

# GUIDE des ACTIVITÉS



2015  
2016



MAISON POUR TOUS  
DE PENHARS



**P**rofessionnels et bénévoles de la M.P.T vous proposent des activités et des animations au plus près de chez vous,

Le mercredi 9 septembre, la journée portes ouvertes permet de prendre connaissance de tout ce qui est proposé cette année.

La vie de la Maison se construit sur l'engagement de tout adhérent, bénévole et professionnel. Le cœur du projet associatif repose sur cinq axes de développement :

- faciliter le vivre ensemble sur le quartier
- faire émerger des envies et des plaisirs
- accompagner les cheminements des uns et des autres
- permettre à chacun de révéler et de développer ses compétences
- s'engager dans les partenariats et le travail en réseau

Devenir membre actif est essentiel pour la vie locale et la vie associative ; ces engagements peuvent se faire de différentes manières :

- coup de main dans l'organisation de manifestations, fêtes de quartier...
- animation d'activités
- investissement au sein du Conseil d'Administration, du Bureau ou des Commissions
- participation à l'Assemblée Générale
- mise en place de projets

Au plaisir de vous accueillir à la MPT !

LOIC PHILIPPON

Président de la MPT de Penhars

## PRÉSENTATION DU BUREAU

- **Président** : ..... Loïc PHILIPPON
- **Vice-présidente** : ..... Ahmed KARAMA
- **Trésorière** : ..... Laurence LE MOIGNE
- **Trésorier-adjoint** : ..... Ali TOPCUOGLU
- **Secrétaire** : ..... Cathy LOUARN
- **Secrétaire-Adjointe** : ..... Marguerite NEDELEC
- **Membres** : .... Marie-Claire PALUD, Huguette GOURMELIN

## PRÉSENTATION DES PROFESSIONNELS DE LA MPT

- **Directrice** : ..... Fatiha TARIB
- **Coordonnatrice Administrative** : .... Nathalie GUÉRIN
- **Secrétariat Administratif**  
Accueil : ..... Yves FORMENTIN-MORY
- **Accueil/Médiation Sociale et Culturelle** : Ilknur OZEN
- **Médiation Culturelle** : ..... Joëlle LE BRIS
- **Régisseur Général** : ..... Julien BOUREAU
- **Assistant Technique** : ..... Frédéric DENNIEL
- **Responsable Jeunesse** : ..... Ronan BLÉNO
- **Animateurs Jeunesse** : ..... El Houari EL BOUZZATI,  
Anne-Gaëlle LE LOCAT, Sébastien LE NAOUR
- **Animateur Musique** : ..... Rachid BENRAHAL
- **Techniciennes d'Entretien** : ..... Yamina CHILAH,  
Gülsüm SARIKAYA, Nathalie GERVAIS, Leslie ORTICA

**PORTES OUVERTES MERCREDI 9 SEPTEMBRE 2015 DE 14H À 20H**  
**DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 14 SEPTEMBRE 2015**



Culture urbaine ..... page 04

Local Musik ..... page 05

## Activités musicales

Local musik ..... page 05

Piano Et flûte ..... page 06

Solfège ..... page 06

Atelier éveil musical ..... page 06

Batterie ..... page 07

Si on chantait ..... page 07

Percussions africaines ..... page 07

## Activités d'expression

Atelier théâtre Jeunesse ..... page 08

Atelier théâtre Adultes ..... page 08

Atelier théâtre ..... page 08

Théâtre d'improvisation ..... page 09

Atelier d'écriture ..... page 09

## Activités artistiques

Arts plastiques ..... page 10

Dessin-peinture ..... page 10

Atelier créatif ..... page 10

Broderie ..... page 11

Tricot ..... page 11

Coupe-couture ..... page 11

## Activités danses

Salsa Portoricaine ..... page 12

Bachata style sensual ..... page 12

Danse rétro ..... page 12

Éveil à la danse ..... page 13

Initiation à la danse ..... page 13

Break danse - Hip hop ..... page 13

Break contemporaine ..... page 14

Danse africaine ..... page 14

## Activités physiques

Gym douce relaxation ..... page 14

Gymnastique ..... page 14

Gym dynamique ..... page 15

Qi Gong ..... page 15

Décontraction - bien-être ..... page 15

Yoga ..... page 15

Randonnée ..... page 15

## Activités linguistiques

Ateliers langue Française ..... page 16

Anglais ..... page 16

Turc ..... page 16

Grec ..... page 17

Arabe ..... page 17

Espagnol ..... page 17

Portugais ..... page 17

## Activités ludiques

Tarot ..... page 18

Informatique ..... page 18

## Animation sociale de proximité

Comédie musicale ..... page 18

Atelier cuisine ..... page 18

Jardin collectif ..... page 18

Sorties patrimoniales ..... page 19

Soirée jeux ..... page 19

Rencontre détente ..... page 19

Pétanque ..... page 19

Atelier recyclage ..... page 19

## Secteur jeunesse

Jeunes de 10 à 17 ans ..... page 20

Accueils décentralisés ..... page 20

Activités ponctuelles ..... page 21

Projets ..... page 21

Ateliers ..... page 21

Infos pratiques ..... page 22-23





Local Musik  
MPT DE PENHARS

# LES CULTURES URBAINES À PENHARS

De nombreuses initiatives artistiques à Quimper et dans le sud du département révèlent la force créatrice du mouvement hip hop. Depuis des années la MPT de Penhars ouvre ses portes à l'apprentissage, à l'accompagnement et à la présentation des artistes amateurs ou professionnels.

