

Guide des Activités

2016 2017



Hip
Hop !!

MAISON POUR TOUS
DE PENHARS

YO YO



Bénévoles et professionnels de la MPT vous proposent des activités et des animations au plus près de chez vous.

Le mercredi 7 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 :
- participation à l'Assemblée Générale
 - mise en place de projets dans le cadre de nos commissions activités, jeunesse, culturelle
 - animation d'activités si vous avez envie de partager des savoir-faire
 - apport d'un soutien bénévole lors des manifestations organisées par la MPT : repas de fin d'année, festival REVA...

LOIC PHILIPPON

Président de la Maison Pour Tous de Penhars

Membres du bureau

- **Président** : Loïc PHILIPPON
- **Vice-président** : Ahmed KARAMA
- **Trésorier** : Ali DÉRÉ
- **Trésorier-adjoint** : Ali TOPCUOGLU
- **Secrétaire** : Laurence LE MOIGNE
- **Secrétaire-Adjointe** : Huguette GOURMELIN

Professionnels de la MPT

- **Directrice** : Fatiha TARIB
- **Responsable de pôles** : David MATHIE
- **Coordonnatrice administrative** : Nathalie GUÉRIN
- **Administration technique** : Mina HAJANI
- **Communication** : Franck RICHARD
- **Secrétariat et accueil** : Yves FORMENTIN-MORY
- **Accueil et médiation** : Ilknur OZEN
- **Régisseur général** : Julien BOUREAU
- **Agent technique** : Frédéric DENNIEL
- **Responsable jeunesse** : Ronan BLÉNO
- **Animateur** : Sébastien LE NAOUR
- **Directrice ALSH** : Anne-Gaëlle LE LOCAT
- **Animatrice** : Silvia JAMBON
- **Tout public** : Brahim ZAHAFI,
El Houari EL BOUAZZATI
- **Animateurs musique** : Rachid BENRAHAL,
Julien LE BEUZE
- **Agents d'entretien** : Yamina CHILAH,
Gülsüm SARIKAYA

- ➔ 6 NOUVELLES ACTIVITÉS
- ➔ LE SECTEUR TOUT PUBLIC
- ➔ LES ACCUEILS DE LOISIRS SANS HÉBERGEMENT

NOUVEAU !

PORTES OUVERTES MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2016 DE 14H À 20H
DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 12 SEPTEMBRE 2016



Local Musik

Les cultures urbaines	page 04
Le Local Musik	page 05

Activités musicales

Piano et flûte	page 06
Solfège	page 06
Batterie	page 06
Si on chantait	page 06
Percussions africaines	page 07
Batucada Kakofolie	page 07

Activités d'expression

Atelier théâtre Jeunesse	page 08
Atelier théâtre Adultes	page 08
Atelier théâtre APF	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
Coupe-couture	page 10
Broderie	page 11
Tricot	page 11

Activités ludiques

Tarot	page 11
Informatique	page 11

Activités danse

Salsa Portoricaine	page 12
Danse rétro	page 12
Bachata	page 12
Chacha	page 12
Break danse - Hip hop	page 13
Éveil à la danse	page 13
Initiation à la danse	page 13
Danses africaines	page 14

Activités physiques

Gym douce relaxation	page 14
Eveil sportif	page 14
Self défense	page 14
Initiation boxe poings	page 14
Gymnastique	page 15
Gym dynamique	page 15
Yoga saraswati	page 15
Hata-Yoga	page 15
Randonnée	page 16
Feldenfraïs Et bones for life	page 16

Activités linguistiques

Ateliers langue Française	page 16
Anglais	page 16
Turc	page 17
Arabe	page 17
Grec	page 17
Espagnol	page 17
Portugais	page 17

Animation sociale de proximité

Comédie musicale	page 18
Aide au travail personnel	page 18
ALSH	page 18
Atelier cuisine	page 18
Jardin collectif	page 19
Sorties patrimoines	page 19
Soirée jeux	page 19
Rencontre détente	page 19
Pétanque	page 19
Atelier recyclage	page 19

Secteur jeunesse

Pour les jeunes de 10 à 17 ans	page 20
Les projets	page 20
Les ateliers	page 20

Secteur Tout public

Accompagnement	page 21
Mise en place d'activités 18/25 ans	page 21
Projet Europe	page 21

Infos pratiques

Tarifs	page 22
Aides financières	page 23

Le visuel de couverture et les illustrations ont été réalisés à partir de dessins réalisés par les enfants : KAAN, ASLI, CYPRIEN, MIKAIL, ADAM, SARAH, NAURAH-LINE, AURORE, lors des ateliers d'Arts Plastiques (page 10) de la Maison Pour Tous de Penhars animés par Nicole Blouët.



