

LOISIRS POUR TOUS - MPT

Renseignements et inscriptions auprès de l'accueil de la MPT pendant les horaires d'ouverture

ADULTES

ATELIER ÉCHANGES DE PRATIQUES

Echanges et découverte de pratiques artistiques ou manuelles à faire seul.e ou en groupe

> Mardi : 14h00-17h00 | Pergola | Gratuit



ATELIER COUTURE

Débutant.e.s et projets personnels. Échange de pratique et entraide collective

> Jeudi : 14h00-17h00 | Espace Famille | 2€ par séance, la sixième séance est gratuite + adhésion à la MPT



ATELIER CINÉMA & EXPRESSION ARTISTIQUE |

Thierry CHARRIER & Juliette HERINGER | Cadet Roussel

A la rentrée, reprise de l'atelier en partenariat avec l'AHM et la MPT. L'objectif étant de valoriser l'expression et l'imaginaire des habitants. Il s'agira d'accompagner l'écriture d'une histoire inventée par une personne, un groupe ou une association... Les participants auront la possibilité d'écrire un scénario, d'être acteur, preneur de son, cadreur, décorateur, bref de réaliser ensemble des court-métrages comme au cinéma !

> Mardi : 14h00-15h30 | Espace Famille | Gratuit - Adhésion obligatoire à la MPT

FORME ET SANTÉ | ADULTES & ADOS A PARTIR DE 15 ANS |

Bouchra ALLAM

CIRCUIT TRAINING

Méthode d'entraînement consistant à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou peu de temps de récupération.

> Mercredi 09h30-10h30
| Salle de Danse | Tarifs : 101 à 130€



MARCHE NORDIQUE

Sport de plein air consistant en une marche active avec des bâtons spécifiques. Le principe est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant avec l'aide des bâtons !

> Jeudi 14h30-16h30 | En extérieur | Tarifs : 101 à 130 €

PILATES

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Gym douce qui se pratique avec une respiration thoracique.

> Mercredi 10h30-11h30 & Jeudi | 18h30-19h30 | Salle de Danse | Tarifs : 101 à 130 €



FORME ET SANTÉ | ADULTES & SÉNIORS |

Bouchra ALLAM

ÉQUILIBRE & PRÉVENTION DES CHUTES

Une activité physique douce aide à préserver l'équilibre, la mobilité, la mémoire et l'élan vital. Prévention des chutes en travaillant la tonicité, le renforcement du corps et l'équilibre pour mieux se déplacer.

> À PARTIR DE 60 ANS | Lundi 11h00-12h00 | Salle de Danse | Tarif : 70€



GYM FORME SÉNIOR

Un atelier collectif qui permet de gagner en mobilité, en équilibre, en force et puissance, en souplesse et en estime de soi. Une gym douce mais tonique !

> Lundi 9h00-10h00 & 10h00-11h00 | Salle de Danse | Tarifs : 101 à 130 €

LOISIRS POUR TOUS -
PARTENAIRES

Renseignements et inscriptions auprès des différents partenaires

ENFANTS

LES PETITS DÉBROUILLARDS | CLUB SCIENCES |

Arnaud BIGEARD | Salle Pluton

Fabriquer, douter, se questionner, tâtonner, explorer, débattre et trouver, c'est là toute la démarche scientifique, qui propose de faire des expériences avec les objets du quotidien. Comme de vrais chercheurs, les enfants sont les moteurs de la découverte !

Renseignements et inscriptions :

Les Petits Débrouillards : 06.37.56.98.48

apdpl.49@gmail.com

lespetitsdebrouillards-paysdeloire.org

> 6 À 12 ANS | Mercredi 14h00-16h00 |

Tarif : 15 €



ASSOCIATION ZITOUNA | ATELIER D'ARABE |

Bénévoles | Centre Cadet Roussel

Enseignement de la langue arabe pour toutes les personnes désirant s'ouvrir à cette langue et à sa culture.

Renseignements et inscriptions : 06.28.54.49.97

> 6-17 ANS | Vendredi 18h00-20h00 & Samedi 9h00-12h00 | Tarif : 50 €

ASSOCIATION KITABI | ATELIER D'ARABE |

Kamel Haouas | Salle Neptune

Enseignement de la langue arabe aux enfants et aux jeunes de tous horizons.

Renseignements et inscriptions : coursarabeasso@gmail.com / 06.24.08.75.93

> ENFANTS/ADOS | Vendredi 18h-19h30 | Salle Neptune |

Tarifs : 90 à 130 €

L'ÉCHIQUIER ANGEVIN | INITIATION ET PERFECTIONNEMENT AUX ÉCHECS |

Florian BOUVET | Espace Famille

L'atelier du mercredi après-midi permettra de faire découvrir les échecs à ceux qui ne connaissent pas encore ce jeu, accessible à tous ; et de faire progresser ceux qui ont déjà été initiés à ce sport, notamment les enfants des écoles du quartier.

