

SAISON 2022 / 2023



MAISON POUR TOUS MONPLAISIR
CENTRE SOCIAL ET SOCIOCULTUREL
ANGERS - www.mpt-monplaisir.fr

L'ensemble des acteur.rice.s de la Maison Pour Tous de Monplaisir, centre social et socioculturel, est heureux de vous présenter la plaquette annuelle de la saison 2022 - 2023.

Ces derniers mois, un travail considérable a été mené par l'équipe (directrice, salarié.e.s, administrateur.rice.s et bien sûr bénévoles et habitant.e.s), afin d'élaborer le nouveau projet social.

Un centre social est un lieu fédérateur permettant aux habitant.e.s de se retrouver autour d'activités et d'animations définies pour eux, pour elles, en fonction de leurs besoins.

Un projet social est l'outil permettant d'interroger les nouveaux besoins des habitant.e.s afin d'orienter au mieux les axes et les activités à venir, mais aussi de les évaluer.

À nouveau projet social, nouveaux axes de travail et nouvelle ambition pour la MPT, en fonction de nos 4 valeurs de référence :

- La solidarité
- Le bien-être social
- La citoyenneté
- La confiance

En partenariat avec les autres acteur.rice.s du quartier et en particulier les associations, nous avons l'ambition de contribuer au mieux-être social des habitant.e.s de Monplaisir, et en particulier accroître leur contribution à la vie du quartier et de la cité et à la mise en oeuvre de la vie associative.

La rénovation du quartier est l'occasion d'un nouvel élan et en ce sens les habitant.e.s sont les bienvenu.e.s pour être force de propositions et mener leurs propres projets. Nous espérons que vous trouverez dans cette plaquette les activités qui vous correspondent et vous donneront l'envie d'en créer d'autres !

La MPT de Monplaisir est animée et gérée par des bénévoles élu.e.s et une équipe de professionnel.le.s.

Le Conseil d'Administration :

Eva ABAYE BELETE
 Wassim ARFI
 Jean-Marie BEAUCOURT
 Louisa CHEFIRAT
 Josée DECOURTET
 Mounira FAKI
 Raphaëlle GINER
 Guylaine GODICHEAU
 Anne-Marie GOREL
 Geneviève LEDROIT
 Christophe MARQUET
 Michel PINEAU
 Annie RAVAILLAULT
 Abdel-Karim RHARBI
 Youssouf SENOUSI

Les salariés :

Andaïta ABASSI
 Karim ALFAIDI
 Bouchra ALLAM
 Vincent AUDOUIN
 Joël BARRE
 Yaëlle BAUMARD
 Aurélie CHAMSOUKINE
 Chrystelle CORAUX
 Fleur JUVIN
 Marianne LASJUILLIARIAS LEIZER
 Corinne L'HEVEDER
 Nassim LAARAICHI
 Édouard PAILLARD
 Fiona PIRON
 Alexis PLOUZEAU
 Lou RAHARD
 Joséphine RAYMOND
 Marc RENOU
 Yann SÉCHET

VOUS AVEZ UNE HEURE OU PLUS DE TEMPS ?

Vous êtes disponible.s une ou plusieurs fois ? Si vous avez envie de donner un peu de ce temps, vous êtes les bienvenu.e.s !

Nous avons besoin d'aide ponctuelle pour des événements, des sorties, pour le petit déjeuner ou bien l'accompagnement scolaire des secteurs Enfance ou Jeunesse.

Faites vous connaître auprès de l'accueil de la MPT sans plus attendre.

ACCUEIL

JE M'ADRESSE À QUI ?

Andaïta, Joséphine, Lou, Marc & Vincent
contact@mpt-monplaisir.fr

NOS HORAIRES D'OUVERTURE

Périodes scolaires et vacances scolaires

Lundi	9h00 - 12h00	13h30 - 18h00
Mardi	9h00 - 12h00	13h30 - 18h00
Mercredi	8h30 - 12h00	13h30 - 18h00
Jeudi	9h00 - 12h00	13h30 - 18h00
Vendredi	9h00 - 12h00	13h30 - 18h00

NOS ADHÉSIONS

L'adhésion annuelle à la MPT est valable de Septembre 2022 à Août 2023.
Pour toute inscription à une activité, l'adhésion à la MPT est obligatoire :

- Individuelle - de 25 ans : 5 €
- Individuelle adulte : 9 €
- Familiale : 12 €
- Associative : 25 €

