

MAISON POUR TOUS DE PENHARS

GUIDE DES ACTIVITÉS
ÉDITION 2024 - 2025



ÉDITO

40 ans et toujours de l'optimisme à revendre !

Un anniversaire, c'est l'occasion de se revoir, se retrouver, partager des moments de convivialité et imaginer l'avenir. Tel est l'esprit qui anime la MPT en ce début de saison 2024-2025 !

La Maison Pour Tous de Penhars vous accueille toutes et tous pour vous proposer des animations enfants – jeunes - familiales, une programmation culturelle riche et de nombreuses activités culturelles, artistiques, linguistiques, culinaires, numériques, musicales... Il y en a pour tous les goûts.

Une quarantaine d'associations proposent chaque année ces différents ateliers. Nous accueillons cette année de nouvelles activités à découvrir au fil de votre lecture :

Vitrail & céramique • Boxe enfants et boîte ados/adultes • Tai Chi Wing Tsun • Echecs • Self-défense et krav maga • Afro dance

Par ailleurs, n'oubliez pas que vous êtes acteurs de la MPT, et si vous avez envie de participer comme bénévole, rien de plus facile : manifestez-vous à l'accueil, et on vous proposera plein d'idées pour nous aider.

Comme toute association, la MPT de Penhars est organisée avec un Conseil d'Administration : vous pouvez assister à une réunion pour mieux connaître votre Association, et même pourquoi pas en devenir membre !

Nous sommes toujours friands de nouvelles idées et de nouveaux projets, n'hésitez donc pas à franchir la porte de notre maison. Nous vous accueillerons avec plaisir comme depuis bientôt 40 ans maintenant !

INSCRIPTIONS

PORTES OUVERTES

Mercredi 4 Septembre
16h - 19h à la MPT

INSCRIPTIONS

FORUM DES ASSOS

Samedi 7 Septembre
9h - 18h à Penvillers

DÉBUT DES ACTIVITÉS

Lundi 9 Septembre
Il faut être inscrit, les inscriptions se poursuivent à l'accueil, sous réserve de place disponible dans l'activité souhaitée.

SOMMAIRE

Édito et Dates importantes	2	Activités de proximité	22 - 27
Infos pratiques	4	Toutes les activités à 10 €	23 - 27
Équipe	5	Atelier cuisine	23
Agenda	6 - 7	Café Tricot' Thé	23
Accueillir, écouter, informer, orienter	8 - 9	Atelier mosaïque et vitrail	23
Devenir bénévole	10	Sport sans T	24
Activités de Loisirs	11 - 21	Randonnée	24
Sport et Bien - être	11 - 14	Coup de pouce numérique	25
Boxe	11	Atelier mémoire	25
Taï Chi	11	Rencontre détente	26
Wing Tsun	11	Tarot	26
Échecs	12	Aprem'jeux	26
Self Defense / Krav - Maga	12	Si on chantait	26
Yoga Saraswati	13	Ateliers de langue française	27
Yoga Sama	13	Causeries en breton	27
Yoga Hatha	13	Enfance / Jeunesse	28 - 29
Qi Qong	14	L'ACM des 6 - 10 ans	28
Gym	14	Le local jeune de 10 - 17 ans	28
Musique et Danse	17 - 18	Collectif Quimpérois	29
Danse orientale	15	Intervention au collège	29
Danse libre	15	Les jeudis sportifs pour les filles	29
Danse Hip - Hop	15	Famille / Tout public	30 - 31
Danses africaines traditionnelles	16	Partir en vacances	30
Percussions africaines traditionnelles	16	Le Verger du Manoir	30
Afro - Dance	17	Actions parentalité	30
Capoeira	18	Atelier bricolage	31
Danse créole	18	Sport pour Elles	31
Théâtre	19	Sport en Famille	31
Théâtre d'improvisation	19	Accueil et insertion des 16 - 25 ans	32
Théâtre adapté	19	Devenir animateur	33
Théâtre enfants / adultes	19	Local Musik	34
Cours de langues	20	Animation culturelle	35
Grec moderne	20	Saison culturelle	36 - 46
Cours d'arabe	20	Nouveaux tarifs	47
Activités créatives	21	Contact et plan	48
Couture	21		
Peinture / Dessin	21		
Arts plastiques	21		

INFOS PRATIQUES

TERRAIN BLANC

TARIFS

Ils sont indiqués pour chaque date.

Les tarifs réduits (sauf mention) :

Adhérent MPT Penhars

Moins de 18 ans / lycéens / étudiants

Demandeur d'emploi et minimas sociaux

INFORMATIONS

Billetterie ouverte 30 min avant le spectacle.

Billets ni échangés, ni remboursés (sauf annulation ou report).

Si vous arrivez en retard, vous serez placé par notre équipe.

L'accès pourra vous être refusé.

Il est interdit de filmer, photographier.

Les téléphones doivent être éteints.

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.

L'adhésion n'est pas remboursée.

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

ADHÉSION

Famille -> 14€

Plus de 25 ans -> 11€

18 - 25 ans -> 7€

Moins de 18 ans -> 3€

MODES DE PAIEMENT

- ° Espèces
- ° Carte bleue
- ° Chèque
- ° Chèques Vacances et Sports (ANCV)
- ° Pass'sport

DÉCOUVERTE

- ° Une séance découverte gratuite uniquement pendant le mois de septembre
- ° 2^{ème} 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...).

Pour le bon déroulement des activités de proximité (activités à 10€), une participation assidue est demandée.

En cas d'absence non justifiée et répétée, l'inscription pourra être annulée au profit d'une personne en liste d'attente.