Local Musik
MPT DE PENHARS

LES CULTURES URBAINES à Penhars

De nombreuses initiatives artistiques à Quimper et en Cornouaille révèlent la force créatrice du mouvement Hip Hop. Le quartier de Penhars à travers sa Maison Pour Tous (MPT) est un des précurseurs de cette culture et ce depuis 1984. Depuis, la MPT de Penhars, avec la création du Local Musik, ouvre ses portes à l'apprentissage, à l'accompagnement et à la présentation des artistes amateurs ou professionnels.

ACCOMPAGNEMENT

Le Local Musik guide les jeunes et moins jeunes dans leurs projets musicaux. Il accompagne les écoles, les collèges, les lycées, les ALSH (Accueil de loisirs sans hébergement) au travers de nombreux et fructueux projets sur mesure.

Chacun, selon son niveau et ses envies, pourra être accompagné dans sa démarche artistique.

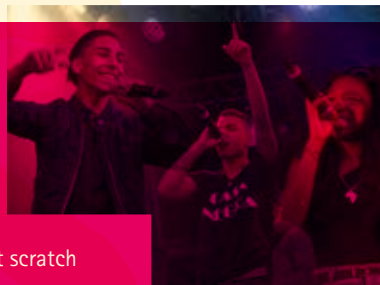
Des ateliers de groupe ou individuel sont proposés. Le fonctionnement du local permet aux adhérents de disposer de créneaux horaires et d'une salle réservée pour travailler.

La création artistique est au cœur du projet, la production est aussi largement abordée :

- Scène ■ Compilation
- Maquette ■ Freestyle ■ Clip...

LES PRATIQUES POSSIBLES

- Apprentissage de la MAO (Musique Assistée par Ordinateur)
- Deejaying : apprentissage des bases pour Dj
- Aide à l'écriture : sous forme de stage ou de suivi enregistrement et maquettage
- Apprentissage et répétitions : Rap, chant, instrumental, mix et scratch
- Organisation de concerts
- Accueil et suivi de groupes/d'artistes : recherche et préparation de concerts, press-book...
- Sorties et organisations : festivals, concerts, expositions...
- Point infos





ÉQUIPEMENT

Un espace accueil et exposition ainsi que 3 salles multifonctionnelles équipées pour accueillir toutes les pratiques.

LE PLUS : un agencement optimal digne d'un studio d'enregistrement professionnel.

LES ÉVÉNEMENTS

Le Local Musik propose chaque année de nombreuses possibilités de se produire sur scène pour les adhérents, soit sur des concerts et événements co-organisés avec des partenaires, soit sur des concerts et événements organisés par la MPT de Penhars et le Local Musik en extérieur ou dans la salle du Terrain Blanc.

- Local Musik en scène en mars
- Festival la Rue Est Vers l'Art en juin
- La fête de la « Musik » en juin
- Festival Culture Hip Hop d'octobre à novembre
- My Party Live en décembre, mars et avril
- Open Mic...



INFORMATIONS PRATIQUES

Horaires

Les mardi, jeudi et vendredi : 14h à 19h

Le samedi : 13h30 à 19h

→ De 35 à 49 € / an

L'équipe de la MPT de Penhars poursuit sa mise en place d'une nouvelle politique tarifaire. Elle a pour objectif de répondre au mieux aux besoins et aux pratiques de chacun au sein du nouveau Local Musik. Nous proposerons cette année un tarif incluant un parcours spectacle diversifié en partenariat avec le Théâtre de Cornouaille. La modulation du tarif est effectuée selon le quotient familial.

Rendez-vous à la MPT de Penhars **NOUVEAU !**
POUR LE TOUT NOUVEAU COURS !