Au programme des cours et des stages, une large palette de disciplines sont à découvrir : rap, danse, graph, deejaying, MAO (musique assistée par ordinateur). Le Local Musik guide les jeunes dans leurs projets musicaux jusqu'à l'exaltante expérience scénique. Au travers de nombreux et fructueux projets avec les écoles, les collèges, les lycées, les ALSH (Accueil de loisirs sans hébergement) ; le Local Musik participe activement à la dynamique et au développement de la culture urbaine quimpéroise.



## LOCAL MUSIK L'ATELIER MUSIQUE DES CULTURES URBAINES

Chaque élève, selon son niveau et ses envies, participe à des ateliers en groupe ou individuellement. Le fonctionnement du local permet aux élèves de disposer de créneaux horaires pour répéter en toute autonomie. Si la création artistique est au cœur du projet, la partie plus technique inhérente au monde musical, la production, est aussi largement étudiée : scène, compilation, maquette, freestyle, clip...

Deux salles insonorisées et équipées permettent différentes pratiques :

- la Musique Assistée par Ordinateur (MAO)
- le Deejaying : apprentissage des bases pour Dj
- l'aide à l'écriture : sous forme de stage ou suivi
- enregistrement et maquettage
- répétitions : chant, instrumental, mix et scratch
- organisation de concerts
- accueil et suivi de groupes : recherche et préparation de concerts, press-book...
- point info : magazines, Internet, logiciel, livres...
- sorties : festivals, concerts, expositions...



# LE NOUVEAU LOCAL MUSIK !

Cette année, vous êtes tous invités à découvrir nos nouveaux locaux, entièrement pensés pour un accueil et un fonctionnement optimal de l'activité musique.

AU TOTAL, QUATRE SALLES SONT À VOTRE DISPOSITION :

- un espace accueil
- un bureau/régie : «salle de Projections»
- deux salles multifonctionnelles équipées pour accueillir toutes les pratiques : «Machinerie» et «les Cuisines»

Le PLUS : un agencement optimal digne d'un studio d'enregistrement professionnel

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Horaires

Du mardi au vendredi : 13h30 à 18h30

Le samedi : 13h30 à 19h30

L'équipe de la MPT de Penhars souhaite mettre en place une nouvelle politique tarifaire à partir de cette année. Elle a pour objectif de répondre au mieux aux besoins et aux pratiques de chacun au sein du tout nouveau local Musik. La modulation du tarif selon le quotient familial reste inchangée.





**NOUVEAU !**

## PIANO & FLÛTES

### Association DO RÉ MI FA

Samedi : 14h - 15h → PIANO (à partir de 5 ans)

Samedi : 15h15 - 16h15 → FLÛTE (à partir de 5 ans)

→ 241 € / an

Le piano avec ses nombreuses touches permet à la fois d'accompagner d'autres instruments ou d'assurer à lui tout seul le rôle d'un orchestre. Il nous permet de nous évader par toutes ses possibilités si nous voulons lui consacrer un peu de notre temps.

La flûte traversière, par son timbre clair peut également traduire nos sentiments et animer des assemblées. On la remarque également entre les instruments d'un ensemble. Elle est bien sûr plus facilement transportable.

La flûte à bec, trop souvent considérée comme un jouet, produit de beaux sons si on veut s'efforcer à bien régler son souffle. Elle dispose de tout un répertoire de musique ancienne qu'il est agréable d'entendre. Si nous savons en jouer, elle peut animer des réunions. Elle se transporte aussi assez facilement.

**NOUVEAU !**

## SOLFÈGE

### Association DO RÉ MI FA

Mercredi : 18h - 19h (à partir de 5 ans)

→ 142 € / an

Trop souvent mal considéré, le solfège peut être présenté comme une activité ludique autour de laquelle on se plaît à se retrouver. Il ouvre l'accès et facilite la pratique de n'importe quel instrument pour peu qu'on lui consacre un peu de temps quotidiennement.





## BATTERIE

**Michel LOCHOU-FAVENNEC**

Mercredi : 16h - 20h (à partir de 8 ans, débutants et initiés : cours de 30 min. en duo)

→ 237 € / an

Vous voulez développer ou approfondir votre sens du rythme, découvrir ou mieux connaître cet instrument, aborder différents styles de musiques actuelles, étudier le solfège rythmique, participer à des ateliers ? Vous le pouvez en suivant les cours d'un professeur diplômé de l'école Agostini de Paris et agréé par les HSMA.