ÉQUIPE

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : Ahmed KARAMA

Vice-Président : Ali TOPCUOGLU

Trésorier : Christian LE PAPE

Trésorière-adjointe : Laurence RENIER

Secrétaire : Harry BIKKA

Secrétaire-adjointe : Nadine GABORIAU

Membres du Bureau : Michel SEIGNEUR, Duran CAPAROGLU

Autres membres du Conseil d'administration : Bahatdin ALTINTAS, Renée VENNEGUES, Adama LARZUL, Brigitte LAGADIC, Eliane FAUCON-DUMONT, Marie-Claire PALUD, Anne-Marie JACQUES, Sylvain INIZAN.

L'ÉQUIPE PERMANENTE

Direction : Mickaël TUAL

Coordination : Rachid BENRAHAL (animation culturelle), Nathalie GUERIN (administration-comptabilité), David MATHIE (animation pour tous)

Secrétariat accueil : Laurence LOUSSOUARN, Corinne LE DÉ

Animateur Local Musik : Julien LE BEUZE

Animateurs pour tous : Mina ABENADIM, Sonia GUEMAS, Aurélie RAVALLEC, Brahim ZAHAFI

Animateur 16 / 25 ans et activités de loisirs : Sébastien LE NAOUR

Animatrice dessin / peinture : Christine LE NEE

Régisseur salle du Terrain Blanc : Arthur BRIERE

Entretien des bâtiments : Yamina CHILAH, 2^{ème} poste en cours de recrutement

LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

Hip-hop New School, Na Dòn Ké, La Vie en Mouvement, Parenthèse(s), Le Temps pour Soi, Activ'sport, Ngoma Capoeira Angola, Taodet, l'ATCM, Comité de Jumelage Quimper-Lavrio, Ty Catch Impro, Cie du Chaos, Pôle Théâtre de la MJC de Kerfeunteun, Pôle Voix de la MPT d'Ergué-Armel, Métisse des Îles, l'EESAB, Mam'zelle Breizh, Wingsun Breizh, Cornouaille Boxe, l'Échiquier Quimpérois, Agir ABCD

AGENDA

Retrouvez tout au long de l'année nos actualités
et un agenda mis à jour en ligne : www.mptpenhars.com

SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE			JANVIER		
Di	01		Ma	01		Ve	01	FÉRIÉ	Di	01		Me	01	FÉRIÉ
Lu	02		Me	02		Sa	02		Lu	02		Je	02	
Ma	03		Je	03		Di	03		Ma	03		Ve	03	
Me	04	PO	Ve	04		Lu	04		Me	04		Sa	04	
Je	05		Sa	05		Ma	05		Je	05		Di	05	
Ve	06		Di	06		Me	06		Ve	06		Lu	06	
Sa	07	FORUM	Lu	07		Je	07		Sa	07		Ma	07	
Di	08		Ma	08		Ve	08		Di	08		Me	08	
Lu	09		Me	09		Sa	09		Lu	09		Je	09	
Ma	10		Je	10		Di	10		Ma	10		Ve	10	
Me	11		Ve	11		Lu	11	FÉRIÉ	Me	11		Sa	11	
Je	12		Sa	12		Ma	12		Je	12		Di	12	
Ve	13		Di	13		Me	13		Ve	13		Lu	13	
Sa	14		Lu	14		Je	14		Sa	14		Ma	14	
Di	15		Ma	15		Ve	15		Di	15		Me	15	
Lu	16		Me	16		Sa	16		Lu	16		Je	16	
Ma	17		Je	17		Di	17		Ma	17		Ve	17	
Me	18		Ve	18		Lu	18		Me	18		Sa	18	
Je	19		Sa	19		Ma	19		Je	19		Di	19	
Ve	20		Di	20		Me	20		Ve	20		Lu	20	
Sa	21		Lu	21		Je	21		Sa	21		Ma	21	
Di	22		Ma	22		Ve	22		Di	22		Me	22	
Lu	23		Me	23		Sa	23		Lu	23		Je	23	
Ma	24		Je	24		Di	24		Ma	24		Ve	24	
Me	25		Ve	25		Lu	25		Me	25	FÉRIÉ	Sa	25	
Je	26		Sa	26		Ma	26		Je	26		Di	26	
Ve	27		Di	27		Me	27		Ve	27		Lu	27	
Sa	28		Lu	28		Je	28		Sa	28		Ma	28	
Di	29		Ma	29		Ve	29		Di	29		Me	29	
Lu	30		Me	30		Sa	30		Lu	30		Je	30	
			Je	31					Ma	31		Ve	31	

LÉGENDE

	Pas d'activités hebdomadaires		Événements MPT de Penhars
	Vacances scolaires		Jours fériés

FÉVRIER			MARS			AVRIL			MAI			JUIN		
Sa	01		Sa	01		Ma	01		Je	01	FÉRIÉ	Di	01	
Di	02		Di	02		Me	02	AG	Ve	02		Lu	02	REVA
Lu	03		Lu	03		Je	03		Sa	03		Ma	03	REVA
Ma	04		Ma	04		Ve	04		Di	04		Me	04	REVA
Me	05		Me	05		Sa	05		Lu	05		Je	05	REVA
Je	06		Je	06		Di	06		Ma	06		Ve	06	REVA
Ve	07		Ve	07		Lu	07		Me	07		Sa	07	REVA
Sa	08		Sa	08		Ma	08		Je	08	FÉRIÉ	Di	08	REVA
Di	09		Di	09		Me	09		Ve	09		Lu	09	FÉRIÉ
Lu	10		Lu	10		Je	10		Sa	10		Ma	10	
Ma	11		Ma	11		Ve	11		Di	11		Me	11	
Me	12		Me	12		Sa	12		Lu	12		Je	12	
Je	13		Je	13		Di	13		Ma	13		Ve	13	
Ve	14		Ve	14		Lu	14		Me	14		Sa	14	
Sa	15		Sa	15		Ma	15		Je	15		Di	15	
Di	16		Di	16		Me	16		Ve	16		Lu	16	
Lu	17		Lu	17		Je	17		Sa	17		Ma	17	
Ma	18		Ma	18		Ve	18		Di	18		Me	18	
Me	19		Me	19		Sa	19		Lu	19		Je	19	
Je	20		Je	20		Di	20		Ma	20		Ve	20	
Ve	21		Ve	21		Lu	21	FÉRIÉ	Me	21		Sa	21	
Sa	22		Sa	22		Ma	22		Je	22		Di	22	
Di	23		Di	23		Me	23		Ve	23		Lu	23	
Lu	24		Lu	24		Je	24		Sa	24		Ma	24	
Ma	25		Ma	25		Ve	25		Di	25		Me	25	
Me	26		Me	26		Sa	26		Lu	26		Je	26	
Je	27		Je	27		Di	27		Ma	27		Ve	27	
Ve	28		Ve	28		Lu	28		Me	28		Sa	28	
			Sa	29		Ma	29		Je	29	FÉRIÉ	Di	29	
			Di	30		Me	30		Ve	30		Lu	30	
			Lu	31					Sa	31	FIN DES ACTIVITÉS			

