à 18h30 pour les écoles de Gruchet et de St Antoine.

### • Mercredi 3/10 ans

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

### • Collégiens

Du lundi au vendredi 15h30-18h30 à l'Accueil Jeunes et le midi au collège.

## 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