## PERCUSSIONS AFRICAINES

**Christophe GUYOMARCH**

Samedi : 10h - 11h30 (débutants)

Samedi : 11h30 - 13h (initiés)

Possibilité de suivre les 2 ateliers

→ 204 € / an

Ces ateliers proposent la découverte et l'apprentissage des rythmes traditionnels mandingues d'Afrique de l'Ouest (Guinée, Mali, Burkina-Faso, Côte d'Ivoire) avec une méthode d'apprentissage orale, sans solfège. Ces rythmes sont joués sur les djembés – percussions emblématiques de cette région qu'on ne présente plus – et les dunduns\* qui permettent d'en jouer la base.

Ces ateliers, qui stimulent la créativité, génèrent également une énergie positive, idéale pour le bien-être personnel et pour l'esprit de groupe.

## SI ON CHANTAIT !

**Michelle COSTA**

Mercredi : 18h30 - 20h (Adultes) → 7 € / an

Venez partager cette passion des chansons françaises célèbres.

**NOUVEAU !**

## ATELIER EVEIL MUSICAL

Nombre de places limité

→ gratuit

La MPT de Penhars propose un cycle de découverte de différentes musiques qui pourront aller du classique au jazz, en passant par les musiques traditionnelles.

Une belle occasion pour les enfants dès 7 ans, d'entendre, de voir, de toucher et d'essayer des instruments.

Une vraie opportunité aussi, si l'on a envie de faire de la musique, d'entrer en contact avec de vrais musiciens qui enseignent.

- sur inscription
- sous forme de stages



### ATELIER THÉÂTRE JEUNESSE

**Emilie COITEUX**

Mercredi : 14h - 15h30 (enfants) → **99 € à 141 € / an**  
(suivant QF)

Mercredi : 16h - 18h (ados) → **130 € à 186 € / an**  
(suivant QF)

Cet atelier permet d'appréhender le jeu d'acteur, de travailler le corps et la voix, de développer l'imagination, l'écoute de soi et du partenaire à travers des exercices ludiques, des improvisations, des techniques de respiration, de concentration, de jeu dans l'espace.... Création de saynètes à partir de textes divers sur différents supports (vidéos...).

Stage de théâtre durant les périodes de vacances scolaires.

### ATELIER THÉÂTRE ADULTE

**Emilie COITEUX**

Lundi : 20h - 23h (plus de 19 ans) → **225 € / an**

Cet atelier propose de se familiariser avec le travail de l'acteur (respiration, corps, présence scénique, écoute, concentration, construction du personnage) mais aussi d'aborder la mise en scène. Une restitution publique est prévue.

### ATELIER THÉÂTRE

**Association des PARALYSÉS DE FRANCE**

Adultes en situation de handicap ou valides

Mardi : 18h - 19h45 → **143 € / an**

Développer la confiance en soi, la créativité, travailler l'imagination, la voix, la concentration, en s'initiant au jeu de l'acteur.

S'inscrire auprès de l'A.P.F. : 02 98 90 06 10





## THEATRE D'IMPROVISATION

### TY CATCH IMPRO

**Claude LE BOZEC**

Mardi : 18h - 19h30 (atelier destiné aux plus jeunes à partir de 14 ans) → **165 € / an**

Mardi : 20h30 - 22h30 (atelier adultes découverte et formation à l'improvisation) → **205 € / an**

Mardi : 20h30 - 22h30 (atelier adultes scène pour joueurs confirmés) → **205 € / an**

Vous êtes tentés par une activité collective basée sur la confiance et la communication... Alors les ateliers Ty Catch Impro sont faits pour vous !

L'improvisation c'est d'abord une rencontre avec soi-même au travers des autres. Pas de textes à apprendre et nul besoin d'avoir déjà pratiqué le théâtre, venez comme vous êtes.

Les ateliers Ty Catch Impro sont là pour vous faire découvrir les valeurs et les techniques d'improvisation, dans une ambiance conviviale simple et ludique où vous retrouverez votre âme d'enfant. Amusement, spontanéité, créativité, entraide et plaisir sont au programme.

L'impro est une activité basée sur l'écoute et l'observation permettant de s'adapter à chaque situation sur fond d'un travail collectif. L'individualité n'est pas en reste, sans individu pas de collectif.

Chaque mois Ty Catch Impro organise des catches d'impro et nouveaux formats à venir. La scène est ouverte aux volontaires et donc nullement obligatoire.



**NOUVEAU !**

## ATELIER D'ÉCRITURE

**Catherine MARC**

Judi : 20h - 22h (Ados)

Dimanche : 15h - 17h (Adultes)

→ **240 € / an ou 80 € / 10 séance**

Ecrire avec un accompagnement qui permet à chacun de s'exprimer, de dire, d'inventer des histoires... de faire de la poésie.

Dans la spontanéité, on joue avec la lettre, le mot, on développe son imaginaire, on partage et surtout on passe un bon moment grâce à la connivence de chacun.

Il n'y a pas de niveau requis, pas de compétition, pas de jugement.

L'atelier, pour tous, est adapté suivant le groupe.

L'atelier est aussi un bon moyen pour faire travailler la mémoire.

Mais, l'important est surtout le plaisir que l'on ressent dans la création de textes.