BEATBOX

Mercredi 13h30 - 14h30 - 8 ans et +

Débutants ou initiés dans la pratique du "Human Beat Box", rendez-vous à la MPT de Penhars pour le tout nouveau cours ! Discipline à part entière du Hip Hop, le Beat Box (boîte à rythme humaine) est l'art d'utiliser sa voix et sa respiration pour reproduire sons et instruments en polyphonie. Cours proposé par Sousou Human Beat Box et la Hip Hop New School en partenariat avec le Local Musik.



PIANO & FLûTES

ASSOCIATION DO RÉ MI FA

Bernadette ESTRADE

Samedi : 14h - 16h15 (à partir de 5 ans, adultes)

→ 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.



SOLFÈGE

ASSOCIATION DO RÉ MI FA

Bernadette ESTRADE

Mardi : 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 plait 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)

→ 240 € / 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 (Hohner Sonor Music Academy).

SI ON CHANTAIT !

Michelle COSTA

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

Venez partager cette passion des chansons françaises célèbres.

ACTIVITÉS MUSICALES



PERCUSSIONS AFRICAINES

NA DÒN KÉ

Christophe GUYOMARCH

Lundi : 19h - 20h30 (débutants)

Lundi : 20h30 - 22h (initiés)

Jeudi : 18h - 19h30 (tous niveaux)

→ 210 € / 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.



BATUCADA KAKOFOLIE KEMPERCUSSION

NOUVEAU !

David 06 72 27 88 04 - Agnès 06 64 36 45 25

Lundi : 19h30 - 21h30 (à partir de 18 ans, débutants)

→ 50 € / an - Instruments fournis

La Batucada Kakofolie est un ensemble de percussions (les Batucadas accompagnent le carnaval de Rio) constituée de musiciens amateurs mordus de samba brésilienne, de compositions aux influences africaines, teintées de reggae, de funk... Et tout ça en chorégraphie ! (statique et déambulation), se produisant tout au long de l'année dans différents événements sportifs, culturels...

Sens du rythme, oreille musicale, disponibilité, assiduité, esprit collectif et festif, convivialité sont de mise !



ATELIER THÉÂTRE JEUNESSE

Emilie COITEUX

Lundi : 17h30 - 18h30 (enfants)

→ 102 € à 144 € / an (suivant QF)

L'atelier théâtre propose une découverte ludique du jeu de l'acteur. De nombreux exercices seront proposés, travail autour d'improvisation sur des thématiques choisies. Des sorties théâtrales sont à prévoir ainsi que des rencontres artistiques. Une restitution publique peut être prévue.

Mercredi : 16h - 18h (ados)

→ 208 € / an

L'atelier théâtre propose de s'initier ou de perfectionner sa pratique théâtrale en abordant les diverses techniques de l'acteur. Présence scénique, expression corporelle, improvisation, respiration, etc. Certaines sorties théâtrales sont à prévoir. Une restitution publique peut être prévue.



ATELIER THÉÂTRE ADULTE

Emilie COITEUX

Lundi : 20h - 23h (plus de 19 ans)

→ 228 € / an

L'atelier théâtre propose de s'initier ou de perfectionner sa pratique théâtrale en abordant les diverses techniques de l'acteur : respiration, concentration, présence scénique, expression corporelle, improvisation, sortie théâtrale, découverte d'auteurs et d'une écriture. L'atelier propose une pratique amateur éclairée et exigeante tout en respectant les différences de niveaux des uns et des autres. Une restitution publique peut être prévue.

ATELIER THÉÂTRE

Association des PARALYSÉS DE FRANCE

Adultes en situation de handicap ou valides

Mardi : 18h - 19h30

→ 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 - 20h (à partir de 14 ans) → 165 € / an

Mardi : 20h - 22h (adultes) → 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.

ATELIER D'ÉCRITURE

Catherine MARC

Association KER-HARS



Dimanche : 15h - 17h

→ 160 € / an ou 80 € / 10 séances

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

ÉCOLE EUROPÉENNE SUPÉRIEURE
D'ART DE BRETAGNE

Nicole BLOUËT

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

→ 106 € à 154 € / an (pour les Quimpérois, suivant QF)

→ 180 € / an (hors Quimper Communauté)

→ ½ tarif / an à partir du 2^e enfant inscrit

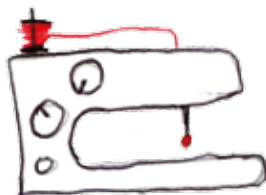
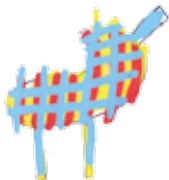
Atelier basé sur la libre expression de l'enfant. A partir d'un thème, d'une technique ou d'un objet : l'enfant fait des expériences de mélanges, de matières, de couleurs, de collages et fait fonctionner son imagination...