ACCUEILLIR, ÉCOUTER, INFORMER, ORIENTER

Bienvenue dans votre maison

L'espace d'accueil vous propose un espace de convivialité et de détente, des informations sur la vie locale, les loisirs, les associations, les journaux en libre consultation, un service de copies pour les usagers...

Vous pouvez y effectuer les inscriptions et règlements des activités.



Un réseau de partenaires

Venez nous faire part de vos envies, de vos projets, de vos difficultés. La MPT saura, au travers de ses propositions ou en vous orientant vers un de ses nombreux partenaires, vous apporter une réponse adaptée à vos attentes.

ACCUEILLIR, ÉCOUTER, INFORMER, ORIENTER

Soutien aux associations

La MPT de Penhars est un lieu ressource pour les associations du quartier qui peuvent bénéficier de différents services dédiés :

- Hébergement du siège social et réception du courrier
- Aide à l'élaboration de votre projet associatif et à la rédaction de vos statuts
- Accompagnement dans les démarches officielles
- Prêt de salles de réunion

Les expositions

De septembre à juin, des expositions sont proposées dans le hall d'accueil de la MPT. Un vernissage est prévu pour lancer chaque exposition.

Nous accueillons des artistes locaux, des partenaires culturels ou des structures socio-éducatives.

Vous pouvez proposer votre travail à cette adresse : accueil@mptpenhars.com



DEVENIR BÉNÉVOLE

A la MPT de Penhars, de nombreux bénévoles donnent de leur temps, de leur compétence et de leur bonne humeur pour faire vivre les activités de l'association. Ils symbolisent, par leur engagement, les valeurs de solidarité et de partage de notre structure.

La MPT propose une multitude de possibilités pour s'investir bénévolement et dans des domaines très variés :

Festival REVA, jardinage au Verger du Manoir, ateliers de langue française, participation aux activités familles, atelier bricolage, ateliers créatifs...

Nouvelle possibilité depuis 2024, le journal de la MPT ! Écriture des articles, mise en page sur ordinateur, distribution, interview... N'hésitez pas à rejoindre une équipe de rédaction très dynamique !

Du coup de main ponctuel jusqu'à la prise de responsabilité d'une activité, la porte est ouverte à toutes les bonnes volontés !



SPORT ET BIEN-ÊTRE

BOXE

Encadrée par Azzedine Dahmani
Club Cornouaille Boxe

Cours d'initiation à la boxe (boxe thaï, kick-boxing, MMA pancrace). Ces pratiques vous permettent d'améliorer votre quotidien : confiance en soi, agilité, endurance, évacuation du stress, mémoire, affiner sa silhouette, contrôle de soi et de ses émotions...

BOXE ENFANTS (6 - 13 ans)

- Les vendredis de **18 h 30 à 19 h 30**

140 €/an + licence fédérale

BOXE ADOS - ADULTES

- Les vendredis de **19 h 45 à 21 h 15**

190 €/an + licence fédérale

TAÏ CHI

Encadré par Serge Parisi
Association Wingsun Breizh

Le Tai Chi est une technique de santé qui associe la respiration au mouvement et demande de la coordination lors du travail des postures.

Le travail de proprioception permet

de retrouver l'équilibre et constitue également une aide au niveau cognitif. Un moment de relaxation et de zénitude.

- Les **mardis de 10 h à 11 h**

200 €/an + **30 €** licence fédérale

WING TSUN

Encadré par Serge Parisi
Association Wingsun Breizh

Le Wing Tsun ou Wing Chun Kuen (boxe du printemps éternel) est un art martial chinois traditionnel destiné au combat rapproché.

Il inclut des techniques à mains nues et le maniement d'armes et ne repose pas sur la force physique.

Cet art martial a été créé par une nonne chinoise.

Il est donc accessible à toutes et à tous indépendamment de sa condition physique.

Pour celles et ceux qui veulent apprendre l'art du GM IP Man et de l'acteur Bruce Lee.

- Les **jeudis de 19 h à 20 h 30**

235 €/an + **30 €** licence fédérale

SPORT ET BIEN-ÊTRE

ÉCHECS

Encadrés par Max Notter
Association Échiquier Quimpérois

Cornouaille Échecs, le jeu d'échecs pour tous.

Dans une ambiance conviviale, venez découvrir, jouer, progresser, seul ou entre amis, quel que soit votre niveau.

- Les jeudis de **17h30 à 18h30** (8 - 15 ans)

80€/an

SELF DEFENSE / KRAV-MAGA

Encadré par Alexis Bayonnas

L'objectif du Krav-Maga est l'apprentissage de la défense en un minimum de temps de formation et de s'adresser à un large public. Il n'est pas conçu comme un art mais comme une méthode de combat rapproché. Il inclut un grand nombre de techniques de combat issues du Karaté, de la Boxe Pieds - Poings, du Jiu - Jitsu et de la Lutte.

