MAISON POUR TOUS DE PENHARS

SAISON 2019/2020

PRÉSENTATION

Au nom de toute l'équipe des bénévoles et des salariés, nous sommes particulièrement ravis de vous présenter notre plaquette 2019/2020.

Une saison à croquer à pleine dents avec les ingrédients habituels de rencontres, d'émotions, de partages et de nouvelles saveurs avec du Qi Gong, du Grec moderne pour débutants, de la Dancehall...

À la MPT de Penhars, les enfants, les jeunes, les adultes et les familles s'épanouissent grâce aux loisirs, à l'éducation et à la culture. Chacun est invité à participer à la vie du quartier et de Quimper.

Cette saison, nous viendrons à votre rencontre pour construire avec vous notre projet pour les prochaines années, pour nous découvrir ou nous redécouvrir, toujours avec bienveillance.

Nous vous souhaitons une belle saison 2019/2020 à toutes et à tous !

Ahmed KARAMA, Président
Mickaël TUAL, Directeur

Les membres du Conseil d'administration

Ahmed KARAMA, président ; Ali TOPCUOGLU, vice-président ; Michel SEIGNEUR, trésorier ; Sabrina FURTMAYR, secrétaire ; Laurence RENIER, trésorière adjointe ; Laurence LE MOIGNE, secrétaire adjointe ; Duran CAPAROGLU, bureau ; Bahattin ALTINTAS ; Véronique AUGEREAU ; Emilie BOENNEC ; Yanis CAPAROGLU ; Yvette CARIOU-BOUBOUR ; Christiane CORBINAIS ; Ali DERE ; Kévin FALANA ; Huguette GOURMELIN ; Marguerite NEDELEC ; Sylvain TOUCHARD

L'équipe des professionnels

Mickaël TUAL, directeur

Rachid BENRAHAL, coordination Animation culturelle ; Nathalie GUÉRIN, coordination Administrative ;
Anne-Gaëlle LE LOCAT, coordination Enfance-Jeunesse ; David MATHIE, coordination Tout public et Vie associative

Yamina CHILAH, agent d'entretien ; Frédéric DENNIEL, agent technique ; El Houari EL BOUAZZATI, animateur ; Yves FORMENTIN-MORY, assistant de communication-accueil-secrétariat ; Mina HAJANI, animatrice ; Silvia JAMBON, animatrice ; Julien LE BEUZE, animateur ; Sébastien LE NAOUR, animateur ; Christine LE NEE, animatrice d'activité Ilknur OZEN, animatrice-accueil ; Aurélie RAVALLEC, animatrice ; Gülsüm SARIKAYA, agent d'entretien ; Brahim ZAHAFI, animateur

PORTES OUVERTES MERCREDI 4 SEPTEMBRE 2019 DE 13H30 À 19H30
DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 16 SEPTEMBRE 2019

SOMMAIRE

Une partie de l'équipe salariés et administrateurs (juin 2018)

ENFANCE JEUNESSE

6 - 10 ans 4
10 - 17 ans 5
Accompagnement à la scolarité 4
Collectif quimpérois 5

TOUT PUBLIC

Activités et animations 6
B.A.F.A. 7
Départs en vacances 6
Jeunes adultes 7
Projet Europe 6

ANIMATION CULTURELLE

Actions culturelles 8
Expositions 8
Informations pratiques 10
Local Musik 9
Programmation de la saison ..... 11 à 15

ACTIVITÉS DE LOISIRS

Arabe 28
Arts-plastiques 20
Atelier bricolage NOUVEAU ! 19
Atelier couture 21
Atelier créatif 20
Atelier cuisine 18
Atelier de Langue Française 28
Atelier numérique 21
Atelier recyclage 19
Beatbox 22
Broderie-Tricot 21
Capoeira angola 26
Chant 22
Danses africaines 24
Dancehall NOUVEAU ! 24
Danse Hip-Hop 25
Danse libre 25
Danse orientale 24
Danse rétro 25
Dessin-peinture 20
Feldenkrais 26
Grec moderne débutants NOUVEAU ! 28
Grec moderne initiés 28
Gymnastiques 26
Improvisation 23
Jardin collectif 19
Percussions africaines 22
Portugais conversation 29
Qi Gong NOUVEAU ! 27
Randonnée 18
Rencontre-détente 19
Soirées jeux 21
Sorties Patrimoine 19
Tarot 21
Théâtre adapté 23
Théâtre ados 23
Théâtre adultes 23
Théâtre enfants 23
Yoga Hatha 27
Yoga Saraswati 27

INFOS PRATIQUES

Adhésion 31
Agenda ..... 16 et 17
Autres informations ..... 10, 18 et 31
Dates à retenir 30
Horaires 32
Coordonnées 32
Plan d'accès 32

SUIVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE VOTRE MAISON :
WWW.MPTPENHARS.COM

ENFANCE JEUNESSE

L'ACCUEIL DE LOISIRS DES 6-10 ANS

En période scolaire, le Centre de loisirs propose aux enfants de 6 à 10 ans du quartier un espace d'accueil le mercredi et le samedi après-midi, avec possibilité de garderie.

Durant les vacances scolaires, des activités et des sorties sont proposées : sport, visites, jeux collectifs, cuisine, découvertes, expériences, activités artistiques, loisirs créatifs.

Un programme d'activités et de sorties est édité pour chaque période (disponible à l'accueil ou sur notre site internet). L'inscription est obligatoire.

Horaires

Mercredi et samedi : 14h - 17h30

Possibilité de garderie : 13h30 - 14h • 17h30 - 18h

➔ **De 0,50 à 7,50 €** / demi-journée selon QF

VOTRE QF	À LA DEMI-JOURNÉE
0 à 400	0,50 euros
401 à 630	2,50 euros
631 à 840	3,75 euros
841 à 1050	5,00 euros
1051 à 1260	6,00 euros
1261 à 1680	6,75 euros
1680 <	7,50 euros

MINI-SÉJOURS 6-10 ANS

Un mini-séjour sera organisé pendant les vacances d'automne (octobre) et de printemps (avril).

Tous les détails à venir dans les programmes périodiques.

NOUVEAU !

L'ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Les animateurs et des bénévoles accompagnent les enfants et les adolescents dans leurs devoirs et dans la mise au travail. Ils suscitent également leur curiosité, leur éveil et leurs sens au travers d'animations pédagogiques et d'expérimentations.

L'activité comprend un goûter, le travail d'aide aux devoirs puis un temps d'activités pédagogiques et ludiques.

Horaires

Mardi et jeudi : 16h45 - 18h (primaire)

Samedi : 10h - 12h (secondaire)

Possibilité de créneaux pendant les vacances scolaires

➔ **8 €** / an

NOUVEAU !

ENFANCE JEUNESSE

L'ESPACE JEUNESSE DES 10-17 ANS

L'équipe d'animation met en place différentes actions en direction des 10-17 ans : activités et séjours, stages de découverte, d'initiation et d'apprentissage sportif et culturel, mobilisation des jeunes dans la vie de la Maison et découverte de nouvelles pratiques.

Un programme d'activités et de sorties est construit avec les jeunes lors du « Goûter prog » avant chaque période de vacances scolaires. Les animateurs sont disponibles pour accompagner les jeunes dans leurs projets de loisirs et développent des actions de prévention à leur destination.