DESSIN PEINTURE

Christine LE NÉE

Jedi : 18h30 - 20h30 (ados et adultes) → 162 € / 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 CRÉATIF ÉCHANGE DE SAVOIRS

Vendredi : 14h - 17h

→ 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

Sur la base d'un échange de savoirs.

COUPE-COUTURE

Guyline MOBE

Mardi : 18h45 - 20h45

→ 143 € / 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 !



BRODERIE

Mercredi : 9h30 - 11h

Vendredi : 17h30 - 19h

→ 7€ / an

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.

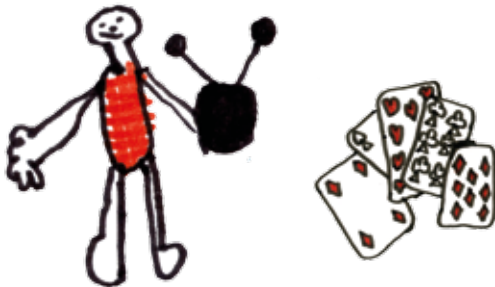
TRICOT

Mardi : de 14h - 16h30

→ 7€ / an

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 !



TAROT

Josiane GOURVÈS - Claude LEROUX

Vendredi : 13h30 - 18h → 7€ / an

Concours adultes (Claude Le Roux) : 2^e et 4^e vendredi du mois à 20h30.

INFORMATIQUE

Franck RICHARD

Vendredi : 13h45 - 15h15 et 15h30 - 17h → 103€ / 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.



SALSA PORTORICAINE

ASSOCIATION PLAY

Laëtitia DIVANACH et Thomas LE FLOCH

Judi : 19h - 20h30 (niveau débutant)

Judi : 20h30 - 22h (niveau 1)

Mardi : 19h - 20h30 (niveau 2)

→ 170 € / an

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

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. Laëtitia 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

« Niveau 2 » : pour les personnes ayant déjà pratiqué de la salsa portoricaine

DANSE RETRO

Huguette GOURMELIN

Vendredi : 20h30 - 22h30 (adultes) → 7 € / an

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

BACHATA

ASSOCIATION PLAY

Charlotte CHENY et Simon BLESTEL

Lundi : 20h30 - 22h (niveau débutant) → 170 € / an

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

La bachata est une danse latine en couple qui a évolué ces dernières années. Les musiques lentes ou rapides en font une danse agréable et moderne. Certains styles, comme la sensual se dansent dans certains pays d'Europe (Espagne et Italie notamment). Pour les « faux-débutants », les enchaînements de base seront détaillés et améliorés pour progresser et ressentir la musique.

CHACHA

ASSOCIATION PLAY

Sébastien LANGLAIS

Mardi 20h30 - 22h → 170 € / an

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

Dans ce cours, nous vous proposons de découvrir le Cha-cha-cha tel qu'il est dansé à New York City, différent du Cha-cha-cha « de salon » dansé en Europe. Esthétiquement, c'est une danse de couple proche de la Salsa en ligne (ou « Portoricaine »). Elle se reconnaît à son « triple pas », et son groove unique. Le tempo plus lent et la grande sensualité des morceaux de Cha-cha-cha vous permettront de prendre votre temps pour vous exprimer, ressentir différemment la musique et ainsi profiter d'une nouvelle forme de partage avec votre partenaire de danse.

NOUVEAU !



BREAK DANCE - DANSE HIP HOP

HIP HOP NEW SCHOOL

Mardi : 12h30 - 13h30 (adultes)

→ 187 €*
.....

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

→ de 120 € à 167 € / an selon QF*
.....

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

→ de 134 € à 187 € / an selon QF*
.....

Mercredi : 14h45 - 15h45 (12 ans)

→ de 134 € à 187 € / an selon QF*
.....

Mercredi : 15h45 - 17h (niveau 1)

→ de 134 € à 187 € / an selon QF*
.....

* Adhésion à l'asso Hip Hop New School comprise
06 18 44 34 60 - 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 102 € à 144 € / 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...! enseignant le médiateur.