## ARTS PLASTIQUES

**Nicole BLOUËT**

École Européenne Supérieure d'Art de Bretagne

Mardi : 17h - 18h30 (6 ans CP et 7 à 10 ans CM2)

→ 102 € à 173 € / an (pour les Quimpérois, suivant QF)

→ 173 € / an (pour les non Quimpérois)

→ ½ tarif / an à partir du 2<sup>e</sup> enfant inscrit

Atelier basé sur la libre expression de l'enfant. A partir d'un thème, d'une technique ou d'un objet : l'enfant fait des expériences de mélanges, de matières, de couleurs, de collages et fait fonctionner son imagination...

## DESSIN PEINTURE

**Christine LE NÉE**

Judi : 18h30 - 20h30 (à partir de 14 ans débutants et initiés) → 159 € / an

Pratiquer un art, la peinture ou le dessin et pouvoir échanger au sein d'un groupe, sur son talent, ses goûts, ses savoir-faire et par ce biais, découvrir et expérimenter d'autres approches pour se former et acquérir petit à petit un style personnel.

## ATELIER CREATIF

**Jeanine VIGOUROUX**

Vendredi : 14h - 17h (débutants et initiés)

→ 7 € / an

Aucune compétence n'est nécessaire pour apprendre les différentes techniques proposées :

- peintures décoratives tous supports : tissus, bois, métal, verre, porcelaine...
- carterie : réalisation de cartes pour toutes les occasions
- home déco : décoration de châssis toilé
- modelage
- création de bijoux : réalisation de bijoux à partir de pâte non toxique





### ATELIER BRODERIE

Mercredi : 9h30 - 11h

Vendredi : 17h30 - 19h

→ 7€ / an (Nombre de places par atelier : 10)

Qu'elles soient bretonnes, turques ou marocaines, les broderies sont ancestrales et font partie de notre patrimoine. Point de tige, point d'épine, point avant, point arrière, point de trait « Terz del ghorza »...

Apprendre et partager leurs savoirs, c'est ce que les brodeuses du quartier vous proposent dans une ambiance sereine et détendue.

### ATELIER TRICOT

Mardi : de 14h - 16h30

→ 7€ / an (nombre de places : 10)

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers...

Expert ou débutant dans l'art du tricot, apportez vos aiguilles et votre laine ! Cet atelier mené par des bénévoles vous permet d'apprendre et de partager vos connaissances... Et de passer un bon moment !



### COUPE-COUTURE

**Guyline MOBE**

Mardi : 18h30 - 20h30

(tout public, nombre de places limité)

→ 140€ / an

Initiation aux techniques de base de la couture et de la coupe jusqu'à la réalisation de modèles plus élaborés et personnalisés. Venez pour être libre de vous amuser, de créer et surtout être fier de votre travail !





### SALSA PORTORICAINE

**Alexandra FLAUX et Thomas LE FLOCH**  
Association PLAY

Adultes et adolescents à partir de 14 ans

Jeudi : 19h - 20h30 (niveau débutant)

Jeudi : 20h30 - 22h (niveau 1)

→ 170 € / an

→ 320 € / an (duo) ou tarif parrainage possible

Se renseigner à l'accueil

Les cours proposés s'adressent à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir la salsa portoricaine. Cette danse en couple est une activité entraînante et conviviale, idéale pour améliorer son maintien et se muscler. Alexandra et Thomas vous feront partager l'amour de la musique et de la danse en mettant l'accent sur la technique, le style et la musicalité.

« Niveau débutant » : pour les personnes n'ayant jamais pratiqué la salsa

« Niveau 1 » : pour les personnes ayant déjà pratiqué un autre style que la salsa portoricaine

### DANSE RETRO

**Huguette GOURMELIN - 06 33 84 43 47**

Vendredi : 20h30 - 22h30 (adultes)

→ 7 € / an

Venez danser dans une ambiance décontractée : valse, tango, rock, madison... Initiation pour les débutants.

**NOUVEAU !**

### BACHATA STYLE SENSUAL

**Charlotte CHENY et Simon BLESTEL**  
Association PLAY

Mardi 19h - 20h30

Mardi 20h30 - 22h

→ 170 € / an

→ 320 € / an (duo) ou tarif parrainage possible

Se renseigner à l'accueil

La bachata style sensual est une danse en couple très récente. C'est le style de bachata qui se danse le plus dans certains pays d'Europe, notamment en Espagne et en Italie.

Quand on parle de bachata sensual, on fait référence à un style qui se base sur l'expression corporelle, la dissociation des mouvements, et l'expression des sentiments. Les danseurs sont souvent très rapprochés, il ne s'agit pas de mettre l'accent sur les tours ou les passes mais plutôt sur les figures, contacts et l'expression corporelle entre l'homme et la femme.