NOS ACTUALITÉS

Comment se tenir informé.e des actus de la MPT :

- En passant nous voir à la MPT et sur nos actions de prox' dans le quartier ou en téléphonant régulièrement à l'accueil : 02 41 43 84 09
 - Sur notre site internet : www.mpt-monplaisir.fr
 - En recevant notre newsletter mensuelle, inscription auprès de l'accueil en donnant son adresse mail.
 - Sur nos réseaux sociaux :
- Facebook : [mptmonplaisir](https://www.facebook.com/mptmonplaisir)
Instagram : [mpt_monplaisir](https://www.instagram.com/mpt_monplaisir)

NOS SERVICES

Nous tenons une permanence téléphonique sur nos horaires d'ouverture.

L'accueil vous renseigne sur toutes les activités et animations proposées par nos différents secteurs et nos partenaires associatifs dans notre structure ou sur le quartier Monplaisir. Nous gérons également les inscriptions aux activités proposées par la MPT, ainsi que la billetterie de la salle de spectacle.

Nous prenons rendez-vous pour vous aux différentes permanences administratives et numériques.

Nous proposons également de faire les photocopies de vos documents. 0,10€ la photocopie A4 noir et blanc, 0,30€ la photocopie A4 couleur.



NOS PERMANENCES SOCIALES ET ADMINISTRATIVES

CAF

Permanence Caisse d'Allocations Familiales

Connaître vos droits aux prestations CAF, suivre ou déposer un dossier, faire une réclamation... (Prestations CAF, Quotient familial, allocations familiales, APL, AAH...)

Les Mardis de 9h00 à 12h00 : (fermeture pendant les vacances scolaires)
Sur rendez-vous au 3230 (au prix d'un appel local) ou sur le site CAF.fr

Du Mardi au Vendredi :

Permanence Accompagnement social avec un travailleur social CAF
Sur rendez-vous au 02 41 22 38 38

Les mardis et jeudis de 9h à 12h

- Vous souhaitez mieux comprendre le fonctionnement de votre smartphone, tablette ou ordinateur ?
- Être accompagné.e pour utiliser Internet, les e-mails, créer et gérer vos contenus numériques, etc ... ?
- Apprendre à réaliser vos démarches en ligne ?

Une conseillère numérique se tient à votre disposition pour des permanences et des ateliers d'apprentissage individuels.

Une fois par mois, un atelier thématique
Opération soutenue par l'État dans le cadre du dispositif Conseillers Numériques France Services.

www.conseiller-numerique.gouv.fr



Accueil sur rendez-vous

Maison Pour Tous Monplaisir
Les lundis, mardis & jeudis de 9h à 12h
Le mercredi de 8h30 à 12h

Bus : Lignes 1 & 5
Arrêt Place de l'Europe



Aide à la compréhension de documents, à la constitution de dossiers, à la rédaction de courrier, à l'écriture, etc. Orientation vers les service compétents. Relais d'informations.

Permanences dans les autres Maisons de Quartier d'Angers :

MQ JACQUES TATI > Belle-Beille	MQ L'ARCHIPEL > Doutre St Jacques Nazareth	MQ LE QUART'NEY > St Serge Ney Chalouère
Lun. & Vend : 14h à 17h 5 rue Eugénie Mansion 49000 Angers Tél : 02 41 48 51 90 Bus : Ligne 1 Arrêt Chapelle Belle-Beille	Mardi : 14h à 17h 13 bis G. Clémenceau 49100 Angers Tél : 02 41 24 89 10 Bus : Lignes 5 & 8 Arrêt Descazeaux	Mercredi : 14h à 17h 38 bis avenue Pasteur 49100 Angers Tél : 02 41 43 28 13 Bus : Ligne 2 Arrêt Musset
MQ DES BANCHAIS > Banchais	MQ MARCELLE MENET > Deux Croix	
Jeudi : 14h à 16h 7 bis Square Henri Cormeau 49100 Angers Tél : 02 41 60 83 43 Bus : Lignes 5 & 12 Arrêt Croix blanche	Vendredi : 9h à 12h Mail Clément Pasquereau 49100 Angers Tél : 02 41 96 12 00 Bus : Ligne 1 Arrêt Jérusalem	



ENFANCE

JE M'ADRESSE À QUI ?