INITIATION A LA DANSE

Anne POHON

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

→ De 133 € à 189 € / 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).





DANSES AFRICAINES

NA DÒN KÉ

Moussa N'DIAYE

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

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

→ 234 € / 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...

GYMNASTIQUE DOUCE RELAXATION

Marie LEMUNIER

Jedi : 10h45 - 11h45 (adultes)

→ 141 € / 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.

ÉVEIL SPORTIF KARATÉ CLUB DE QUIMPER

NOUVEAU !

Frédéric Ayassamy

Samedi : 11h - 12h30 (adultes)

→ 50 € / an

Éveil à la pratique sportive qui permet de travailler la motricité, l'équilibre, la prise de conscience de son corps dans l'espace, le travail avec l'autre, le travail dans un groupe. Famille d'activité : jeux d'opposition (lutte, judo, karaté...) et jeux gymniques et d'expression (expression corporelle en musique ou pas).

SELF DÉFENSE

Samedi : 18h30 - 19h30 (adultes)

→ 50 € / an

Cours de self défense. Techniques de combat mises en application dans des situations pratiques. Les techniques sont adaptées pour que chacun puisse se sortir d'une situation difficile, surtout avec un adversaire ou un agresseur plus fort que soi.

INITIATION BOXE PIEDS POINGS

Samedi : 19h45 - 21h15 (adultes)

→ 50 € / an

Initiations aux sports d'opposition comme la boxe pieds-poings. Techniques de base du karaté goju ryu. Karaté spécialisé dans les techniques de combat rapproché à mains nues. Pratique d'exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement.



GYMNASTIQUE

Marie LEMUNIER

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

Jeudi : 9h30 - 10h30 (adultes)

→ 141 € / 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 : 19h30 - 20h30 (adultes)

Mercredi : 20h30 - 21h30 (adultes)

→ 141 € / an

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

YOGA SARASWATI

ECOLE DE YOGA SARASWATI

Janick PORSMOQUER

Mercredi : 19h - 20h30 (adultes) → 193 € / 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.

" HATHA-YOGA", DÉTENTE ET RELAXATION ASSOCIATION PARENTHÈSE(S)

Nadine Gaboriau

Dimanche : 11h à 12h30 (venir à 10h45)

→ 74 € / trimestre

→ 6 € / séance

Le Hatha-Yoga vous invite à des exercices sur le corps, la respiration et le mental.

Comment ? Un travail sur le corps, tant sur la souplesse que la musculation, un travail de l'esprit par une sensation de lâcher-prise et de concentration.

Techniques de méditation et pratique du Yoga-Thérapie sont également inscrites dans le déroulement des séances.

Public: enfants, adultes, séniors, le yoga a pour principe de s'adapter à chacun. Aucun niveau n'est requis pour démarrer.





RANDONNÉE

Michel SEIGNEUR - 02 98 55 47 10



Tous les 1^{er} et 3^e mardis du mois, rendez-vous à 13h30

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

Découverte de la nature (botanique, animaux, chapelles, villages...), aux environs de Quimper et découverte des bords de mer (environ 10 km).

FELDENKRAIS & BONES FOR LIFE ASSOCIATION ECORCES ET ÂMES

NOUVEAU !

Nathalie FAVERAIS & Marie-Anne LE BARS

Lundi : 18h30 - 19h30 et Jeudi : 15h - 16h

→ 223 €/an

La méthode Feldenkrais est un révélateur de notre façon d'être et d'agir en développant l'aisance, la fluidité, le plaisir du mouvement. Elle s'adresse à la personne entière (corps, émotion, pensée) et invite à un mieux-être global.

Bones for life est une suite de la méthode précédente qui permet d'améliorer sa posture, son équilibre, sa marche, sa joie de vivre. Des mouvements simples qui permettent le renforcement de la structure osseuse.



ATELIERS DE LANGUE FRANÇAISE

Françoise CAROFF - 06 98 59 44 72

et Claire LE CAËR - 06 65 33 75 56

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

→ 7 €/an

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'alphabetisation, organisés par groupes de niveau.



ANGLAIS

Simon MC CARTHY

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

→ 198 €/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.





TURC

Mardi : 10h30 - 12h → 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...



ARABE

ATCM

Mardi : 14h - 16h (adultes) • Samedi : 10h - 12h (enfants)

→ 50 € / an (adultes)

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.