Horaires en période scolaire

Mardi et vendredi : 15h30 - 18h30

Mercredi et samedi : 14h - 18h30

Possibilité d'activité en soirée les vendredis

Horaires en période de vacances scolaires

Lundi ➔ vendredi : 14h - 18h

Pratique d'activités sportives

Mardi et jeudi : 17h - 18h

*En partenariat avec **Sports dans les quartiers** de la Ville de Quimper*

REPRISE DES ACCUEILS : MARDI 16 SEPTEMBRE

LES ATELIERS DU JEUDI

Chaque semaine, les animateurs proposeront aux jeunes (10-17 ans) un temps d'activité dédié à la créativité, l'expérimentation et la découverte. Les jeunes sont invités à proposer des thématiques et à venir partager leurs idées, envies et compétences.

Jeudi : 16h - 18h

➔ Gratuit

Uniquement en période scolaire

NOUVEAU !

LE COLLECTIF JEUNESSE QUIMPÉROIS

Des animations collectives communes sont organisées par les quatre MPT / MJC / MDQ des différents quartiers de Quimper durant chaque période de vacances scolaires : activités de découvertes, initiation aux pratiques culturelles, séjour, stage...

Il y aura également des rencontres trimestrielles pour les enfants des centres de loisirs.

DOSSIER D'ADHÉSION À RETIRER À L'ACCUEIL **3 €**

ANIMATIONS ET ACTIVITÉS TOUT PUBLIC

ACTIVITÉS TOUT PUBLIC

Chaque trimestre, un programme d'activité est co-construit avec les adhérents et professionnels afin de proposer aux habitants des sorties et activités variées. Découvertes culturelles, repas, activités manuelles et séjours sont proposés à des tarifs accessibles à tous.

Ces projets sont réalisés en fonction des demandes des habitants, en relation avec les associations et structures du quartier de Penhars.

Le secteur Tout public, c'est également des temps d'accueil, d'écoute, de renseignement et d'entraide entre adultes, familles, séniors.

DÉPARTS EN VACANCES

La Maison Pour Tous est partenaire du dispositif Bourse Solidarité Vacances afin de permettre le départ en vacances des familles, jeunes adultes, personnes âgées et personnes en situation de handicap à prix solidaire. Les professionnels peuvent accompagner les bénéficiaires dans toutes les étapes du projet.

Renseignements à l'accueil de la Maison Pour Tous.

ANIMATIONS ET ACTIVITÉS SOCIALES DE PROXIMITÉ

Les activités de proximité rassemblent les habitants de tous horizons et de tous âges autour d'animations hebdomadaires nombreuses et variées, portées par une soixantaine de bénévoles et de professionnels. Le partage de connaissances et de savoirs-faire rythment ces activités à tarifs solidaires. Elles permettent aux habitants de se retrouver régulièrement dans la convivialité et la bonne humeur.

Vous trouverez toutes les informations sur ces activités à partir de la page 18.

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 des chantiers d'insertion, des séjours à thèmes, des séminaires et des visites en Europe. Il s'agit de favoriser la participation des jeunes à des actions de mobilité et d'aborder des thèmes de société (emploi, citoyenneté, genre, engagement, discrimination, appartenance...) avec d'autres jeunes européens. C'est aussi l'occasion de découvrir d'autres pays, régions et cultures.

Dans le cadre de notre investissement auprès du dispositif S.V.E., Anna Zaletaeva, une jeune Russe de Moscou, sera présente auprès des bénévoles et des apprenants des Ateliers de Langue Française pour partager son savoir-faire et ses expériences. Anna proposera également aux habitants des ateliers de découverte autour de la culture russe.

JEUNES ADULTES 16 / 30 ANS

Les animateurs proposent aux jeunes adultes de 16 à 30 ans des activités et des projets à construire collectivement :

- Séjours, week-ends, loisirs, sorties, accompagnement de projets ou de démarches administratives.
- Mise en relation avec les acteurs de l'emploi du quartier.
- Des tickets de cinéma au tarif réduit de 3,50 euros (Cinéville).
- Tout au long de l'année, des actions sportives et culturelles seront mise en place en fonction des envies et des demandes.

BREVET D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR

Le B.A.F.A. permet à toute personne âgée d'au moins 17 ans, motivée par l'animation, d'encadrer des enfants et des adolescents accueillis dans un Accueil collectif de mineurs.

En centre de loisirs, centre de vacances ou espace jeunes : les possibilités d'exercer le métier d'animateur sont nombreuses. En tant qu'animateur saisonnier ou pour préparer une entrée dans le monde professionnel, le métier d'animateur c'est avant tout s'engager dans une aventure collective enrichissante et socialement utile.

La Maison Pour Tous s'associe aux Francas de Bretagne afin de proposer aux jeunes la première partie de la formation.

Cette année elle se déroulera dans nos locaux du 22 au 30 décembre, en externat.

Le prix de la formation peut parfois être un frein à son passage, c'est pour cela que la MPT de Penhars propose un accompagnement financier dans la mise en place de ce projet personnel. L'équipe propose également un accompagnement pédagogique tout au long du parcours de la formation.

Inscriptions et renseignements à l'accueil de la Maison Pour Tous.

les francas

ANIMATION CULTURELLE

Les évènements culturels sont des moments importants dans la vie d'un quartier. Un concert ou un spectacle de rue le font vivre. Ils permettent aux habitants de sortir de leur quotidien et de se laisser entraîner dans l'univers de l'imaginaire et de la beauté.

➔ CULTURE POUR TOUS

En tant que lieu d'accueil et d'exposition, la MPT met en avant les habitants et ses partenaires du quartier à travers différents projets communs. Mais plus encore, elle est à l'écoute des nouveautés de la scène artistique locale et nationale, en programmant des manifestations culturelles connectées à cette actualité.

➔ LES EXPOSITIONS

Les expositions se multiplient et se diversifient. Les deux halls d'accueil, et parfois aussi les salles d'activités sont investis pour présenter des projets mis en place avec les habitants ou avec différents partenaires : écoles, associations, enfants des centres de loisirs, Musée des Beaux-arts de Quimper... Dans la continuité du projet « *Les musées à Penhars* », nous comptons élargir nos partenariats avec d'autres musées du territoire.

➔ LA PROGRAMMATION

La MPT, les partenaires et les différentes structures culturelles et sociales de Quimper vous proposent tout au long de l'année une programmation riche dans la salle de spectacle, le Terrain Blanc. Découvrez tout le détail dans les pages suivantes (p.10 à 15) de cette plaquette et sur notre site internet !

ON PARTICIPE

➔ Spectacle et atelier · 11 décembre 2019

Le spectacle *A nos classiques* sera programmé à l'attention des jeunes des quatre MPT/MJC/MDQ de Quimper.
En partenariat avec le Théâtre de Cornouaille.

ON ACCUEILLE

➔ Stage de danse · 5 octobre 2019

Un stage de danse, encadré par un danseur du spectacle *Danser Casa,* sera proposé aux danseurs.
Avec le Théâtre de Cornouaille et l'association Tamm Kreiz.

LE LOCAL MUSIK

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 est l'un des précurseurs de cette culture depuis 1984. Le Local Musik ouvre ses portes à l'apprentissage, à l'accompagnement et à la présentation des artistes amateurs ou professionnels.

➔ UN ACCOMPAGNEMENT

Le Local Musik guide les jeunes et les moins jeunes dans leurs projets musicaux. Il accompagne les écoles, les collèges, les lycées, les centres de loisirs et les établissements spécialisés au travers de nombreux projets sur mesure.

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

Des ateliers de groupe ou individuels sont proposés. Le fonctionnement du Local permet aux adhérents de bénéficier 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

Horaires

Mardi, jeudi et vendredi : 14h - 19h

Mercredi : 13h30 à 19h

Samedi : 10h - 12h • 13h30 - 19h

➔ **De 44 à 58 €** / an selon QF

- ✓ Apprentissage de la MAO.
- ✓ 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, expositions...
- ✓ Accueil, suivi de groupes et d'artistes
- ✓ Parcours spectacle avec le Théâtre de Cornouaille.