Alexis, Fleur & Joël
animation-enfance@mpt-monplaisir.fr

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Un accompagnement pour apprendre à apprendre, s'organiser, éveiller sa curiosité, devenir plus autonome dans la réalisation des devoirs le tout associé à des temps de jeux ludiques...

> Les mardis et jeudis de 16h45 à 18h15

L'ACCUEIL DE LOISIRS « CADET ROUSSEL »

Lieu convivial qui propose aux enfants de 6 à 11 ans des activités adaptées à leur âge. Il favorise l'autonomie, encourage le respect mutuel et veille au bien-être et à l'épanouissement des enfants. Au programme : activités manuelles, créatives sportives et sorties culturelles et de loisirs...

LES HORAIRES

Pendant les vacances scolaires & les mercredis après-midis en période scolaire

Matin Accueil des enfants de 8h00 à 9h30

Midi Départ des enfants de 11h45 à 12h00

Repas possible sur réservation 2 jours à l'avance

Après-midi Accueil des enfants de 13h30 à 14h00

Soir Départ des enfants de 17h00 à 17h15

Accueil possible de 17h à 18h

Prévoir le Carnet de santé lors de l'inscription + l'attestation de Quotient Familial



LES MERCREDIS APRÈS-MIDIS

Accueil les enfants de 6 à 11 ans, avec ou sans repas tous les mercredis après-midi à l'accueil de loisirs «Cadet Roussel».

Possibilité de prise en charge des enfants dans les écoles Paul Valéry et Voltaire à partir de 12H par les animateurs.



PROJET DÉMOS 2

Dispositif d'Éducation Musicale Orchestrale à vocation Sociale

L'évènement de la rentrée 2022-2023 est le lancement de DÉMOS 2.

Le dispositif propose des séances musicales le lundi et vendredi de 15h15 à 17h 15. Toutes les 6 semaines, les structures participantes à DÉMOS se rencontrent un samedi matin afin d'échanger et valider collectivement la progression effectuée durant les ateliers de la semaine.

Des réunions d'informations sont prévues en septembre dans les locaux de La Maison Pour Tous. Un groupe d'enfants est actuellement en composition.

LES TARIFS

Tarifs applicables au 1er septembre 2022

Quotient	1/2 Journée	Journée	Repas	JAR*
Allocataires Angers				
0 à 266	0,90€	1,30€	1,80€	3€
267 à 306	1,10€	1,60€	2,40€	3,90€
307 à 349	1,20€	1,70€	2,70€	4,30€
350 à 487	1,40€	1,85€	3,05€	4,80€
488 à 600	1,55€	2,00€	3,30€	5,20€
601 à 823	2,00€	2,55€	3,80€	6,25€
+ 824	2,30€	2,90€	4,30€	7,10€
Allocataire Hors Angers				
< 600	3,10€	6,10€	5,50€	11,50€
> 600	4,20€	7,40€	5,50€	12,80€

*JAR : Journée Avec Repas

LES TAP ET CEL

L'équipe Enfance intervient dans les écoles Paul Valéry et Voltaire sur les pauses méridiennes (CEL) et sur les activités périscolaires (Ateliers T.A.P).



JEUNESSE

Un secteur Jeunesse dédié à l'accueil des jeunes de 11 à 25 ans, à l'animation & à la construction de leur projet

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ COLLÉGIENS ET LYCÉENS

Une équipe de bénévoles accompagne les jeunes dans leurs devoirs, leur organisation et propose des temps éducatifs, ludiques, culturels...
> Les mardis et jeudis de 17h30 à 19h

L'ESPACE JEUNESSE

> Du lundi au vendredi de 14h à 18h
Espace d'accueil et d'animation pour les jeunes de 11 à 25 ans.

ACCUEIL 11 - 15 ANS TEMPS PASSERELLE

> Les mercredis de 14h à 17h30
et pendant les vacances scolaires

À la jonction entre le secteur Enfance et le secteur Jeunesse, ce dispositif a été créé pour les jeunes de 11 à 15 ans. Durant ces temps d'accueil, nos animateurs proposent des animations et activités encadrées, en dehors de l'espace Jeunesse, dans une salle annexe de notre centre de Loisirs Cadet Roussel.

LES LOISIRS

> Futsal : les jeudis de 17h30 à 19h
> Studio M.A.O : les mercredis de 15h à 17h

JE M'ADRESSE À QUI ?