GREC

COMITÉ DE JUMELAGE QUIMPER LAVRIO

Christine Gaunand-Pennaneach

Mercredi : 18h - 19h30 (niveau « initié ») → 7 € / an

Le cours s'adresse à des participants disposant de bonnes connaissances de base en grammaire et vocabulaire. « N'hésitez pas à faire le point de vos connaissances avec notre professeur! »



ESPAGNOL

Víctor SAGÁSTEGUI

Jeudi : 18h30 - 19h30 (débutants) → 150 € / 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

LUSITANIA PEN AR BED

Nazaré COÏC

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

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

Mercredi : 16 - 18h (adultes perfectionnement)

Mercredi : 18h - 19h (adultes initiés)

Mercredi : 19h - 20h (adultes débutants)

→ 7 € / an





COMÉDIE MUSICALE

Nathalie FAVERAIS - Catherine MARC



Vendredi : 18h30 - 20h30 → 7 €/an

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.

AIDE AU TRAVAIL PERSONNEL

NOUVEAU !

Samedi : 10h - 12h (collège, lycée)

Mardi : 16h30 - 17h30 (primaire)

Un accompagnement au travail personnel est organisé par la MPT de Penhars afin de :

- redonner confiance en valorisant les acquis scolaires des enfants
- renforcer la capacité à apprendre
- élargir les champs d'intérêt de l'enfant
- faciliter la relation enfant-école-parents

Un accès à des activités culturelles pourra être proposé.

ALSH* 6-9 ANS

NOUVEAU !

L'Accueil de Loisirs sans hébergement de la Maison Pour Tous ouvre ses portes !

Mercredi et samedi de 13h30 à 18h30

Enfants du quartier âgés de 6 à 9 ans

Nombreuses activités proposées

Espace de socialisation et de convivialité, le centre de loisirs est un lieu d'apprentissage et de découverte où l'on prend plaisir à participer ou créer ensemble. Ateliers créatifs, sportifs, jeux et grands jeux, cuisine, sorties, il y en a pour tous les goûts. A partir du Mercredi 14 septembre, les mercredi et samedi en périodes scolaires, de 13h30 à 18h30 vous êtes invités à vous inscrire.

*Accueils de Loisirs Sans Hébergement



ATELIER CUISINE

Zoubida ARAMIS - Aïda SAGNA



Vendredi : 15h - 18h

→ 7 €/an + 2 € par atelier pour les ingrédients

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.



JARDIN COLLECTIF «LIORZH PENNKER»

Huguette GOURMELIN

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 (1 dimanche 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, toujours 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^{er} 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 par 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 Pétanque Kermoisan (APK)

Robert DEVANNE - 06 18 76 03 56

ou directement sur le terrain

Trois concours ouverts à tous au terrain du Paludéc de juillet à septembre. Adhésion après l'AG.

L'APK a pour objet de promouvoir le développement et l'apprentissage de la pétanque pour les jeunes, organiser des animations et des compétitions sportives, permettre aux jeunes du quartier d'avoir une nouvelle activité de plein air, en association avec la MPT de Penhars.

Entraînement toute l'année de mars à novembre, de 14h à 19h. Challenge interne de 3 mois, réservé aux adhérents. 1^{er} challenge : mars - juillet / 2^e challenge : juillet - octobre

ATELIER RECYCLAGE

Franssmann LOUZOLO KANDA

Mercredi : 16h - 18h → 7 € / an

Si vous gardez des bouteilles en plastique, des pièces électroniques ou tout autre matériau, nous pouvons les transformer ensemble, leur donner une seconde vie.

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.

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...

LES PROJETS

Différents projets peuvent être mis en œuvre avec les jeunes participants 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 de 17h à 18h.

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

UN PROGRAMME EST ÉDITÉ
À CHAQUE PÉRIODE DE VACANCES

HORAIRES DES ACCUEILS À LA MPT

HORS VACANCES

Mardi : 15h - 18h45

Jeudi : 15h30 - 18h45

Mercredi et samedi : 14h - 18h45

VACANCES SCOLAIRES

du lundi au samedi : 14h - 18h30

ACCUEILS DÉCENTRALISÉS

ANIMATIONS À LA MÉDIATHÈQUE (JEUX)

Mercredi : 14h30 - 16h

COLLÈGE MAX JACOB (JEUX)

Jeudi et vendredi : 12h20 - 13h20

HALLE DES SPORTS (SPORTS DANS LES QUARTIERS)

Mardi : 17h - 18h

Accès libre avec la carte d'adhésion annuelle.