L'unique objectif est d'offrir des techniques opérationnelles, en situation de légitime défense, face à toutes les agressions.

La devise de cette pratique: simplicité, rapidité, efficacité et maîtrise de soi.

Cours pour femmes et cours pour hommes (séances de 1h30 de pratique).

Possibilité de stages pour enfants et/ou familles sur les vacances scolaires

18 personnes max. par cours.
Certificat médical obligatoire.

- Les mardis de **16h30 à 18h**: Cours spécial femme
- Les mardis de **18h à 19h30**: Cours adultes et ados
- Les mardis de **19h30 à 21h**: Cours adultes
- *Les samedis matins ou sur les périodes de vacances scolaires, des stages seront organisés.*

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	140€	182€	224€	252€	280€



YOGA SARASWATI

Association Hent ar Yoga

Les cours intègrent les postures, les pratiques respiratoires, la concentration et la relaxation.

Ces pratiques agissent sur tous les plans de la personnalité en procurant santé et souplesse du corps, équilibre et stabilité du mental, bien-être, calme et détente.

- Les jeudis de **19h30 à 21h**

200 €/an (adulte)

YOGA SAMA

Association Le Temps pour Soi

Moment de relaxation et de détente, le Sama Yoga est un yoga corporel, fluide et énergétique, inspiré des enseignements authentiques des traditions védiques.

À travers les asanas, pranayamas, temps de relaxation et de méditation, venez-vous connecter à vous-même, développer votre souplesse sur tous les plans.

Cette pratique vous apportera des bénéfices sur votre bien-être physique, mental, émotionnel et pour votre sommeil.

Venir avec votre tenue confortable,

son tapis et son matériel de confort (coussin, couverture ou plaid ...).

- Les mercredis de **19h à 20h30**

255 €/an (adulte)

YOGA HATHA

Association Parenthèses

Relaxation et méditation de pleine conscience grâce à des exercices sur le corps, la respiration et le mental.

- Les dimanches de **11h à 12h30**

230 €/an + 5 € adhésion association (tout public)



QI GONG

Encadré par Serge Roselier
Association Taodet

Basé sur la libération de l'énergie vitale, la pratique d'exercices corporels associant mouvements fluides, respiration et concentration de l'esprit, le Qi Gong stimule les organes et réduit le stress, les tensions et les douleurs.

Cours adultes tous niveaux :

- Les lundis de **9 h à 10 h 30**
- Les lundis de **10 h 30 à 12 h**
- Les jeudis de **18 h à 19 h 30**

150 €/an + 10 € adhésion association

GYM

Association Activ'Sport

GYM SUR CHAISE (adultes)

En douceur, l'atelier vous propose une série d'exercices pour travailler vos muscles et votre souplesse, tout en restant sur votre chaise.

Des exercices qui peuvent être refait chez vous.

- Les mardis de **9 h à 10 h**

180 €/an

GYM DOUCE (ados et adultes)

Chacun à son rythme avec proposition d'exercices d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire et de souplesse.

- Les mardis de **10 h à 11 h**

180 €/an

GYM DYNAMIQUE

(ados et adultes)

Vous travaillerez l'endurance, la souplesse et le renforcement musculaire avec des exercices construits via des activités sportives, d'une intensité modérée à soutenue.

- Les mardis de **11 h à 12 h**

180 €/an



MUSIQUE ET DANSE

DANSE ORIENTALE

Encadrée par Angélique Provost, Bénévole

Apprentissage bienveillant, technique, musicalité, (re)connexion à son corps de femme, parenthèse pour soi-même...

Rejoignez le cours hebdomadaire multi-niveaux et découvrez la richesse de la danse orientale égyptienne: technique, enchaînements et chorégraphies seront au programme dans une ambiance chaleureuse.

• Les lundis de **18 h 30 à 19 h 45**

220 €/an (à partir de 16 ans, pour les femmes)

DANSE LIBRE

Encadrée par Martine Puyngè

Association La Vie en Mouvements

Déploiement fluide des mouvements, en accord avec ceux de la nature.

• Les lundis de **18 h 30 à 19 h 45**

220 €/an (à partir de 16 ans, pour les femmes)



DANSE HIP - HOP

Association Hip Hop New School

Discipline complète regroupant danse debout et danse au sol.

Passionnés et appliqués, les professeurs proposent des cours chorégraphiques progressifs.

Des stages et des événements sont organisés toute l'année.

Les **mercredis** de :

• **10 h 15 à 11 h**

-> Cours éveil 4 - 6 ans

• **11 h 15 à 12 h**

-> Cours débutant 6 - 8 ans

• **13 h 30 à 14 h 30**

-> Cours débutant 9 - 11 ans

• **14 h 30 à 15 h 30**

-> Atelier ouvert

• **15 h 30 à 16 h 30**

-> Cours débutant 12 ans et +

Tarifs au QF

+ **10 €** adhésion New School :

• Cours de 45 min :

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	85€	124€	152€	171€	190€

• Cours d'1h :

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	115€	150€	184€	207€	230€

MUSIQUE ET DANSE

DANSES AFICAINES TRADITIONNELLES

Association Na Dòn Ké

Les cours proposés s'adressent à des débutants autant qu'à des initiés.

Chaque cours, accompagné par les musiciens percussionnistes de l'association, débute par un échauffement corporel complet et se conclue par des étirements musculaires. Le temps fort des séances reste bien sûr, l'apprentissage des mouvements des chorégraphies enseignées.

Un mélange d'écoute musicale et de ressenti guide d'abord l'élève vers son autonomie dans la compréhension musicale et lui permettra plus tard d'expérimenter sa propre danse en solo, le plus souvent « dans le cercle » formé autour des batteurs.