➔ UN ÉQUIPEMENT

Un espace-accueil et exposition ainsi que trois salles multifonctionnelles équipées pour toutes les pratiques, avec **un agencement optimal digne d'un studio d'enregistrement professionnel.**

LOCAL MIXTAPE VOL.3

C'est la compilation des artistes du Local Musik et de leurs invités. Les chansons sont écrites, composées et enregistrées ici. L'objectif est de créer ensemble, de partager les savoirs et de favoriser les collaborations pour un résultat riche et métissé. Ce projet est l'aboutissement d'une année de travail.

Sortie prévue fin 2019.

PROJET VIDÉO

La vidéo, en complément de l'activité musicale, devient un élément essentiel pour les artistes musiciens.

Le Local propose de les accompagner sur ce support :

- Réalisation vidéo, captation, montage,
- Matériel adapté pour les clips : caméra, stabilisateur, logiciel,
- Rencontre et travaux avec des professionnels.

NOTRE ACTUALITÉ CULTURELLE

Un guide, tout en un. La saison culturelle de la Maison Pour Tous s'invite dans le guide de rentrée et marque bien notre volonté de transversalité des actions et des projets.

Une programmation en direction des musiques du monde et du hip-hop, avec nos partenaires habituels (Aprèm' Jazz, Très Tôt Théâtre, Hip Hop New School, Théâtre de Cornouaille...), un accompagnement des pratiques amateurs du quartier et un lieu de représentation pour les établissements de Penhars.

Le Terrain Blanc développe sa programmation artistique et culturelle, en collaboration avec l'ensemble des opérateurs culturels du quartier et de la Ville de Quimper. La salle poursuit son ouverture à d'autres pour varier les plaisirs et assurer sa pérennité.

L'objectif est d'ouvrir une porte vers la culture et le spectacle aux habitants de Penhars et à tous les quimpérois.

CONTACTS

Très Tôt Théâtre > www.tres-tot-theatre.com
02 98 64 20 35

Théâtre de Cornouaillle > www.theatre-cornouaille.com
02 98 55 98 55

Aprèmjazz > www.apremjazz.com
06 32 40 09 73

Conservatoire de Quimper > www.cmad.quimper.bzh
02 98 95 46 54

INFOS PRATIQUES

Tarifs

Indiqués à chaque date avec lieu(x) de réservation.
Les tarifs réduits (sauf mention contraire) :

- Adhérents de la Maison Pour Tous de Penhars
- Mineurs
- Lycéens et étudiants
- Demandeurs d'emploi et bénéficiaires des minima sociaux

Modes de règlement

Espèces, Chèques, Chèques Vacances, Passeports ALVAC.
Attention : pas de CB.

Informations

- Les soirs de spectacle : billetterie 30 min avant le début de la séance jusqu'à 15 min après.
- Les billets ne sont ni échangés, ni remboursés, sauf en cas de report ou d'annulation.
- Les spectacles commencent à l'heure précise indiquée.
- Pour le respect de chacun, les retardataires seront installés aux places accessibles ou pourront se voir refuser l'accès.
- Il est interdit de photographier, filmer ou enregistrer les spectacles. Les téléphones portables devront être éteints avant la représentation.

DIM 27 OCTOBRE • 17H

HADOUK QUARTET

CONCERT JAZZ

Avec leur dernier album, "le cinquième fruit", les quatre compères nous emmènent dans des contrées "terra incognita" où l'improvisation jazz se frotte à la musique gnaoua, en passant par l'Inde, le Japon...

Première partie : **Orchestre National de Penhars** groupe de musiciens du quartier !

15€ (adhérent) / 20€
Réservation : MPT de Penhars ou www.apremjazz.com

VEN 29 NOVEMBRE • 20H

RAYON X CIE BOUCHE BÉE

THÉÂTRE ENFANT (DÈS 8 ANS)

À l'antenne du club radio de leur collège, trois ados pas tout à fait comme les autres passent le monde au rayon X, traquant énigmes et mystères. Ils unissent leurs talents et leurs différences pour, au terme d'une enquête haletante, faire éclater la vérité.

Deux séances scolaires proposées en plus.

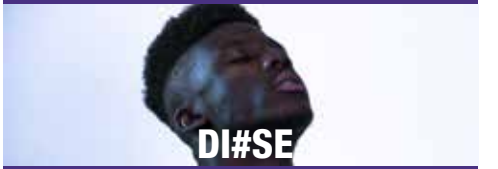
6€ (adhérent-réduit) / 8€
Réservation : MPT de Penhars ou tres-tot-theatre.com

SAM 2 NOVEMBRE • 20H30

CONCERTS HIP-HOP

FIXPEN SILL

Les influences de Vidji et Kéroué se retrouvent dans l'attrait pour un rap fluide, axé sur la technique et la performance. Ils se font remarquer avec le "5 Majeur" puis enchainent sur un LP où ils posent les fondements de leur identité.



Une maturité bluffante, une prestance, des textes qui marient introspection et ambiancement. Après une scène aux Vieilles Charrues où il a transcendé la foule, il revient où il a débuté, pour notre plus grand plaisir.

SKOW

VAINQUEUR NATIONAL BUZZ BOOSTER

Jeune rappeur de 24 ans, il commence à écrire ses premiers textes à l'âge de 14 ans. SKOW développe un rap cru et empli de cette revanche sur la vie que la rue revendique. Il prépare aujourd'hui son premier projet solo.

5€ (adhérent) / 8€ (pré-vente) / 10€
Réservation : MPT de Penhars ; francebillet.com; ticketmaster.fr

FÊTE DES ENFANTS

SPECTACLE ENFANT

MER 4 DÉCEMBRE • 14H30

Depuis plusieurs années, chaque premier mercredi de décembre, la Maison Pour Tous de Penhars s'agite, s'anime et accueille les enfants et les parents du quartier pour une après-midi festive.

Animations, spectacle de théâtre-surprise et goûter ponctuent ce temps consacré aux enfants et à leurs familles.

Le détail de la demi-journée et le nom du spectacle seront dévoilés en début d'année scolaire.

Organisation : Association des Travailleurs et Commerçants Marocains.
En partenariat avec la Maison Pour Tous de Penhars et la Ville de Quimper.

Gratuit
Réservation : MPT de Penhars

JIMMY ET SES SŒURS

LA COMPAGNIE DE LOUISE

THÉÂTRE ENFANT (DÈS 8 ANS)

SAM 14 DÉCEMBRE • 20H

Pourquoi les héros des contes sont-ils (presque) toujours des garçons? Quand ce sont des filles, elles se font bouloter par le loup. Du loup, il est ici encore question. Il rôde dans la ville...

6€ (adhérent-réduit) / 8€ Réservation : MPT de Penhars ou tres-tot-theatre.com

LE GRAND CHUT CIE LA BOÎTE À SEL

THÉÂTRE ENFANT (DÈS 6 ANS)

Une vague de silence déferle sur le Finistère : les mouettes se taisent, le chant de l'océan s'éteint... Enquête sonore de la Brigade Acoustique.

Séances scolaires et Centres de loisirs uniquement.