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

POSSIBILITÉ D'ANIMATIONS
ET DE SORTIE EN SOIRÉE EN
FONCTION DES DEMANDES

3€

ADHÉSION À LA MPT



VIE SOCIALE LOCALE

Le Secteur tout public, animé par des professionnels socioculturels, offre aux habitants du grand Penhars divers services.

- ➔ **Accompagnement des bénévoles et des associations dans leurs projets**
- ➔ **Réalisation d'activités sociales, culturelles et sportives** : pêche intergénérationnelle tous les vendredis de 16h30 à 18h, cuisine du monde par quinzaine, sorties culturelles dans le Finistère, sorties familiales et inter-familiales, mini-séjours à thème...
- ➔ **Mise en place d'activités à la demande des habitants**

Les demandes de participation à la vie sociale locale et les souhaits d'engagements des habitants doivent trouver leur place au quotidien. C'est pourquoi, dès septembre, nous vous invitons à rejoindre le groupe de travail (Commission Activités/Comité Habitants) pour construire ensemble le programme d'activités trimestriel et mettre en perspective notre calendrier d'actions.

Les rencontres tout au long de l'année vont permettre de :

- mieux prendre en compte les besoins des habitants et soutenir leurs initiatives
- favoriser l'interconnaissance et les solidarités entre les habitants
- identifier les savoirs et les ressources des usagers, des bénévoles pour les valoriser
- privilégier les démarches d'économies solidaires

Pour toute question relative au Secteur tout public vous pouvez dès à présent contacter El Houari ou David

18/25 ans

La Maison Pour Tous propose aux jeunes adultes de 18 à 25 ans un accueil tous les vendredis de 19h à 22h30 et des activités et projets à conduire avec les animateurs :

- séjours, week-ends, loisirs, sorties, accompagnement de projets
- tout au long de l'année, des actions sportives et culturelles seront mises en place en fonction des envies et des demandes

Pour plus d'information sur le secteur dédié à la tranche d'âge des 18-25 ans, contacter Brahim

ERASMUS + FRANCE/JEUNESSE ET SPORTS

La maison Pour tous de Penhars est accréditée en tant qu'organisme d'accueil du Service Volontaire européen.



Projet Europe

Avec la participation de l'association Gwennili et avec le soutien d'organisations européennes, la Maison Pour Tous de Penhars propose aux jeunes du territoire de Penhars, des chantiers, des séjours à thèmes, des séminaires et visites en Europe. Il s'agit de favoriser la participation des jeunes à des actions de mobilités et d'aborder des thèmes de société (emploi, citoyenneté, genre, engagements, discriminations, appartenances...) avec d'autres jeunes européens. C'est aussi l'occasion de découvrir d'autres pays, régions et cultures. Si vous souhaitez vous investir dans cette aventure, vous pouvez prendre contact avec Brahim.

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 7 septembre 2016
de 14h à 20h

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS

Lundi 12 septembre 2016



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

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

MODES DE PAIEMENT

- Espèces
- Chèque
- Chèques vacances ANCV
- Coupons sports ANCV

DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS

- Une séance découverte gratuite
- 2^e activité -20% sur la moins chère*
- - 20% à partir de 2 inscriptions pour une même famille sur la moins chère*

TARIFS SELON QF POUR CERTAINES ACTIVITÉS

- Eveil et initiation à la danse
- Local Musik (sauf adultes)
- Théâtre enfants
- Hip-Hop (sauf adultes)
- Arts plastiques

AIDES FINANCIÈRES

DISPOSITIFS D'AIDE AUX LOISIRS	A QUI S'ADRESSENT-ILS?	CONTACT
Les chèques vacances et coupons sports ANCV	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

Fournir votre numéro allocataire CAF lors de l'inscription ou votre avis d'imposition.
Des aides spécifiques peuvent être utilisées : prenez contact avec nous ou avec le CCAS.



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



Horaires d'ouverture ACCUEIL ET BILLETTERIE

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

Samedi
10h - 12h et 13h30 à 16h30



MAISON POUR TOUS
DE PENHARS