Un des principaux objectifs pédagogiques de ces ateliers est avant tout de faire ressentir aux élèves, en leur permettant de l'expérimenter, le lien étroit qui existe entre la danse et les percussions, base de toutes les danses mandingues d'Afrique de l'Ouest.

Cette expérience de la danse, guidée par un(e) intervenant(e) expérimenté(e), permet, en plus de l'entretien physique et corporel qu'elle procure, de s'imprégner des richesses culturelles qu'elle véhicule.

Les lundis de :

- 18 h 45 à 20 h 15 (débutants)
- 20 h 30 à 22 h (initiés)

255 €/an + 15 € adhésion association

PERCUSSIONS AFRICAINES TRADITIONNELLES

Association Na Dòn Ké

Ces ateliers permettent de développer le sens du rythme dans une ambiance conviviale.

Ils donnent l'occasion de jouer en groupe, de chanter mais aussi de comprendre la signification des rythmes et leurs origines en s'imprégnant des richesses culturelles de cette région (le « Mandé » ou ancien empire du Mali). Ces rythmes sont joués sur deux types de percussions traditionnelles : le djembé, instrument emblématique de cette région, et les dunduns qui permettent d'en jouer la base.

Fondé sur une tradition orale, l'apprentissage des percussions africaines est dynamique et ludique et permet de développer son sens de l'écoute et mobiliser sa concentration.

Possibilité de suivre les deux cours (1 cours aux dunduns et 1 cours au djembé par exemple) et de se faire prêter des instruments.

Les jeudis de :

- 18 h 30 à 20 h (débutants)
- 20 h à 22 h (initiés)

231 €/an + 15 € adhésion association

AFRO-DANCE

Association Na Dòn Ké

L'association Na Dòn Ké vous propose de découvrir l'univers des clubs et des dance-floors afros où l'on se déhanche sur des musiques africaines « modernes ».

Qui fréquente ces lieux sait que l'ambiance y est particulièrement festive et conviviale. Durant ses cours, l'intervenant propose une approche du corps dans sa globalité pour découvrir et s'approprier les mouvements de base de ces danses rythmées et énergiques.

Les chorégraphies proposées sont inspirées des différents styles de danses africaines « urbaines » et populaires, comme le « ndombolo » et le « coupé décalé » mélangées aux différentes techniques et gestuelles issues des danses « ethniques » traditionnelles des pays ouest - africains de cultures mandingues.

L'Afro Dance se nourrit également d'influences diverses comme le « hip - hop » ou le « dancehall ».

Appréhendée comme une discipline artistique autant que sportive, chaque cours débute par un échauffement corporel complet et se conclue par des étirements musculaires.

L'objectif est aussi « d'ambiancer » les cours de façon positive et motivante pour que chacun puisse tirer un maximum de plaisir tout en libérant les tensions accumulées durant la journée ou la semaine.

Les vendredis de :

- **17h à 17h45** (enfants 8 - 11 ans)
102€ / an + 15€ adhésion association
- **18h à 19h** (ados 12 - 15 ans)
135€ / an + 15€ adhésion association
- **19h15 à 20h30** (adultes à partir de 16 ans)
171€ / an + 15€ adhésion association

PARTICIPEZ AUX STAGES !

L'association Na Dòn Ké organisera des stages de danses 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



MUSIQUE ET DANSE

CAPOEIRA

Encadrée par Francisco Paranhos
Association Ngoma Capoeira Angola

Pratique culturelle afro-brésilienne qui associe mouvements de défense et d'attaque, danse, combat ritualisé, musicalité et chant.

Le cours du mercredi propose un échauffement et un renforcement musculaire, l'apprentissage des mouvements (deux par deux, ensemble en cercle...).

Pas de pré-requis demandé.

Prévoir une tenue de sport (t-shirt manches courtes et pantalon).

- Les **mercredis** de **20 h 30 à 22 h 30**

140 €/an + 20 € adhésion association (tous niveaux / ados et adultes)

DANSE CRÉOLE

Encadrée par Laetitia
Association Metys des Îles

- Les **samedis** de **15 h à 17 h**

180 €/an



ACTIVITÉS DE LOISIRS

THÉÂTRE

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Association Ty Catch Impro

Lancez - vous !

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

Objectif scène ou loisir, tout le monde est bienvenu !

- Les mercredis de 20 h à 22 h

225 €/an (tous niveaux - adultes)

THÉÂTRE ADAPTÉ

Encadré par Nataly Kergoat de la Compagnie du Chaos

Développer la confiance en soi, la créativité, travailler l'imagination, la voix, la concentration grâce au jeu d'acteur. Restitution publique possible en fin de saison.

- Les lundis de 18 h à 19 h

150 €/an (adultes en situation de handicap)

THÉÂTRE ENFANTS/ADULTES

Encadré par Leonardo Rivillo et Laura Van Goeten

L'atelier propose une pratique amateur éclairée et exigeante, tout en respectant les différences de niveaux des uns et des autres. Ces ateliers s'inscrivent dans le pôle théâtre des MPT Quimpéroises avec stages, ateliers complémentaires, restitutions...

- Les mercredis de 16 h 30 à 18 h (8 - 11 ans)

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	110 €	143 €	176 €	198 €	219 €

- Les mercredis de 14 h à 16 h et les samedis de 10 h 30 à 12 h 30 (à partir de 12 ans)

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	117 €	152 €	187 €	210 €	233 €

- Les lundis de 20 h à 23 h (adultes)

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	168 €	219 €	269 €	303 €	336 €

GREC MODERNE

Encadré par Claudette Moroni
et Marie - Cécile Navet - Grémillet
du Comité de Jumelage Quimper - Lavrio

Vous allez en vacances en Grèce, vous parlez un peu le Grec et souhaitez aller un peu plus loin ?

Ces cours sont pour vous !