**Niveau débutant** : pour les personnes n'ayant jamais pratiqué la bachata.

**Niveau 1** : pour les personnes ayant déjà pratiqué un autre style que la bachata sensual.



### BREAK DANCE - DANSE HIP HOP

#### DANSE AU SOL

##### Hip Hop NEW SCHOOL

Mercredi : 13h15 - 13h45 (6/8 ans)

→ de 119 € à 166 € / an selon QF\*

Mercredi : 13h45 - 14h45 (9/11 ans)

→ de 133 € à 186 € / an selon QF\*

Mercredi : 14h45 - 15h45 (12 ans)

→ de 133 € à 186 € / an selon QF\*

Mercredi : 15h45 - 17h (niveau 1)

→ de 133 € à 186 € / an selon QF\*

\* Adhésion à l'asso Hip Hop New School comprise  
06 18 44 34 60 - [www.hiphopnewschool.com](http://www.hiphopnewschool.com)

Venez apprendre le hip hop ! L'école intercommunale de danse hip hop propose des cours pour les enfants, les ados et les adultes. Le hip hop est une danse très complète regroupant danses debout (lock, pop, boogalow) et danse au sol (break). Le Hip Hop est une danse de rue apparue aux Etats-Unis dans les années 70. Il est à la base un moyen de se revendiquer mais également de faire la fête. Les deux professeurs de l'école, passionnés, appliqués et pédagogues vous proposent des cours chorégraphiques progressifs pour que vous puissiez aborder le hip hop, l'apprécier et finalement vous lâcher et vous exprimer sur des sons entraînants.



### EVEIL A LA DANSE

#### Anne POHON

Samedi : 16h30 - 17h15 (pour les 4 - 6 ans)

→ de 99 € à 141 € / an selon QF

« ENTREZ DANS LA DANSE... » Par le jeu, le mouvement, l'autonomie, la fantaisie et l'imaginaire. L'éveil à la danse est un moment unique au cours duquel l'enfant découvre et expérimente les éléments fondamentaux de la danse. Il développe la compréhension et la conscience du corps, l'espace, la musique. L'éveil à la danse favorise la socialisation, l'écoute. L'enfant est acteur...l'enseignant le médiateur.

### INITIATION A LA DANSE

#### Anne POHON

Samedi : 17h15 - 18h15 (pour les 6 - 8 ans)

→ De 130 € à 186 € / an selon QF

« PASSE PASSERA » Passer de l'éveil à l'initiation c'est passer de l'atelier de découverte de la danse à celui de la technique. L'enfant découvrira diverses esthétiques (la danse classique, jazz, africaine, etc...) afin de s'orienter vers sa propre technique à 8 ans (l'initiation apporte une structuration du corps qui se situe dans l'espace et le temps et avec ses dynamiques).



## ACTIVITÉS DANSE

### DANSES AFRICAINES

**Moussa N'DIAYE**

Vendredi : 18h45 - 20h15 (ados et adultes débutants)

Vendredi : 20h30 - 22h (ados et adultes initiés)

→ 228 € / an

Ces ateliers vous proposent la découverte de danses traditionnelles et contemporaines d'Afrique de l'Ouest (Sénégal, Guinée, Mali, Côte d'Ivoire, ...). Pendant les ateliers, accompagnés par les musiciens percussionnistes de l'association, la musique est en constante interaction avec la danse.

Dynamique et énergique, la danse africaine est à la fois une discipline artistique et un sport à part entière. Idéale pour tous ceux et celles qui souhaitent entretenir leur santé physique tout en prenant du plaisir ! Plaisir de danser mais aussi plaisir de découvrir et s'imprégner d'une autre culture...



## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### GYMNASTIQUE DOUCE RELAXATION

**Marie LEMUNIER**

Jeudi : 10h45 - 11h45 (adultes)

→ 138 € / an

Bien-être et détente : une heure consacrée à assouplir ses articulations, muscler son dos, respirer, travailler l'équilibre, étirer. Tout est pratiqué à son rythme, en douceur. Relaxation en fin de cours.

### DANSE CONTEMPORAINE

**NOUVEAU !**

**Valentine MAHÉ**

Mardi : 17h30 - 19h (12 - 17 ans) → 160 € / an

Mercredi : 17h15 - 18h30 (9 - 11 ans) → 150 € / an

Jeudi : 18h - 19h (adulte) → 160 € / an

Je vous propose des cours de danse contemporaine, une danse énergique, très musicale; nous danserons sur toutes sortes de musiques (musiques du monde, musiques africaines, jazz, musiques actuelles...) pour partager le plaisir de bouger et d'être ensemble, affiner ses mouvements, délier le corps, développer le sens du rythme, se défouler, respirer, se sentir bien !

Si vous avez déjà pratiqué d'autres styles de danse ou si vous débutez, vous êtes les bienvenus !

### GYMNASTIQUE

**Marie LEMUNIER**

Mardi : 9h - 10h et 10h15 - 11h15 (adultes)

Jeudi : 9h30 - 10h30 (adultes)

→ 138 € / an

Garder la forme physique et mentale : une séance de coordination, assouplissement, renforcement musculaire, abdos pilates en profondeur, étirements. Pause, détente/décontraction pour terminer.



### GYM DYNAMIQUE

Marie LEMUNIER

Lundi : 20h - 21h (adultes)

Mercredi : 20h30 - 21h30 (adultes)

→ 138 € / an

La forme et la sculpture du corps : cours basé sur le travail cardio-vasculaire, la coordination, la tonification des CAF (cuisses, abdos, fessiers).