Renseignements et inscriptions : L'Échiquier Angevin : 06 31 28 22 25
echiquier.angevin.49@gmail.com

> TOUT PUBLIC | Mercredi 15h00-17h00 | Tarif : 15 €



ASSOCIATION NGOMA ZA KÛ | COURS DE TAM- TAM ET DANSE TRADITIONNELLE ORIGINALE DU CONGO |

Centre Cadet Roussel

Cours de danse africaine et percussion traditionnelles, originaires du Congo. Cette association a pour objet la promotion en France et en Europe des cultures musicales et artistiques venues des divers coins du monde [...]. Elle vise également à apporter de l'aide multiforme aux orphelins.

Renseignements et inscriptions : ngomazaku_angers@yahoo.com / 06.31.28.38.79

> À PARTIR DE 14 ANS | Jeudi 19h00-21h |

Tarifs : Adhésion libre : 15€ / Adhésion trimestrielle : 60€ / Adhésion annuelle : 200€

ASSOCIATION KITABI | ATELIER D'ARABE |

Kamel Haouas | Salle Neptune

Enseignement de la langue arabe aux adultes de tous horizons.

Renseignements et inscriptions : Association KITABI - coursarabeasso@gmail.com
- 06.24.08.75.93

> ADULTES | Lundi 18h00-19h30 | Tarifs : 90 à 130 €

ASSOCIATION ZITOUNA | ATELIER D'ARABE |

Bénévoles | Espace Famille

Enseignement de la langue arabe pour toutes les personnes désirant s'ouvrir à cette langue et à sa culture.

Renseignements et inscriptions : 06.28.54.49.97

> À PARTIR DE 17 ANS | Lundi 18h00-20h00 | Tarif : 50 €



ASSOCIATION ROCK STEP COUNTRY | DANSE COUNTRY

| Pierrette PELE | Salle de danse Vénus

Danse en majorité en lignes sur des musiques de style country, en toute convivialité. Cours débutant adapté pour une progression sereine.

Renseignements et inscriptions : Association Rock Step Country Angers - 06.86.93.17.57
- countryjeehell@yahoo.fr

> À PARTIR DE 12 ANS | Mercredi 19h15-20h30 & 20h45-22h00 | Tarif : 70€

ORANGE PLATINE | DANSE LIBRE ET IMPROVISÉE |

Élodie GALLEZ | Salle de danse Vénus

La LADI est la seule ligue de France à faire des matchs et des cabarets d'improvisation...de danse. Des formes ludiques qui permettent aux danseurs d'oser, de lâcher-prise, de développer leur confiance en soi et dans les autres.

Renseignements et inscriptions :
contact@orangeplatine.fr - www.orangeplatine.fr

- > ADULTES DÉBUTANTS | Lundi 18h45-20h15 | Tarifs : 240€ + Adhésion 5€
- > ADULTES INTERMÉDIAIRES | Lundi 20h15-21h45 | Tarifs : 240€ + Adhésion 5€



Crédit photo La LADI

ORANGE PLATINE | COURS DE CHANT DU MONDE IMPROVISÉ |

Antoine AUPETIT | Salle Pluton

Chants du monde improvisés, c'est la découverte de territoires encore vierges, où l'improvisation se mêle à de foisonnants répertoires de chants traditionnels et modernes du monde entier. Un voyage qui nous fera passer à travers l'écoute, le ressenti, le lâcher-prise vocal et la parole chantée débridée !

Renseignements et inscriptions : contact@orangeplatine.fr - www.orangeplatine.fr

- > ADULTES | Lundi 18h45-21h45 | Tarifs : 290 € l'année / 240 € l'année (Habitant Monplaisir, étudiants et demandeurs d'emploi) + Adhésion 5€

LIMA | THÉÂTRE D'IMPROVISATION |

Antoine GASNIER | Centre Cadet Roussel

La LIMA est une association ayant pour objet la promotion du théâtre d'improvisation pour tous.

Renseignements et inscriptions :
06.95.83.90.38 - www.lima.asso.fr
Reprise le mercredi 15 septembre

- > ADULTES | Mardi, mercredi & jeudi : 20h00-22h00 | Tarifs : 70 à 150 €



Crédit photo la LIMA

G.R.E.F | ATELIER DE FRANÇAIS |

Bénévoles | Centre Cadet Roussel + salles MPT

Animés par des bénévoles, des ateliers d'apprentissage de la langue française en petits groupes.

Renseignements et inscription :
G.R.E.F - Groupement des Educateurs sans Frontières (G.R.E.F) -
coursfrancais.gref@laposte.net

- > ADULTES | Lundi 9h30-11h00
- Mardi 9h30-11h00 & Jeudi 9h30-11h00 | Gratuit



APTIRA | ATELIER DE FRANÇAIS |

Bénévoles | Salles Pluton & Mars

L'APTIRA a pour but de soutenir les personnes d'origine étrangère et leur famille et de renforcer à travers ses actions leur intégration dans la société française.

Renseignements et inscription : Association pour la Promotion et l'Intégration de la Région d'Angers (APTIRA) - 02.41.88.64.33 - accueil@aptira.org

- > ADULTES | Mardi & Jeudi 14h00-16h00 | Adhésion 5€ | Gratuit pour les personnes en demande d'asile.