• Les mardis de **17 h 30 à 19 h**

150 €/an + 12 € adhésion association
(adultes - niveau 1 - 2 ans de pratique)

• Les vendredis de **10 h 15 à 11 h 45**

150 €/an + 12 € adhésion association
(adultes - niveau 2 - 5 ans de pratique)

• Les vendredis de **14 h 30 à 16 h**

150 €/an + 12 € adhésion association
(adultes - niveau 3 - plus de 5 ans
de pratique)

COURS D'ARABE

Encadré par Hicham El Basi de l'ACTM,
en partenariat avec le consulat du Maroc

À l'oral, conversations et travail
de prononciation et d'intonation.

À l'écrit, apprentissage des lettres,
des syllabes et des mots.

Une pédagogie qui offre une autonomie à chacun.

• Les mercredis de **17 h à 18 h** (cours
enfants / **gratuit** à partir de 10 ans)

• Les mercredis de **18 h à 19 h 30**
50 €/an (cours adultes initiés)



ACTIVITÉS CRÉATIVES

COUTURE

Association Mamzelles Breizh

Atelier d'échange et de partage de savoir, autour de la couture et de la 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.

• Les **mardis** de **18 h 45 à 21 h** en salle d'arts-plastiques

70 €/an + 20 € adhésion association (adultes - tous niveaux)



PEINTURE / DESSIN

Encadré par Christine Le Née

Pratiquer un art, la peinture ou le dessin et pouvoir échanger au sein d'un groupe, sur son talent, ses goûts et ses savoir-faire.

Découvrir et expérimenter d'autres approches pour se former et acquérir petit à petit un style personnel.

• Les **mercredis** de **18 h 30 à 20 h 30** (à partir de 14 ans)

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	112€	146€	180€	202€	224€

ARTS PLASTIQUES

Encadré par Nicole Blouët de l'École Européenne Supérieure d'Art de Bretagne

Atelier basé sur la libre expression de l'enfant. À partir d'un thème, d'une technique ou d'un objet, l'enfant fait des expériences de mélanges, de manières, de couleurs.

• Les **mardis** de **17 h à 18 h 30** (enfants CP - CM1 - CM2)

QF	0 à 650	651 à 900	901 à 1200	1200 et +
QBO	121€	134€	156€	175€
Hors QBO	205€			
<i>Demi - tarif à partir du 2^{ème} enfant (du même foyer) inscrit</i>				

ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

Ouvertes à tous et à tarifs accessibles les activités de proximité sont proposées par les bénévoles de la Maison Pour Tous venues partager leur savoir-faire.

Véritables moments d'échanges de savoirs, de convivialité et lieu de lien social, les activités de proximité ne sont pas des cours mais bien un lieu où chacun est acteur de son activité sous les conseils des bénévoles référents.

Pour le bon déroulement des activités de proximité une participation assidue est demandée.

En cas d'absences non justifiées et répétées, l'inscription pourra être annulée au profit d'une personne inscrite sur liste d'attente.



ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

TOUTES LES ACTIVITÉS À 10 €

ATELIER CUISINE

La cuisine est à vous !

Découvrez et partagez des saveurs locales et du monde...

Dans une ambiance conviviale et de partage, on épluche, on découpe, on mijote, et on déguste ensemble ces spécialités.

L'atelier se veut participatif, pour le bon déroulement une participation assidue à l'atelier est demandée.

• Les **vendredis** de **9 h 30 à 13 h 30**
(1 fois par mois)

10 €/an + participation à hauteur de **3 € par atelier**

Calendrier :

13 septembre • 18 octobre

15 novembre • 13 décembre

24 janvier • 28 février • 21 mars

25 avril • 16 mai • 20 juin

CAFÉ TRICOT'THÉ

Un moment pour se retrouver, tricoter et broder, partager ses idées, et discuter dans la convivialité.

Un lieu pour partager ses connaissances, s'entraider dans la création,

et faire ensemble, le tout autour d'un café ou d'un thé.

• Les **mardis** et **vendredis** de **14 h 00 à 18 h 00**

10 €/an (adultes)

ATELIER MOSAÏQUE ET VITRAIL

Laissez libre cours à votre créativité à travers cet atelier mosaïque.

Composer, couper, coller, recouvrir, laisser, gratter, reposer, revenir, s'arrêter, observer ...

La mosaïque donne de la vie à nos idées dans des créations uniques et colorées !

Cet atelier est avant tout un espace de convivialité.

• Les **mardis** et **vendredis** de **14 h à 17 h**

10 €/an + participation possible à l'achat des fournitures



ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

TOUTES LES ACTIVITÉS À 10 €

SPOR SANS T

Les ateliers «Spor sans T» vous propose de vous faire découvrir différents sports tout au long de l'année.

Chaque pratique est adaptée afin de permettre à tous de prendre du plaisir et de se sentir bien dans une activité physique adaptée et régulière ! Un rendez-vous convivial pour se rencontrer et se dépenser en toute sérénité.

En partenariat avec Vincent Lebeau, éducateur sportif sport-santé sur la ville de Quimper (formation E3S et diplômé des métiers de la forme).

Intervient notamment sur les pathologies respiratoires, cardiaques, TMS (trouble musculo-squelettique),...

Les activités proposées sont susceptibles d'évoluer en fonction des envies et des demandes des participants.

Un accès à une salle de renforcement musculaire en autonomie sera proposé en complément du planning.

- Les **jeudis de 16 h à 17 h 30** (1 semaine sur 2)

10 €/an

Calendrier :

26 septembre • 10 octobre

07 novembre • 21 novembre

05 décembre • 19 décembre • 16 janvier

30 janvier • 27 février • 13 mars • 27 mars

24 avril • 22 mai • 12 juin • 26 juin

RANDONNÉE

Encadré par Michel Seigneur, Bénévole

Des randonnées en pleine nature où chacun pourra pratiquer cette activité physique en compagnie de personnes partageant les mêmes envies : plaisir de la marche, de la rencontre et de la découverte des lieux remarquables de notre région.