DIM 12 JANVIER • 17H

LES GÉOMÉTRIES DU DIALOGUE

CIE JUSCOMAMA

THÉÂTRE ET ARTS-PLASTIQUES ENFANT (DÈS 6 ANS)

Coiffées de cubes, ces deux têtes au carré font défiler sous leur craie la vie d'une petite fille : sa famille, ses questionnements, ses émotions, ses découvertes. Dans ce jeu masqué, c'est toute une histoire qui se dessine, se devine et parfois s'efface, pour mieux s'inventer.

6€ (adhérent-réduit) / 8€
Réservation :
MPT de Penhars ou tres-tot-theatre.com

LE PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE D'ÉVOLUER. SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR NOTRE SITE : WWW.MPTPENHARS.COM

DIM 26 JANVIER • 17H

OMRI MOR TRIO

CONCERT DE JAZZ

Le nouveau prodige du piano israélien étonne et détonne par son jeu éclatant aux racines multiples et par l'énergie qu'il dégage.

En trio, le répertoire de son album *It's about time*, révèle un grand talent de compositeur, un sens très fin de l'improvisation de la mélodie et que dire des rythmes !

15€ (adhérent) / 20€
Réservation :
MPT de Penhars ou www.apremjazz.com

DIM 2 FÉVRIER • 11H • 16H • 17H30

I-GLU COLLECTIF A.A.O

THÉÂTRE ENFANT (DÈS 3 ANS)

Le jardinier de l'imaginaire vous ouvre les portes de son jardin numérique foisonnant de couleurs et d'images. En son cœur, trône un igloo étonnant, écrin propice à l'épanouissement de la nature. Sur ses parois, fleurissent les saisons, sous le regard bienveillant d'un épouvantail-danseur, d'un alchimiste sonore et d'un hérisson-buisson.

Six séances scolaires
et Centres de loisirs proposées en plus.

6€ (adhérent-réduit) / 8€
Réservation : MPT de Penhars ou tres-tot-theatre.com

DIM 9 FÉVRIER

FEST DEIZ CMAD QUIMPER

MUSIQUES ET DANSE (POUR TOUS)

Concerts et piste de danse pour toutes et tous. Le Conservatoire de Quimper vous propose un temps festif où vous pourrez découvrir les musiques bretonnes et faire un tour de piste. Des surprises musicales parcourront cette journée, avec comme volonté le mélange culturel.

Gratuit
Information : MPT de Penhars ou cmad-quimper.bzh

SAM 14 MARS

PRINTEMPS DES POÈTES

MOMENT FESTIF (POUR TOUS)

Après le succès des éditions précédentes, nous continuons à fêter le Printemps des poètes à Penhars !

Les écoles, les centres de loisirs et les habitants se mobilisent pour participer : expositions, enregistrements au Local Musik et une scène ouverte pour tous les poètes et les musiciens qui sera installée cette année dans la salle de spectacle du Terrain Blanc.

En 2020, la manifestation, qui est nationale, se déroulera autour du thème du « courage ».

Gratuit

MAR 17 & MER 18 MARS • 20H

DÉSOBÉIR

CIE LES CAMBRIOLEURS

THÉÂTRE (POUR TOUS)

Quatre jeunes femmes à l'énergie tonitruante s'emparent du plateau pour nous raconter la France métissée et plurielle d'aujourd'hui. Elles nous livrent leurs histoires et leurs engagements, entre fidélité et refus du poids des héritages, sans détours ni tabous.

18€ (adhérent-réduit) / 26€
Tarif pass : 10€ / 17€
Réservation : theatre-cornouaille.com

SAM 21 MARS • 17H30 DIM 22 MARS • 11H • 17H30
LUN 23 MARS • 9H30 • 11H MAR 24 MARS • 9H30 • 11H

CHIFFONNADE

CIE CARRÉ BLANC

THÉÂTRE & DANSE ENFANT (DÈS 1 ANS)

Sur scène, une drôle de boule faite de tissus. Cocon ? Planète ? Coquillage ? Escargot ?
Des plis et replis, émerge une danseuse malicieuse qui se déleste peu à peu du poids des étoffes pour sortir de sa chrysalide, bien décidée à explorer le monde.

5€ (tarif unique)
Réservation : tres-tot-theatre.com

TRÈS TOT THÉÂTRE

THÉÂTRE POUT TOUT-PETITS 8 → 30 MARS

La petite enfance, c'est l'âge de toutes les découvertes. Les Semaines de la Petite Enfance donnent l'occasion aux tout-petits et aux grands qui les accompagnent de vivre et partager de précieux moments de complicité et d'éveil artistiques.

Lancement des Semaines de la Petite Enfance avec une journée ludique : dimanche 8 mars.
Programmation complète, lieux et réservation : tres-tot-theatre.com

LOCAL MUSIK EN SCÈNE

MUSIQUE

SAM 11 AVRIL

Depuis plusieurs années, les jeunes du Local Musik de votre MPT se lancent à la scène !

Ce temps est le leur et ils vous présentent le fruit de leur travail de l'année. La journée sera construite avec eux, notamment la programmation détaillée.

Venez nombreuses et nombreux pour les encourager et découvrir les futurs talents de Penhars !

Toutes les informations seront disponibles en début d'année 2020.

Gratuit
Réservation : MPT de Penhars

FÊTE DE LA MUSIQUE

Retrouvez-les également pour un *Open mic* le soir de la Fête de la musique, en centre-ville !

REVA

LE FESTIVAL DES ARTS DE RUE, DES CULTURES URBAINES ET DES MUSIQUES DU MONDE.

DU 3 AU 6 JUIN

THÉÂTRE (POUR TOUS)

PÔLE THÉÂTRE DES MPT DE QUIMPER

ADOS EN SCÈNE

Un week-end de représentations et d'échanges avec trois groupes de théâtre d'ados, avec les quatre Maisons de Quimper.

SAM 16 ET DIM 17 MAI

Gratuit Réservation : MJC Kerfeunteun et MPT Penhars

> MPT DE PENHARS

TOUS EN SCÈNE

Jouez ! Le festival Tous en Scène est un rendez-vous incontournable pour les amateurs de théâtre : une semaine de représentations des ateliers adultes au Théâtre Max Jacob devant plus de 1000 personnes.

Gratuit
Réservation : MJC Kerfeunteun

DU 15 AU 20 JUIN

> THÉÂTRE MAX JACOB

VEN 26 & SAM 27 JUIN • 19H30

CABARET CIRCUS

BALLES À FOND

CIRQUE (POUR TOUS)

L'école de cirque Balles à fond organise tous les ans une restitution de ses cours réguliers, avec une quarantaine d'élèves. Le spectacle se joue deux fois, sous forme de solo et de moments collectifs. Il est ouvert à tous.

Ces deux soirées se déroulent dans une ambiance conviviale et familiale.

L'organisation est peaufinée par une équipe de bénévoles.

Gratuit
Réservation : Balles à fond ou MPT de Penhars

L'AGENDA

Retrouvez ici les principales dates des événements organisés par votre MPT.

Vous y trouverez également le planning des activités de loisirs hébdomadaires afin de ne rater aucun cours.

Evidemment la liste n'est pas exhaustive ! N'hésitez pas à suivre toute notre actualité sur notre site Internet et sur nos pages Facebook ou en vous renseignant à l'accueil.

Cet agenda est susceptible de subir des modifications. Tenez-vous informé sur notre site Internet.

SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE	
D 01		M 01		V 01	FÉRIÉ	D 01	
L 02		Me 02		S 02	CONCERTS HIP HOP	L 02	
M 03		J 03		D 03		M 03	
Me 04	PORTES OUVERTES	V 04		L 04		Me 04	FÊTE DES ENFANTS
J 05		S 05		M 05		J 05	
V 06		D 06		Me 06		V 06	CLUEDO GÉANT
S 07	FORUM DES ASSOS	L 07		J 07		S 07	
D 08		M 08		V 08		D 08	
L 09		Me 09		S 09		L 09	
M 10		J 10		D 10		M 10	
Me 11		V 11		L 11	FÉRIÉ	Me 11	
J 12	MPT FERMÉE	S 12		M 12		J 12	
V 13		D 13		Me 13		V 13	
S 14		L 14		J 14		S 14	
D 15		M 15		V 15		D 15	
L 16		Me 16		S 16		L 16	
M 17		J 17		D 17		M 17	
Me 18		V 18		L 18		Me 18	
J 19		S 19		M 19		J 19	
V 20		D 20		Me 20		V 20	
S 21		L 21		J 21		S 21	
D 22		M 22		V 22		D 22	
L 23		Me 23		S 23		L 23	
M 24		J 24	VACANCES DE L'AUTOMNE	D 24		M 24	
Me 25		V 25		L 25		Me 25	FÉRIÉ
J 26		S 26		M 26		J 26	VACANCES DE NOËL
V 27		D 27		Me 27		V 27	
S 28		L 28		J 28		S 28	
D 29		M 29		V 29		D 29	
L 30		Me 30		S 30		L 30	
		J 31				M 31	

SEMAINE DE
REPRISE
ACTIVITÉS DE LOISIRS
CENTRE DE LOISIRS 6-9 ANS
ACCUEILS 10-17 ANS
TOUT PUBLIC
LOCAL MUSIK

LÉGENDE

- Périodes sans activités hébdomadaire (pages 18 à 29)
- Evénements MPT Penhars

JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
Me 01	FÉRIÉ	S 01		D 01		Me 01		V 01	FÉRIÉ	L 01	FÉRIÉ
J 02		D 02		L 02		J 02		S 02		M 02	
V 03		L 03		M 03		V 03		D 03		Me 03	FESTIVAL
S 04		M 04		Me 04		S 04	AG MPT	L 04		J 04	LA RUE
D 05		Me 05		J 05		D 05		M 05		V 05	EST VERS
L 06		J 06		V 06		L 06		Me 06		S 06	L'ART
M 07		V 07		S 07		M 07		J 07		D 07	
Me 08		S 08		D 08		Me 08		V 08	FÉRIÉ	L 08	
J 09		D 09		L 09		J 09		S 09		M 09	
V 10		L 10		M 10		V 10		D 10		Me 10	
S 11		M 11		Me 11		S 11	LOCAL M. EN SCÈNE	L 11		J 11	
D 12		Me 12		J 12		D 12		M 12		V 12	
L 13		J 13		V 13		L 13	FÉRIÉ	Me 13		S 13	
M 14		V 14		S 14	PRINT. DES POÈTES	M 14		J 14		D 14	
Me 15		S 15		D 15		Me 15		V 15		L 15	
J 16		D 16		L 16		J 16		S 16	ADOS	M 16	
V 17		L 17		M 17		V 17		D 17	EN SCÈNE	Me 17	TOUS
S 18		M 18		Me 18		S 18		L 18		J 18	EN
D 19		Me 19		J 19		D 19		M 19		V 19	SCÈNE
L 20		J 20		V 20		L 20		Me 20		S 20	
M 21		V 21		S 21		M 21		J 21	FÉRIÉ	D 21	FÊTE DE LA MUSIQUE
Me 22		S 22		D 22		Me 22		V 22		L 22	
J 23		D 23		L 23		J 23		S 23		M 23	
V 24		L 24		M 24		V 24		D 24		Me 24	
S 25		M 25		Me 25		S 25		L 25		J 25	
D 26		Me 26		J 26		D 26		M 26		V 26	
L 27		J 27		V 27		L 27		Me 27		S 27	
M 28		V 28		S 28		M 28		J 28		D 28	
Me 29		S 29		D 29		Me 29		V 29		L 29	
J 30				L 30		J 30		S 30		M 30	
V 31				M 31				D 31			

VACANCES DE L'HIVER (FEVRIER, D 16 – D 29)

VACANCES DU PRINTEMPS (AVRIL, L 13 – M 21)

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES
SAISON 2019 / 2020

Nouvelle année d'activités de proximité, de loisirs et de découvertes. Votre MPT poursuit son développement en vous proposant des activités et ateliers renouvelés, en tenant compte de vos attentes.

LES NOUVEAUTÉS

- Ateliers de **découverte Dessin – Peinture**
- **Ateliers bricolage** pour adultes
- Créneau supplémentaire pour le **Yoga Saraswati**
- **Dancehall** avec la Hip-Hop New School
- Cours de **Qi Gong**
- Cours de **Grec moderne pour débutants**

LES CHANGEMENTS

- Cours de **Batterie** au Novomax (02 98 53 14 55)
- Cours d'**Espagnol** à la MPT d'Ergue-Armel

LE FONCTIONNEMENT

La Maison Pour Tous de Penhars se réserve le droit d'arrêter une activité en cas d'inscriptions insuffisantes.

LES PARTENAIRES

MJC/MPT de Kerfeunteun
Avec le Pôle Théâtre, plus d'infos :
www.mjckerfeunteun.org

MPT d'Ergué-Armel
Avec le Pôle Voix, plus d'infos :
www.mpt-ea.org

DÉCOUVERTES

ATELIER CUISINE

1 semaine sur 2

Vendredi : 10h - 13h30

➔ **8 €** / an (+ participation achats d'ingrédients par atelier)

Dans la convivialité, découvrez les cuisines du monde, traditionnelles et modernes avec des produits à dominante bio et du jardin.

Premier atelier : vendredi 27 septembre

RANDONNÉE

1 semaine sur 2

Michel SEIGNEUR

Mardi : 13h30 - 17h30

➔ **8 €** / an (+ participation frais de carburant)

Tous les 1er et 3e mardis du mois. Découverte de la nature (botanique, animaux, chapelles, villages...), aux environs de Quimper et des bords de mer (environ 10 km).

DÉCOUVERTES - RENCONTRES

SORTIES PATRIMOINE

8 par an

Nicole GUITTENY

➔ **8 €** / an **+ min 3 €** / sortie (suivant les lieux)

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

8 sorties dominicales par an + 1 week-end surprise (programme en septembre). Places limitées (co-voiturage ou minibus), sur inscription. Pour le bon déroulement de l'activité, une présence régulière est recommandée.

Première sortie : dimanche 22 septembre

JARDIN COLLECTIF «LIORZH PENNKER»

Huguette GOURMELIN

Mercredi et vendredi : 14h - 17h

➔ **8 €** / an

A Kerjestin, face au collège. Découvrez ce magnifique jardin au pied des tours où petits et grands jardinent et échangent idées et astuces... En toute convivialité.

ATELIER CRÉATION RECYCLAGE

Franssmann LOUZOLO KANDZA

Mercredi : 14h - 16h (à partir de 6 ans)

➔ **8 €** / an

Comment réutiliser nos objets, les vieux journaux, les cartons de façon ludique et amusante ? C'est la mission que vous aurez en participant à cet atelier ! De l'imagination, des mains et de l'huile de coude, et vous découvrirez ce dont vous êtes capable avec un petit coup de pouce de Franssmann.

ATELIER BRICOLAGE

NOUVEAU !

Franssmann LOUZOLO KANDZA

Vendredi : 14h - 17h (adultes)

➔ **8 €** / an

Prolongez la durée d'usage de vos objets et mobilier : chargeurs, portables et consoles de jeux, canapés, fauteuils... L'objectif est de valoriser des objets qui seraient mis au rebut, de leur donner une seconde vie, de réduire les déchets et faire des économies. En résumé, trier pour mieux recycler, tout en leur donnant une nouvelle utilité. Soyez créatifs !