### QI GONG

Association QI GONG DE L'IROISE  
Yves BLÉOMÉLEN 06 11 43 80 58

Lundi : 19h - 20h30

→ 285 € / an

Qi Gong (énergétique chinoise), est une activité ouverte à tous, sans contrainte d'âge ou de condition physique. Le Qi Gong est une pratique énergétique issu de la médecine traditionnelle chinoise ... Elle utilise les principes de l'acupuncture.

Venez apprendre à gérer votre stress et vos émotions grâce à cette pratique basée sur : la respiration, la visualisation, les mouvements ou postures.

Au-delà d'une pratique, c'est une philosophie de vie qui vous permet de garder vitalité et joie de vivre.

### YOGA

Janick PORSMOQUER

Ecole de Yoga de l'Odet avec - Enseignement du Saraswati Yoga, yoga traditionnel

Mercredi : 19h - 20h30 (adultes)

→ 189 € / an

Les cours intègrent les pratiques classiques : les asanas ou postures, le pranayama ou pratiques respiratoires, la concentration et la relaxation. Ces pratiques agissent efficacement sur tous les plans de la personnalité en procurant santé et souplesse du corps, équilibre et stabilité du mental, bien-être, calme et détente : c'est une porte ouverte vers l'harmonie.

### RANDONNÉE

Michel SEIGNEUR 02 98 55 47 10

Tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis du mois, rendez-vous à 13h30

→ 7 € / an (+ frais de carburant si utilisation du minibus)

Découverte de la nature (botanique animale, chapelles, villages..., aux environs de Quimper et des bords de mer (environ 10 km). Rendez-vous à 13h30 devant la MPT de Penhar. Si déplacement, participation aux frais de covoiturage 2 à 3 €

### DECONTRACTION - BIEN-ETRE

Drifa HADDU

Lundi matin : 10 h - 11 h (adultes)

Vendredi matin : 10 h - 11 h (adultes)

→ 32 € / an

Renfort sportif une fois par mois le vendredi par un professionnel.





## ATELIERS DE LANGUE FRANÇAISE

**Françoise CAROFF - Tél. 06 98 59 44 72**  
**et Claire LE CAËR - Tél. 06 65 33 75 56**

Lundi et jeudi cours de 9h30 à 12 h et de 14h à 16h  
(adultes)

→ **Tarifs selon ressources**

De nombreuses personnes rencontrent des obstacles à l'insertion parce qu'elles ne maîtrisent pas la langue française. Etrangères ou françaises, elles ont besoin d'un soutien. Une équipe d'une quarantaine de bénévoles propose des ateliers de langues françaises et d'alphabétisation, organisés par groupes de niveau.



## ANGLAIS

**Simon MC CARTHY**

Mardi : 19h30 - 20h45 (adultes, remise à niveau)

→ **195 € / an**

Conversations sur des sujets très variés : actualité, cinéma, loisirs. Corrections de vocabulaire et grammaticales. Travail de prononciation et d'intonation. Pédagogie « non directive » pour permettre une liberté et une autonomie aux participants.



## ARABE

Samedi : 10h30 - 13h30 - (maxi 15 personnes par niveau)

→ **84 € / an**

A l'oral, conversations sur des sujets variés et travail de prononciation et d'intonation. A l'écrit, apprentissage des lettres, des syllabes et des mots, correction de vocabulaire et grammaire.

Une pédagogie différentielle qui permet une autonomie et une liberté à chacun.

**NOUVEAU !**



## TURC

**Ibrahim MINTES**

Mardi : 10h30 - 12h (à partir d'octobre)

→ **7 € / an**

Cours de conversation et d'acquisition des bases de la langue turque.

Savoir parler, lire, écrire, écouter. Support : CD de musique, film, textes...





## GREC

**Cours de grec en partenariat avec Le Comité de Jumelage QUIMPER LAVRIO**

Contact : Christine Gaunand-Pennaneach  
02 98 59 32 79 - cgaunand@orange.fr

Jedi : 17h45 - 19h15 (niveau « initié »)

→ 150 € / an

« N'hésitez pas à faire le point de vos connaissances avec notre professeur! »



## ESPAGNOL

**Víctor SAGÁSTEGUI  
(maxi 12 personnes)**

Vendredi : 19h - 20h15 (débutants)

→ 147 € / an

Cours de langue espagnole pour débutants. Conversation, vocabulaire, grammaire simple et dynamique à partir de situations relevant de la vie courante. (Rencontres surprises avec des latino-américains).



## PORTUGAIS

**En partenariat avec l'association LUSITANIA PEN AR BED, Nazaré COÏC : 06 82 04 19 14**

Mercredi : 14h - 15h (8-14 ans débutants)

Mercredi : 15h - 15h30 (2ans 1/2 à 7 ans débutants)

Mercredi : 15h30 - 16h30 (8-14 ans initiés)

Mercredi : 18h - 19h (adultes initiés)

Mercredi : 19h - 20h (adultes débutants)

→ 7 € / an





## ACTIVITÉS LUDIQUES

### TAROT

**Josiane GOURVÈS - Claude LEROUX**

Vendredi : 14h - 18h

→ 7 € / an

Concours adultes (Claude Le Roux) : 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredi du mois à 20h30.