- Tous les **1^{er} et 3^{ème} mardis** du mois de **13 h 15 à 17 h 30** (1 semaine sur 2)
10 €/an + participation aux frais de carburant



COUP DE POUCE NUMÉRIQUE

Association Agir ABCD

Envie de faire vos premiers pas en informatique ou en numérique ?

Besoin d'approfondir vos connaissances ou vous rencontrez un problème en particulier ?

Les bénévoles de l'association Agir ABCD sont là pour vous guider pas à pas afin de vous rendre autonome avec les outils numériques. Création de boîte mail, accéder à un espace administratif, transférer des photos, etc. L'équipe vous accompagne dans vos démarches. Tablettes, smartphones, ordinateurs, outils connectés, venez avec votre support. Inscription tout au long de l'année auprès de l'accueil de la MPT.

- Les **vendredis** de **09h à 12h** (créneau d'1h)

Gratuit

Calendrier :

13 septembre • 27 septembre
11 octobre • 08 octobre
22 novembre • 06 décembre
20 décembre • 10 janvier
24 janvier • 07 février
28 février • 14 mars • 28 mars
25 avril • 09 mai • 23 mai
13 juin

ATELIER MÉMOIRE

Encadré par l'équipe Tout public / Familles

Tous les moyens sont bons pour muscler sa mémoire !

Accessible à partir de 55 ans, besoin seulement d'un crayon, du désir de travailler sa mémoire et de son expérience de vie pour participer à des exercices attractifs et motivants sollicitant le cerveau à travers la globalité de ses fonctions.

Ils font appel à l'attention, la concentration, la perception, les mémoires, le langage et l'imagination.

- Les **mercredis** de **09h 30 à 11h 30** (10 ateliers par an)

10 € / an

Calendrier :

18 septembre • 16 octobre
27 novembre • 18 décembre
22 janvier • 26 février • 26 mars
30 avril • 21 mai • 25 juin



ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

TOUTES LES ACTIVITÉS À 10 €

RENCONTRE DÉTENTE

Un temps convivial pour discuter et échanger, jouer autour d'un thé ou d'un café. Un moment de partage pour se retrouver dans la convivialité.

- Les **mardis** de **14 h à 17 h 30**

10 €/an

TAROT

Stratégie et convivialité sont au rendez-vous de ce moment s'adressant aux joueurs débutants ou confirmés. Réuni autour du Tarot, chacun abat ses cartes afin de remporter la partie.

- Les **vendredis** de **13 h 30 à 17 h 30**

10 €/an

APREM' JEUX

Si nous jouions ensemble ?
Un temps de partage et de rencontre autour de jeux de société : Triomino, scrabble, rummikub et autres jeux sans rivalité avec sur place café et thé !

- Les **vendredis** de **14 h à 17 h**

10 €/an

SI ON CHANTAIT

Encadré par Michelle Hébert, Bénévole

Chantons tous ensemble !
Au travers des classiques de la chanson Française ou de morceaux contemporains chacun se retrouve autour du plaisir du chant.

- Les **mercredis** de **18 h 30 à 20 h**

10 €/an

LE PÔLE VOIX

Participer à cet atelier, c'est aussi intégrer le Pôle Voix des quatre MPT/MJC de Quimper.

Il est piloté par Ergué-Armel qui organise plusieurs événements sur l'année.



ACTIVITÉS DE PROXIMITÉ

TOUTES LES ACTIVITÉS À 10 €

ATELIERS DE LANGUE FRANÇAISE

Avec une quarantaine d'enseignants bénévoles

Les ateliers de langue française et d'alphabetisation permettent à chacun en fonction de son niveau de Français de se perfectionner à l'écrit et à l'orale. Au travers de cours ou d'ateliers découverte, les bénévoles accompagnent chaque apprenant dans son apprentissage. Les ateliers sont organisés par groupe de niveau. Possibilité de suivre les ateliers en demie journée, journée complète ou sur les deux jours par semaine.

- Les lundis de **09 h 30 à 11 h 30** et de **14 h à 16 h**
- Les jeudis de **09 h 30 à 11 h 30** et de **14 h à 16 h**

Premier cours le 16 septembre 2024

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	10 €	14 €	30 €	52 €	80 €

CAUSERIES EN BRETON

Kaozeadenn e Breizhoneg.

Un temps d'échange convivial en autonomie pour pratiquer la langue bretonne.

Attention, cet atelier n'est pas un cours, des notions de breton sont demandées !

Pour une meilleure progression, une participation assidue est fortement recommandée.

- Les mardis de **10 h 30 à 12 h**
10 € / an



ENFANCE / JEUNESSE

L'ACM DES 6 - 10 ANS

Tout au long de l'année l'accueil collectif de mineurs (ACM) propose aux enfants de 6 à 10 ans des activités diverses et variées pour s'épanouir en collectivité. Un lieu éducatif, de découverte, d'expérimentation et de détente. Au travers d'activités manuelles, sorties, sport, grands jeux, les enfants participent à la vie du centre et sont acteurs de leurs activités. Un programme d'animation est édité chaque trimestre inspiré des propositions des enfants proposant des activités sur les temps périscolaires et extrascolaires.

Les inscriptions aux activités ne sont valables qu'après réception du dossier d'adhésion complet et des pièces obligatoires.

LE LOCAL JEUNE DES 10 - 17 ANS

Les jeunes ont leur espace réservé !

En accès libre (adhésion obligatoire) : billard, baby-foot ou jeux de société, permettent de se détendre et de se retrouver entre copains après l'école ou sur le temps des vacances.

Discuter, s'informer ou préparer des projets, les animateurs accompagnent les jeunes dans une dynamique de participation citoyenne et collective.