RENCONTRE-DETENTE

Mardi : 14h - 18h (adultes)

➔ **8 €** / an

Un lieu de retrouvailles, d'échange, de jeu, de discussion et de rencontre autour d'un thé ou d'un café.

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ARTS PLASTIQUES
ÉCOLE EUROPÉENNE SUPÉRIEURE D'ART DE BRETAGNE

Nicole BLOUËT

Mardi : 17h - 18h30 (enfants CP-CM1-CM2)

➔ **110 € à 160 €** / an selon QF (habitants QBO)

➔ **187 €** / an (hors QBO)

➔ **½ tarif** à partir du 2e 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 expérimente des mélanges, des matières, des couleurs, de collages et fait fonctionner son imagination...

ATELIER CREATIF

Léonie GUEGUEN & Simone NICOLAS

Vendredi : 14h - 17h

➔ **8 €** / an (+ participation à l'achat de matériaux spécifiques)

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

- peintures décoratives différents supports
- réalisation de cartes pour toutes occasions
- mini albums pour immortaliser mes bons moments
- modelage
- réalisation de bijoux en perles et en pâte non toxique
- décoration et modelage en fonction des saisons

Sur la base d'un échange de savoirs.

DESSIN PEINTURE

Christine LE NÉE

Mercredi : 18h30 - 20h30 (à partir de 14 ans)

➔ **171 €** / an

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

ENVIE DE DÉCOUVRIR CETTE ACTIVITÉ ?

NOUVEAU !

Cette année nous mettons en place des séances découvertes. Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs des séances proposées :

2 OCTOBRE ; 6 NOVEMBRE ; 4 DÉCEMBRE.

➔ **3 € / séance**

Dessins : Nicole Blouët

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET LUDIQUES

ATELIER COUTURE

ASSOCIATION MAM'ZELLE BREIZH DÉBALLE !

Carine CORBES et Virginie FONTAINE

Mardi : 18h45 - 20h45 (adultes)

➔ **70 € + 20 €*** / an

**Adhésion à l'association*

Atelier d'échange, de partage et de savoir-faire autour de la couture en toute créativité.

Vous êtes débutant(e) ou initié(e), poussez la porte de notre atelier destiné à toute personne souhaitant apprendre à coudre ou se perfectionner.

Chacun(e) travaillera à son rythme sur un projet personnel (vêtement, accessoire...).

Machine à coudre et petit matériel non fourni.

BRODERIE - TRICOT

Mardi : 14h - 18h

Vendredi : 14h - 18h

➔ **8 €** / 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 »...

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

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

TAROT

Daniel LEMOINE

Vendredi : 13h30 - 17h30

➔ **8 €** / an

Venez jouer aux cartes dans un esprit de convivialité.

SOIRÉES JEUX

Nicole GUITTENY

1 par mois

Samedi : à partir de 19h

➔ **8 €** / an

Tous les 1ers samedis du mois, passez une soirée autour du jeu : jeux de société, belote, scrabble... Début des jeux à 20h, avec sur place café, tisane, thé.

ATELIER LE NUMÉRIQUE C'EST PRATIQUE !

Vendredi : 15h - 16h30

1 semaine sur 2

➔ **8 €** / an

La technologie, ce n'est pas sorcier !

Découvrez les différentes facettes du numérique et de la technologie, et approfondissez vos connaissances. Comment bien utiliser son smartphone, lire ses mails sur une tablette, réserver un trajet en bus sur internet, configurer sa box télévision, bien utiliser les réseaux sociaux, un appareil photo numériqu ?

Les différents questionnements seront définis en groupe en début d'année afin de les explorer au fil de l'année.

Attention, cet atelier n'est pas un cours d'informatique.

Premier atelier : vendredi 20 septembre

ACTIVITÉS MUSICALES

BEATBOX
ASSOCIATION HIP-HOP NEW SCHOOL

Mercredi 11h - 12h

➔ **Tarifs Hip-Hop New School en page 25**

Avec adhésion à l'association

Discipline à part entière du Hip-Hop, le Beatbox (boîte à rythmes humaine) est l'art d'utiliser sa voix et sa respiration pour produire sons et instruments en polyphonie.

SI ON CHANTAIT !
Michelle HEBERT

Mercredi : 18h30 - 20h00 (adultes)

➔ **8 €** / an

Venez partager la passion des chansons françaises célèbres dans ce groupe de chant.

DONNEZ DE LA VOIX !

Participer à l'atelier chant c'est aussi :

- participer à des moments communs grâce au **Pôle Voix** des quatre Maisons de Quimper, piloté par la MPT d'Ergué-Armel.

PERCUSSIONS MANDINGUES D'AFRIQUE DE L'OUEST
ASSOCIATION NA DÒN KÉ

Christophe GUYOMARCH

Mardi : 18h30 - 20h (débutants)

Mardi : 20h - 21h30 (initiés)

➔ **228 €** / an

Ces ateliers proposent la découverte et l'apprentissage des rythmes traditionnels mandingues d'Afrique de l'Ouest avec une méthode d'apprentissage orale, sans solfège. Ces rythmes sont joués sur les djembés –percussions emblématiques de cette région- et les dunduns qui permettent d'en jouer la base.

Possibilité de suivre les deux cours. Prêt d'instrument possible.

SANS OUBLIER LE LOCAL MUSIK !

➔ Accompagnement, création, apprentissage, information...

➔ Participation et organisation de concerts, programmation, événementiels...

➔ Projets Mixtape et vidéos, partenariats...

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

THÉÂTRE ENFANTS

Eric RULLIAT

Mercredi : 16h30 - 18h (8-11 ans)

➔ **146 € / 166 € / 176 € / 206 €** / an selon QF

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

THÉÂTRE ADOS

Eric RULLIAT

Mercredi : 14h - 16h (à partir de 12 ans)

➔ **216 €** / an

L'atelier propose de s'initier ou de perfectionner sa pratique théâtrale en abordant les diverses techniques d'acteur : présence scénique, expression corporelle, improvisation, respiration, etc. Certaines sorties théâtrales sont prévues. Une restitution publique peut être envisagée.

THÉÂTRE ADULTES

Eric RULLIAT

Lundi : 20h - 23h

➔ **246 €** / an

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 envisagée. Présence scénique, expression corporelle, improvisation, respiration, etc., découverte d'auteurs et d'une écriture.

ATELIER THÉÂTRE ADAPTÉ
COMPAGNIE DU CHAOS

Nataly KERGOAT

Mardi : 18h30 - 19h30
(adultes et adultes en situation de handicap)

➔ **150 €** / an

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

THÉÂTRE D'IMPROVISATION
TY CATCH IMPRO

Marlène GRENON et Rudy GARCIA

Mardi : 20h - 22h (adultes, tous niveaux)

➔ **220 €** / an

Lancez-vous ! L'improvisation théâtrale c'est l'art de créer des histoires dans l'instant. L'atelier aborde les fondamentaux de l'improvisation, le lâcher prise, la confiance en soi, aux autres, l'imaginaire et surtout le plaisir de jouer.

Objectif scène pour certains ou loisir pour d'autres, tout le monde est bienvenu !

ALLEZ PLUS LOIN AVEC LE THÉÂTRE !

Participer aux ateliers théâtre c'est aussi :

- être sur scène avec la restitution de fin d'année dans notre salle de spectacle,

- participer à des journées communes du théâtre avec Tous en Scène et Ados en scène, grâce au **Pôle Théâtre** des quatre Maisons de Quimper, piloté par la MJC de Kerfeunteun (voir pages 15).