Présentation annuelle de joueurs au championnat de France de Tarot.

### INFORMATIQUE

**Franck RICHARD**

Vendredi : 13h45 - 15h15

Vendredi : 15h30 - 17h

→ 100 € / an

Atelier d'initiation, d'échange de savoirs en pratique de l'informatique pour débutants.

Apprendre à être autonome dans l'utilisation de son ordinateur en comprenant son fonctionnement afin que son usage devienne un plaisir plutôt qu'une épreuve.



## ANIMATION SOCIALE DE PROXIMITÉ

### COMÉDIE MUSICALE

**Nathalie FAVERAIS**

Se renseigner à l'accueil

Pour ceux qui souhaitent chanter, danser, écrire, jouer et surtout vivre le plaisir de la scène, nous proposons des ateliers ayant pour but la réalisation d'une comédie musicale.

Toutes ces disciplines aussi différentes soient-elles se lient naturellement et permettent à chacun d'y révéler son potentiel, d'y trouver parfois de nouvelles passions ainsi qu'un travail personnel au sein d'un groupe.

Nous aborderons : écriture autour d'une thématique, la voix et le mouvement, le jeu frontal et interactif et enfin la danse et ses différentes formes.

**NOUVEAU !**



**NOUVEAU !**

### ATELIER CUISINE

**Zoubida ARAMIS - Aïda SAGNA**

Vendredi : 15h - 18h

→ 7 € / an

Vous êtes invités à passer des moments inoubliables avec nos deux chefs culinaires.

Découvrez les cuisines du monde, traditionnelle et moderne.

Produits bio du jardin. Projet de panier solidaire.



## JARDIN COLLECTIF «LIORZH PENNKER»

**Huguette GOURMELIN - 06 33 84 43 47**

Mercredi et vendredi : 14h - 17h → 7 € / an

A Kerjestin face au collège.

Venez découvrir ce magnifique jardin au pied des tours où petits et grands jardinent et échangent idées et astuces... En toute convivialité. Une visite s'impose !

## SORTIES PATRIMOINE

**Nicole GUITTENY - 02 98 91 01 03**

→ 7 € / an (1dimanche par mois (programme à l'année)

→ 2,50 € / sortie (tarifs différents en fonction des lieux)

Places limitées (co-voiturage).

Découverte des richesses de notre patrimoine : visites thématiques de la ville de Quimper et des environs, tous jours accompagnées d'un guide.

Septembre, mai et juin, sorties à la journée à l'extérieur de Quimper. D'octobre à mars sorties sur Quimper.

## SOIRÉES JEUX

**Nicole GUITTENY - 02 98 91 01 03**

→ 7 € / an

Venez passer une sympathique soirée autour du jeu : jeux de société, belote, scrabble etc...

Le 1<sup>er</sup> samedi de chaque mois à 19h (si pique-nique). Début des jeux à 20h Sur place : café, tisane ou thé.

Les places ne sont pas limitées.

Après-midi jeux 1 fois / trimestre. Activité ouverte à tous, petits et grands de 7 à 99 ans, avec la participation du secteur jeunesse.

## RENCONTRE-DETENTE

Mardi : 14h - 18h (adultes) → 7 € / an

Un lieu où on se retrouve, on échange, on se rencontre autour d'un thé ou d'un café.

## PETANQUE

**Association APK**

**Brahim ADDI BOUDROUZ - 06 25 73 66 85**

**ou directement sur le terrain**

L'association Pétanque Kermoyan a pour objet de promouvoir le développement et l'apprentissage de la pétanque pour les jeunes, organiser des animations et des compétitions sportives sur la commune de Quimper et plus précisément sur le quartier de Kermoyan.

Elle a pour but de faciliter l'intégration de toutes personnes d'origines diverses partageant le même centre d'intérêt pour la pétanque. Elle veut permettre aux jeunes du quartier d'avoir une nouvelle activité de plein air : la pétanque, en association avec la MPT de Penhars.

**NOUVEAU !**

## ATELIER RECYCLAGE

**Fransmann LOUZOLO KANDA**

Judi 18h - 20h

→ 7 € / an

Si vous gardez des bouteilles plastique, des pièces électroniques et tout autre matériau, nous pouvons les transformer ensemble. Sensibilisation à la nécessité de trier pour mieux recycler.



### POUR LES JEUNES DE 10 A 17 ANS

Le secteur jeunesse de la Maison Pour Tous accueille et organise des activités de loisirs, propose de l'aide au montage de projets, pour les jeunes du quartier de 10 à 17 ans.

Les jeunes sont encadrés par des animateurs professionnels, titulaires d'un diplôme agréé par le Ministère de la Cohésion Sociale.

L'équipe d'animation de la MPT invite tous les jeunes qui le souhaitent au secteur jeunesse afin de répondre à leurs demandes d'activités et de prise en charge de loisirs.

Pour les plus de 18 ans, la MPT soutient les initiatives, l'aide à la création d'associations et oriente vers les dispositifs d'insertion.