Édouard, Karim et Nassim
edouard@mpt-monplaisir.fr



ACCUEIL DES 16 ANS ET +

Accompagnement coup de pouce !

Pour les projets collectifs ou individuels, un projet citoyen, de loisirs, etc. Une question scolarité, professionnelle, santé, vie quotidienne. Toute l'équipe jeunesse est disponible pour t'accompagner dans la mise en place de TES projets !

> Insertion, projets 16-25 ans : Du lundi au vendredi de 14h à 18h

LES LOISIRS

> Futsal : les jeudis de 20h à 22h
> Studio M.A.O : les mercredis de 15h à 17h
> Stages BAFA pendant les vacances scolaires

VACANCES SCOLAIRES 15 - 25 ANS

« A toi de jouer, construis tes vacances ! »

Du Lundi au vendredi, en journée et soirée, en fonction des projets et des animations définis.



LA PROX'

Retrouve les animateurs dans le quartier

> Les vendredis de 18h à 19h

COMMISSION JEUNESSE

Tu peux prendre part à l'organisation du secteur Jeunesse. Viens échanger, débattre, construire des projets.

FAMILLE

Une petite bulle ouverte aux enfants, aux parents et aux professionnel.le.s pour se rencontrer, explorer, respirer, lire, chanter, danser et jouer ensemble.



LA PETITE BULLE est un espace créé avec 4 partenaires du quartier Monplaisir : la Maison Pour Tous, l'association Toile d'éveil, La Courte Échelle et le RAM de la ville d'Angers.

PLANNING HORS VACANCES SCOLAIRES

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	9h-12h RAM Ateliers Assistant.e.s Maternel.le.s	9h-11h30 Espace Info 10h15-11h15 (1x/mois) Yoga parents bébés	9h-11h30 LAEP La Courte Echelle	10h15-11h15 Rencontres enfants parents avec Toile d'éveil
Après-midi	14h30-17h30 LAEP La Courte Echelle	14h30-17h30 Ateliers parents enfants MPT 14h30-15h30 (1x/mois) Yoga parents enfants	<i>Vos projets sont les bienvenus</i>	



ATELIERS YOGA PARENTS-BÉBÉS AVEC « UN TEMPS D'M »

> Un mercredi par mois 10h15 - 11h15
Des moments de complicité pour les enfants
(à partir de 15 jours) et leurs parents



ATELIERS PARENTS- ENFANTS DE LA MPT

> Mercredi 14h30 à 17h30
Ateliers, jeux, sorties, vacances
et projets construits ensemble
entre parents et enfants. Venez
avec vos idées !

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS «LA COURTE ÉCHELLE»

> Mardi 14h30-17h30
> Jeudi 9h -11h30
Fermé pendant les vacances scolaires
Pour les futurs parents et les enfants de
moins de 4 ans accompagnés par un
parent



SORTIES ET VACANCES EN FAMILLE

Les projets de sorties et de
séjours sont construits avec les
familles. Venez nous rejoindre !



RENCONTRES POUR LE JEUNE ENFANT ET SON PARENT AVEC « TOILE D'ÉVEIL »

> Vendredi 10h15-11h15
Pour des découvertes culturelles
et artistiques pour les enfants de
moins de 4 ans accompagnés par un
parent.

ESPACE INFORMATION

> Mercredi 9h -11h30
Temps d'information pour les familles avec
différents professionnels partenaires
(infirmière, CAF, MDS, associations...)

RELAIS ASSISTANT.E.S MATERNEL.LE.S VILLE D'ANGERS

> Mardi matin selon planning
Activités d'éveil et temps
d'échanges pour les jeunes enfants
et les professionnels du RAM

JE M'ADRESSE À QUI ?
Yaëlle
famille@mpt-monplaisir.fr

JE M'ADRESSE À QUI ?

Aurélie & Fiona
animation-vie-sociale@mpt-monplaisir.fr



LES BALADES - RESPIRE !

> Mercredi 10h - 12h

Marchez 5 km, accompagné de bénévoles de la MPT. Une activité de détente collective pour échanger et se maintenir en forme. Vos idées d'itinéraires sont les bienvenues !

Gratuit + adhésion à la MPT
Inscription auprès de l'accueil

LES SORTIES ET SÉJOURS

De la découverte et du partage grâce aux sorties et séjours organisés par les habitant·e·s. Participation financière en fonction des projets.