ACTIVITÉS DANSE

DANSES MANDINGUES D'AFRIQUE DE L'OUEST
ASSOCIATION NA DÒN KÉ

Mohamed BANGOURA

Vendredi : 18h45 – 20h15 (débutants, à partir de 14 ans)

Vendredi : 20h30 – 22h (initiés, à partir de 14 ans)

➔ **252 €** / an

Mohamed, artiste guinéen reconnu pour ses talents de chorégraphe et de danseur de ballet traditionnel mandigues, tient avant tout à faire ressentir à ses élèves le lien étroit qui existe entre la danse et les percussions, base de toutes les danses mandigues d'Afrique de l'Ouest.

Sa pédagogie s'inspire du système de formation des ballets guinéens et de certaines pratiques sportives qu'il a découvertes en France. Chaque cours débute par un échauffement corporel complet et se conclut par des étirements musculaires.

Mohamed sera par moment assisté de Karine DERIEN.

PARTICIPEZ AUX STAGES !

L'association Na Dòn Ké organisera des stages de danse et de percussions tout au long de l'année. Vous pouvez vous renseigner et vous inscrire sur le site de l'association: **www.nadonke.com**.

DANCEHALL
ASSOCIATION HIP-HOP NEW SCHOOL

Samedi : 14h00 - 14h45 (6/8 ans)

Samedi : 14h45 - 15h45 (9/11 ans)

Samedi : 15h45 - 16h45 (12/17 ans)

**Adhésion à l'association*

Le Dancehall est un concept de danse qui définit l'ensemble des danses africaines actuelles. Du Kuduro, en passant par l'Azonto ou encore le coupé décalé.

Le continent africain regorge de danses ensoleillées auxquelles nous avons décidé d'apporter cette touche de Hip-Hop que nous chérissons tant.

➔ **Tarifs Hip-Hop New School en page 25**

NOUVEAU !

DANSE ORIENTALE
ASSOCIATION RÊVES D'ORIENT

Angélique PROVOST

Mardi : 18h30 – 19h45 (à partir de 16 ans)

➔ **200 € ou 185 €** pour étudiants et minimas sociaux
+ 10 €* / an

**Adhésion à l'association*

La danse orientale égyptienne, très riche culturellement et artistiquement, demande technique et précision pour être maîtrisée, ainsi que sensibilité et émotion pour être partagée. Musique, styles, histoire et rythmes orientaux feront partie intégrante du programme. Le niveau débutant, évoluera au rythme des élèves. N'hésitez plus et rejoignez-nous !

ACTIVITÉS DANSE

DANSES HIP-HOP

ASSOCIATION HIP-HOP NEW SCHOOL

Mardi : 12h30 - 13h30 (adultes ; pas de réduction QF)

Mercredi : 10h00 - 10h45 (4/6 ans)

Mercredi : 11h00 - 11h45 (6/8 ans)

Mercredi : 13h30 - 14h30 (9/11 ans)

Mercredi : 14h30 - 15h30 (débutants)

Mercredi : 15h30 - 16h30 (niveau intermédiaire)

Mercredi : 16h30 - 17h30 (niveau 1)

**Adhésion à l'association*

La danse hip-hop est une discipline très complète regroupant danses debout (lock, pop, boogalow) et danse au sol (break). Elle est apparue aux Etats-Unis dans les années 70, d'un mouvement de revendication, mais c'est également une danse très festive.

Passionnés, appliqués et pédagogues, les professeurs proposent des cours chorégraphiques progressifs pour que vous puissiez aborder la danse hip-hop, vous lâcher et vous exprimer sur des sons entrainants.

Tarifs Hip-Hop New School

Les tarifs (hors QF) s'appliquent sur l'ensemble des ateliers de l'association Hip-Hop New School, à la MPT de Penhars et ailleurs.

45 minutes de cours
➔ **180 € / 153 € / 144 € / 126 €** selon QF **+ 8 €*** / an

1 heure de cours
➔ **220 € / 187 € / 176 € / 154 €** selon QF **+ 8 €*** / an

2 heures de cours
➔ **320 € / 272 € / 256 € / 224 €** selon QF **+ 8 €*** / an

3 heures de cours
➔ **390 € / 331 € / 312 € / 273 €** selon QF **+ 8 €*** / an

DANSE RETRO

Huguette GOURMELIN

Vendredi : 20h30 - 22h30 (adultes)

➔ **8 €** / an

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

DANSE LIBRE MALKOVSKY

ASSOCIATION LA VIE EN MOUVEMENT

Martine PUYNEGE

Mardi : 19h45 - 21h15 (à partir de 15 ans)

➔ **216 €** / an

Sur les traces d'Isadora Duncan et de Malkovsky, retrouvez l'élan premier de la danse, le déploiement fluide des mouvements, en accord avec ceux de la nature. Entre silence et musicalité, entre ressenti et expression, pour danser avec tout son être. Pratiquée dans le respect des possibilités de chacun, cette danse est ouverte à tous.

PARTICIPEZ AUX STAGES !

Cette année encore, nous proposons des séances de découverte de cette activité. Vous pouvez vous inscrire à une ou plusieurs des séances proposées :

3 novembre ; 19 janvier ; 29 mars
13h-16h

➔ **22 € / séance**

Plus d'information auprès de l'animatrice de l'activité

INFOS > GYMNASTIQUES

Suite au départ en retraite de l'animatrice des activités de gymnastiques, nous vous proposerons une nouvelle activité de gymnastiques.

Plus d'informations à la rentrée.

CAPOEIRA ANGOLA

ASSOCIATION N'GOMA CAPOEIRA ANGOLA BRETAGNE

Mélanie TOULHOAT et Francisco PARANHOS

Lundi : 20h00 - 22h00 (à partir de 13 ans)

Jeudi : 19h00 - 21h00 (à partir de 13 ans)

➔ **120 € + 20 € ou 12 €** (mineurs ou minimas sociaux)* / an

➔ **160 €** / an pour les deux cours

**Adhésion à l'association*

La Capoeira Angola est une pratique culturelle afro-brésilienne très complète qui associe des mouvements de défense et d'attaque, la danse, le combat ritualisé, la musicalité et le chant.

Les cours proposent un échauffement et du renforcement musculaire, l'apprentissage des mouvements du jeu (deux par deux, tous ensemble en cercle, chacun à son tour en ligne...) ainsi que la découverte des percussions et des chants. Aucun pré-requis exigé pour la pratique de la Capoeira Angola. Prévoir une tenue de sport, de préférence un t-shirt manches courtes et un pantalon.

FELDENKRAIS

CIE LES AILES DE SOI

Nathalie FAVERAIS

Lundi : 19h - 20h15 (adultes)

➔ **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.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

NOUVEAU !

QI GONG
ASSOCIATION TAODET

Serge ROSELIER

Lundi : 10h00 - 11h30 (adultes débutants)

Jeudi : 18h00 - 19h30 (adultes initiés)

➔ **140 € + 5 €*** / an

**Adhésion à l'association*

Art millénaire chinois basé sur la libération de l'énergie vitale, la pratique d'exercices corporels associant mouvements fluides, respiration et concentration de l'esprit stimule les organes et les fonctions essentielles.

Le Qi Gong réduit le stress, les tensions et les douleurs. En évitant les blocages responsables des maladies, sa pratique garantit une meilleure santé physique et psychique. Il appréhende le corps avec le plus grand respect. Les notions de souplesse et de naturel sont au cœur de son usage.