### ACCUEILS DÉCENTRALISÉS

#### ■ Centre Social des abeilles

Mardi : 16h30 - 18h

#### ■ Animations à la médiathèque (jeux)

Mercredi : 14h30 - 16h

#### ■ Collège Max Jacob (jeux)

Jedi et vendredi : 12h20 - 13h20

#### ■ Halle des Sports

(sports dans les quartiers)

Mardi : 17h - 18h

Un programme est édité à  
chaque période de vacances

### Les accueils pré-ados (10-13 ans) et ados (14-17 ans)

Les pré-adolescents et les adolescents sont accueillis dans des lieux séparés.

Chaque accueil bénéficie d'un aménagement spécifique et adapté aux besoins de chacun, avec billard, baby foot et jeux de société variés.

Ce lieu de rencontre est le point de départ des activités, des ateliers, des projets et des stages pêche, atelier bois, mode, cuisine, voile...

### Horaires des accueils à la MPT

Mardi et jeudi : 15h30 - 18h

Mercredi et samedi : 14h - 18h

Vendredi : 15h30 - 18h

Accès libre avec la carte d'adhésion annuelle à la MPT d'un montant de 3 €

Pour les inscriptions 10-13 ans, nous souhaitons rencontrer les parents afin de leur présenter l'accueil et d'en définir les modalités.





### LES ACTIVITÉS PONCTUELLES

#### JOURS ET HORAIRES

Hors vacances : mercredi et samedi de 14h - 18h

Vacances scolaires : du mardi au samedi de 14h - 18h

### LES PROJETS

Différents projets peuvent être mis en œuvre avec les jeunes participant aux activités.

Week-end ou pendant les vacances scolaires : tarifs selon quotient familial.

### LES ATELIERS

#### Activités manuelles

En fonction des demandes des jeunes, pendant les temps d'accueil (bricolage, déco, jeux...)

#### Pêche

Vendredi soir : 17h - 18h.

En plus sorties nocturnes, pêche en mer, bateau collectif.



**ADHÉSION  
À LA MPT**

**3€**

39, bd de Bretagne – Tel : 02.98.55.05.55  
e-mail : [jeunesse@mptpenhars.com](mailto:jeunesse@mptpenhars.com)

Facebook : MPT PENHARS SECTEUR JEUNESSE

**Une plaquette spécifique  
du secteur jeunesse  
sera disponible à la rentrée**

## ACTIVITÉS MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

### TARIFS ADHÉSION À LA MPT

Adultes → 12 €

Jeunes adultes : 18/25 ans → 7 €

Jeunes : - de 18 ans → 3 €

Associations → 40 €

Portes ouvertes : mercredi 9 septembre 2015 de 14h à 20h

Démarrage des activités : lundi 14 septembre 2015

### DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS

Une séance découverte  
gratuite

2<sup>e</sup> activité -20%  
sur la moins chère

### TARIFS SELON QF POUR LES JEUNES DE MOINS DE 18 ANS

- Eveil et initiation à la danse
- Local Musik
- Théâtre enfants et ados

QF	Revenus	Réduction
QF 1 / QF 2	0 à 540 €	-30%
QF 3 / QF 4	541 à 750 €	-20%
QF 5 / QF 6	751 à 1 039 €	-15%
QF 7	1 040 € et +	Pas de réduction





### RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS À L'ANNÉE

L'inscription et le règlement se font à l'année. Les encaissements peuvent se faire au trimestre.

### RÉDUCTIONS MPT ET AIDES FINANCIÈRES

Pour les adultes pratiquant plusieurs activités une réduction de 20 % est accordée sur l'activité la moins élevée (réduction accordée également pour deux personnes de la même famille). Hors activités encadrées par des bénévoles ou soumises au Q.F. Fournir votre numéro allocataire CAF lors de l'inscription ou votre avis d'imposition 2013. Des aides spécifiques peuvent être utilisées : prenez contact avec nous.

DISPOSITIFS D'AIDE AUX LOISIRS	A QUI S'ADRESSENT-ILS?	CONTACT
Les chèques vacances et chèques sport	Aux personnes qui en bénéficient par l'intermédiaire de leur Comité d'Entreprise. Vous pouvez payer directement vos activités avec ces chèques.	Le Comité d'Entreprise sur votre lieu de travail
Aides pour les allocataires RSA	Bénéficiaires d'un contrat d'insertion : vous pouvez obtenir une aide pour vos loisirs. La somme est fixée par la Commission Locale de Lutte contre les Exclusions.	Votre référent insertion
Aide aux loisirs	Un seul membre par famille (enfant ou parent) au vu du quotient familial (entre 0 et 504 €) et être quimpérois.	CCAS : rue Etienne Gourmelen - Quimper Tél : 02.98.64.51.00

**La MPT se réserve le droit de modifier des horaires ou d'annuler des activités si les effectifs sont insuffisants.**

39 bd de Bretagne  
29000 QUIMPER  
02 98 55 20 61  
accueil@mptpenhars.com  
www.mptpenhars.org

## HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi : 13h30 - 17h

Du mardi au vendredi  
9h30 - 12h et 13h30 - 18h30

Samedi : de 13h30 à 16h30

**Modifications des horaires courant octobre !**



MAISON POUR TOUS  
DE PENHARS