LA CHARTE CULTURE ET SOLIDARITÉ

Sorties et découvertes à Angers. Théâtre, concerts, expositions, musées, participation à des festivals ou des événements culturels tout au long de l'année au tarif unique de 2€.



LE CINÉMA

> Aux 400 Coups, le 2ème jeudi et le dernier dimanche du mois

Choisissez le film avec le groupe selon le programme de la semaine.

Tarifs : de 2€* à 3,80€ la séance
(*Tarif « Charte Culture & Solidarité »)



PETIT DÉJEUNER DE LA MPT

> Mercredi 8h30 - 9h45
Tarif : 1€ + adhésion à la MPT

Orchestré tous les mercredis par une équipe de bénévoles et de salariés.



LES REPAS DE QUARTIER

> Une fois par trimestre à 12h
Tarif selon repas + adhésion à la MPT

Découvrez des spécialités et des saveurs venues de tous les horizons, préparées par des bénévoles dans la cuisine de la MPT.



UN PROJET, UNE ENVIE ?
VENEZ NOUS EN FAIRE PART !

RENCONTRONS-NOUS POUR EN PARLER ET VOIR COMMENT CELA PEUT ÊTRE MIS EN PLACE.

animation-vie-sociale
@mpt-monplaisir.fr

Vous pouvez aussi rejoindre la commission Vie Sociale et Locale pour choisir les sorties culturelles du trimestre et accompagner les groupes.

SCÈNE CULTURELLE

La MPT dispose d'une salle de spectacles et propose une saison culturelle pluridisciplinaire et accueille du théâtre, de la musique, des spectacles très jeune et jeune public, des conférences gesticulées, des ciné-concerts, des documentaires...

**- RETROUVEZ TOUTE LA PROGRAMMATION
DANS LA PLAQUETTE CULTURELLE DE LA MPT -
et sur le site www.mpt-monplaisir.fr**

QUELQUES TEMPS FORTS DE LA SAISON CULTURELLE

OUVERTURE DE LA SAISON CULTURELLE HORS LES MURS

samedi
1^{er} octobre
à partir de 15H



Credit: photo Collectif Citron

Comme chaque année, la saison culturelle s'ouvre avec une journée festive hors les murs avec un spectacle pour les familles et le tout public autour de temps conviviaux.

FESTIVAL CINÉMA C'EST MONPLAISIR

du 21 au 26
octobre

Un festival par et pour les habitants. C'est un espace de valorisation des réalisations cinémas faites par les habitants, les scolaires du quartier de Monplaisir mais également des autres quartiers d'Angers, mais pas que ... En effet, c'est un évènement convivial, créatif et participatif avec des ateliers de création scénographique, des ateliers de programmation, des ateliers autour du cinéma, des ateliers par secteur de la MPT et intergénérationnel autour de la convivialité et de l'accueil du public.

RÉGION EN SCÈNE

mercredi
19 janvier

La fédération Chaînon Pays de la Loire, associée aux villes de Mûrs-Érigné, Beaucouzé, Ancenis, Ligné et à la MPT Monplaisir à Angers, vous invite à découvrir la 26^{ème} édition du festival Région en Scène, un évènement qui met en avant la création artistique régionale dans le domaine du spectacle vivant. Ce sont 16 compagnies qui ont été sélectionnées par le réseau pour se produire les 17, 18 et 19 janvier sur Angers et son agglomération et sur le Pays d'Ancenis. Les représentations sont ouvertes aux professionnels, mais également au public.

ACTIONS CULTURELLES 2022 - 2023

QUARTIER EN SCÈNE :

Ce projet interquartier avec le Chabada et 8 maisons de quartier est issu d'une volonté commune de se fédérer autour d'un projet artistique et créatif commun.

Il fait suite à différentes coopérations entre nos structures, ces dernières années, et l'envie d'aller plus loin, vers un projet non pas par quartier mais à l'échelle de la Ville.

PROGRAMMATION JEUNE PUBLIC :

Faire le lien avec des spectacles de la programmation culturelle 2022-2023 et les ateliers parents enfants et l'accueil de loisirs Cadet Roussel du mercredi.



©MonsieurTok

SOUTIEN AUX COMPAGNIES

Chaque saison, la MPT accueille des compagnies professionnelles en résidence. Un espace de création, d'échange et de rencontre avec le public via des bords de scène ou des sorties de fabrique.