Détente et bien-être, recette de longue vie, équilibre physique et mental avec le Qi Gong.

YOGA SARASWATI
ASSOCIATION BIJA YOGA

Jackie SEGALEN, Hélène RIVIERE et Gérard BOSSER

Mardi :14h30 - 16h00 **NOUVEAU !**

Mercredi : 19h00 - 20h30

Jeudi : 19h30 - 21h00

➔ **200 €** / an

Les cours intègrent les pratiques classiques : les asanas ou postures, les pranayamas 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
ASSOCIATION PARENTHÈSE(S)

Nadine GABORIAU

Dimanche : 11h00 à 12h30

➔ **220 € + 5 €*** / an

**Adhésion à l'association*

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

Comment ? Par le biais de la relaxation en mettant l'accent sur la méditation pleine conscience, le yoga-thérapie, la sophrologie et autres exercices.

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

ACTIVITÉS LINGUISTIQUES

ATELIERS DE LANGUE FRANÇAISE

Avec la quarantaine de bénévoles enseignants

Lundi : 9h30 - 12h et 14h - 16h (adultes)

Jeudi : 9h30 - 12h et 14h - 16h (adultes)

➔ 8 € / 12 € / 40 € / 80 € selon QF / 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 langue française et d'alphabétisation, organisés par groupes de niveau.

ALLER PLUS LOIN AVEC LES A.L.F.

Chaque année, plus de deux cents apprenants passent par les Ateliers de Langue Française de la Maison Pour Tous de Penhars. Véritables outils d'intégration, ces ateliers ne sont pas simplement des cours, mais un lieu de brassage des expériences et des cultures.

Depuis deux ans, la MPT développe des actions transversales pour impliquer les apprenants dans les autres activités de la Maison, pour faciliter l'accès aux événements culturels et découvrir notre région grâce à des temps de balade, tout en apprenant la langue.

Les ateliers bénéficient notamment du travail de la personne en Service Civique Européen : ateliers de chants, mise en place d'un journal, ateliers de créations, etc.

Les ALF reçoivent le soutien financier de la Ville de Quimper, du Conseil Départemental du Finistère et de la Caisse d'Allocations Familiales du Finistère.

ARABE

ATCM

Zakaria SIMOU

Mercredi : 18h - 19h30

➔ 50 € / an (adultes)

A l'oral, conversation 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 offre une autonomie et une liberté à chacun.

GREC MODERNE

COMITÉ DE JUMELAGE QUIMPER LAVRIO

Marie-Cécile NAVET-GREMILLET

Mercredi : 13h30 - 14h30 (niveau débutants) NOUVEAU !

Mercredi : 14h30 - 16h00 (niveau initiés)

➔ 150 € + 12 €* / an

**Adhésion à l'association*

Vous allez en vacances en Grèce ou rêvez d'y aller en sachant dire un peu plus que "kaliméra" ? Vous êtes curieux d'une langue qui s'écrit avec un alphabet différent du nôtre ? Venez apprendre le grec moderne au cours pour débutants, et si vous connaissez déjà un peu cette langue, venez rejoindre le groupe des initiés !

LA MPT SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER DES HORAIRES OU D'ANNULER DES ACTIVITÉS SI LES EFFECTIFS SONT INSUFFISANTS.

ACTIVITÉS LINGUISTIQUES

PORTUGAIS CONVERSATION

Dominique MEYNIER

Mercredi : 18h - 19h30 (adultes initiés)

➔ 8 € / an

Atelier de conversation, vocabulaire, grammaire simple et dynamique à partir de situations relevant de la vie courante.

Participez au

CAFÉ DES HABITANTS

de votre MPT

Mercredi & Vendredi

16h - 18h

Autour d'un café, d'un thé, d'un chocolat ou d'un jus de fruit, venez discuter, rencontrer et échanger !

A RETENIR

MERCREDI 4 SEPTEMBRE
PORTES OUVERTES

SAMEDI 2 NOVEMBRE
CONCERTS HIP-HOP

MERCREDI 4 DÉCEMBRE
FÊTE DES ENFANTS

VENDREDI 6 DÉCEMBRE
CLUEDO GÉANT

SAMEDI 14 MARS
PRINTEMPS DES POÈTES

SAMEDI 4 AVRIL
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

SAMEDI 11 AVRIL
LOCAL MUSIK EN SCÈNE

DU 3 AU 6 JUIN
FESTIVAL REVA

INFOS PRATIQUES

La Maison Pour Tous de Penhars vous propose différentes possibilités pour vous inscrire aux activités et effectuer le règlement. Vous pouvez retrouver tous les formulaires en ligne sur notre site Internet.

Pour bénéficier d'aides aux activités, n'hésitez pas à contacter le CCAS de Quimper, le CDAS du Finistère ou le Comité d'Entreprise (ou CSE) de votre employeur.

VIE DES ASSOCIATIONS

Nous proposons aux associations de participer à la vie de la Maison Pour Tous et du quartier :

- Construire un partenariat pour le quartier.
- Participer au festival la Rue Est Vers l'Art.
- Construire et proposer des événements.
- Utiliser nos salles, sous certaines conditions.
- Proposer des activités tout au long de l'année.

ADHÉSION À LA MPT DE PENHARS

Association ➔ 40 €

Crédits photos :
Delphine Jory • ladyblogue (couverture) ; Sandra G ; penhars-infos.com ; MPT Penhars

RÈGLEMENT DES ACTIVITÉS

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

Aucun remboursement ne sera effectué sauf pour cause médicale ou déménagement (+ de 30 km) sur présentation du justificatif et après étude du dossier. Le montant de l'adhésion n'est pas remboursé.

Pour toutes les activités (hors programmation culturelle Terrain Blanc), l'adhésion à la MPT est obligatoire.

ADHÉSION À LA MPT DE PENHARS

Plus de 25 ans ➔ 12 €

18-25 ans ➔ 7 €

Moins de 18 ans ➔ 3 €

MODES DE PAIEMENT

- **Espèces**
- **Chèque**
- **Chéques vacances ANCV**
- **Coupons sports ANCV**
- **Passeport Loisirs & Culture ALVAC**

DÉCOUVERTE DES ACTIVITÉS

- **Une séance découverte gratuite uniquement pendant le mois de septembre**
- **2e activité -20% sur la moins chère***
- **- 20% à partir de 2 inscriptions pour une même famille sur la moins chère***

***Hors activités encadrées par des bénévoles, non cumulable avec d'autres réductions (QF, partenaires...).**

Conception graphique : MPT de Penhars - Impression : Imprimerie du Commerce Quimper

Horaires d'ouverture
ACCUEIL

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

Samedi
10h - 12h et 13h30 - 16h30

VACANCES D'ÉTÉ ET DE FIN D'ANNÉE

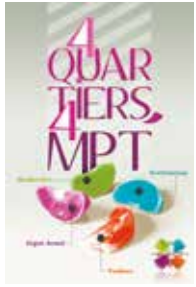
Du lundi au vendredi
10h - 12h et 13h30 - 17h30

AUTRES VACANCES

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

39 boulevard de Bretagne
29000 QUIMPER
02 98 55 20 61
accueil@mptpenhars.com
WWW.MPTPENHARS.COM
mptpenhars

MAISON POUR TOUS DE PENHARS



VILLE DE QUIMPER

QUIMPER BRETAGNE OCCIDENTALE
KEMPER BREIZH IZEL

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf du Finistère

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Direction Départementale de la Cohésion Sociale
FINISTÈRE

Finistère
Penn-ar-Bed
LE DÉPARTEMENT