Tous les ans, nous lançons un appel à projet «Le créneau blanc», l'occasion d'expérimenter et de créer.

© Thierry Laporte

MISE À DISPOSITION DE NOTRE SALLE

La salle de spectacle peut être mise à disposition d'associations, d'entreprises, de compagnies ou de groupes scolaires.

JE M'ADRESSE À QUI ?

Chrystelle et Fiona
spectacles@mpt-monplaisir.fr

COMMISSION CULTURE

Composée actuellement de 7 membres. Cette commission est un temps de rencontre et d'échanges sur différents thèmes culturels mais également de partage d'envies et d'intérêts artistiques. L'opportunité de réfléchir ensemble à une programmation adaptée à la MPT, apporter de nouvelles idées et accueillir les spectacles programmés.

PANIER DE FRUITS ET LÉGUMES

LES FILETS SOLIDAIRES

En partenariat avec le CCAS, le Jardin de Cocagne Angevin et les maisons de quartier d'Angers, des filets de fruits et légumes variés (environ 5 kilos, 10 kilos pour les familles de 3 enfants et +) à petits prix.

Tarifs de 0,60€ à 1€ le kilo selon le quotient familial.CAF et/ou éligibilité du CCAS. Inscription auprès du Jardin de Cocagne Angevin sur place, le jour de la distribution.

> Horaires de distribution des paniers :
Mardi 13h30-15h30



PANIER DE LÉGUMES BIOLOGIQUES

Association Jardin de Cocagne Angevin

Chaque semaine, venez chercher votre panier de légumes biologiques et vous informer sur les activités du Jardin de Cocagne Angevin, association de lutte contre les exclusions et pour l'emploi. Renseignements et inscriptions au 02.41.93.19.19

> Horaires de distribution des paniers :
Mercredi 16h00-17h30

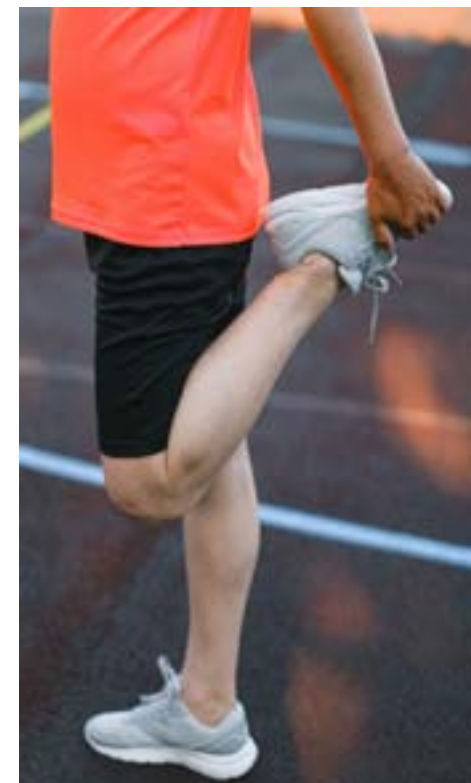
INSCRIPTION AUX ATELIERS MPT

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- > Adhésion obligatoire
- > Reprise des activités hebdomadaires de la MPT à partir du 12 septembre 2022 [jusqu'au 16 juin 2023 - 32 séances]
- > Semaine découverte d'activités : 12 au 16 Septembre 2022
- > Un nombre minimum d'inscrits est requis pour ouvrir chaque atelier
- > Certificat médical obligatoire pour les ateliers sportifs
- > Titulaires de la Carte Partenaire Ville d'Angers : -20% sur le tarif de l'activité sur présentation de la carte à jour
- > Règlements par chèque, carte bancaire ou espèces - possibilité de paiement échelonné (en 3 fois)
- > Les chèques Vacances et Coupons Sports ANCV sont acceptés pour le règlement des cotisations aux ateliers organisés par la MPT

TARIFS ET RÉGLEMENTS

- > Tarifs annuels des ateliers selon le Quotient Familial CAF (détail des tarifs sur www.mpt-monplaisir.fr ou auprès de l'Accueil de la MPT)



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 KÜ | 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

: 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.



3 RUE DE L'ÉCRITURE
49100 ANGERS



02 41 43 84 09



contact@mpt-monplaisir.fr



www.mpt-monplaisir.fr



mptmonplaisir



mpt_monplaisir

Venir en bus Irigo
Lignes 1 & 5 - Arrêt Place de l'Europe