Ouverture du local

• Hors vacances scolaires :

Les mardis de **16 h à 18 h 30**

Les mercredis de **14 h à 18 h 30**

Les vendredis de **16 h à 18 h 30**

Les samedis de **16 h à 18 h 30**

En dehors des horaires d'ouverture, l'équipe pédagogique est disponible pour accompagner les jeunes dans leurs projets ou aller à leur rencontre en « hors les murs ».

Des activités et animations sont également proposés les mercredis et les samedis en dehors des vacances scolaires.

• Sur les vacances scolaires :

Accueil libre

Un programme d'animations et d'activités co-construit avec les jeunes est disponible sur chaque période de vacances pour les 10 - 13 ans et les 14 - 17 ans.

ENFANCE / JEUNESSE

Sorties découvertes, loisirs, repas, soirées, animations sportives, stages, grands jeux permettent à chacun de profiter pleinement de leurs vacances du lundi au vendredi.

Des séjours et week-ends portés par les jeunes sont proposés régulièrement, chacun s'implique au travers d'actions d'autofinancement et dans des instances de codécision.

COLLECTIF QUIMPEROIS

La Maison Pour Tous de Penhars, d'Ergué Armel, la MJC de Kerfeuteun et la Maison de Quartier du Moulin Vert s'associent au travers du collectif quimpérois pour proposer aux jeunes de 10 à 17 ans des animations, des stages et des séjours en commun tout au long de l'année.

En juin, un programme estival comprenant animations et séjours est édité pour permettre aux jeunes de faire le plein de rencontres.

INTERVENTION AU COLLÈGE

Durant l'année, l'équipe de la Maison Pour Tous est présente au collège Max Jacob pour venir rencontrer les jeunes au travers des activités ludiques et sportives.

LES JEUDIS SPORTIFS POUR LES FILLES

Rendez-vous les jeudis de 16h45 à 18h pour découvrir et pratiquer différents sports au gymnase Max Jacob.

Tous les jeudis hors vacances scolaires.

Gratuit (de 8 à 17 ans).

En partenariat avec le service des sports de la Ville de Quimper.



FAMILLE / TOUT PUBLIC

Les activités et les sorties

Chaque trimestre, un programme d'activité est co-construit avec les adhérents et les professionnels afin de proposer aux habitants des sorties et des activités variées. Découvertes culturelles, repas, activités manuelles et séjours sont proposés à des tarifs accessibles à tous. Les objectifs du secteur sont de soutenir les projets des habitants, de promouvoir le bénévolat et d'accompagner une dynamique d'action et de réflexion autour des loisirs familiaux, de la parentalité, de l'information des familles.

PARTIR EN VACANCES

La Maison Pour Tous est partenaire du dispositif Bourse Solidarité Vacances qui permet le départ en vacances des familles, jeunes adultes, personnes âgées et personnes en situation de handicap à prix solidaire.

Notre association est également partenaire de Vacances et Familles ainsi que du dispositif d'aide aux vacances en familles de la Caisse d'Allocations Familiales (VACAF) pour favoriser l'accès aux vacances pour toutes et pour tous. Les professionnels accompagnent les habitants dans toutes les étapes du projet.

Renseignements à l'accueil de la Maison Pour Tous.

LE VERGER DU MANOIR

Rue du Poitou, au cœur du quartier de Kermoysan poussent arbres fruitiers et arbustes de fruits rouges.

Le verger du manoir prend racine, intégré au dispositif quartier fertile favorisant l'agriculture urbaine et les actions de sensibilisation à l'environnement auprès des différents publics. Véritable lieu de découverte, d'expérimentation et de production locale, cet espace est ouvert à tous. De nombreux ateliers sont proposés tout au long de l'année.

Rejoignez l'équipe de jardiniers !

ACTIONS PARENTALITÉ

Tout au long de l'année, la Maison Pour Tous propose différentes actions autour de la parentalité. Des temps de rencontre, d'échanges, de débats, de loisirs, de découvertes parents enfants, temps d'écoute, de conseils et d'orientation vers les différents partenaires compétents sont programmés chaque trimestre.

N'hésitez pas à solliciter l'équipe pédagogique pour connaître les différents temps forts liés à la parentalité ou à proposer vos idées.

FAMILLE / TOUT PUBLIC

ATELIER BRICOLAGE

Au sein de la Maison Pour Tous, l'atelier bricolage est un espace ouvert à tous pour expérimenter, et approfondir ses connaissances en bricolage que l'on soit en groupe ou en autonomie. Le local est équipé d'une base d'outils pour bricoler, scier, poncer, peindre, retaper des meubles, réparer des objets cassés etc.

Des ateliers sont proposés par l'équipe d'animation tout au long de l'année, le local est également ouvert aux habitants disposant d'un projet en autonomie.

Vous disposez vous-même d'une passion pour le bricolage ? N'hésitez pas à venir le partager avec un groupe d'adhérents !

Renseignement à l'accueil de la Maison Pour Tous.

SPORT POUR ELLES

Association Activ'sport

Une pratique sportive pour les mamans seules ou avec leur enfant.

Des séances d'activités physiques diversifiées et adaptées, encadrées par une éducatrice sportive professionnelle.

Inscription nécessaire.

Première séance le jeudi 12 septembre 2024 à 14 h

Gratuit (Femmes / Parents / Enfants)

Pas de calendrier.

Dates communiquées à la rentrée.

SPORT EN FAMILLE

Parents et enfants se retrouvent une fois par mois à la journée ou sur une demie-journée pour pratiquer ensemble différents sports.

Un temps de rencontre, de partage et de découverte ouvert à tous.

Ce projet est co - porté par la MPT de Penhars, la MPT de Kerfeuteun, la Maison de quartier du Moulin Vert, le centre social des Abeilles et le service des sports de la Ville de Quimper.

2€ par famille et par séance

Inscription à l'accueil de la Maison Pour Tous

Calendrier :

28 septembre • 12 octobre
16 novembre • 14 décembre
18 janvier • 1^{er} mars • 29 mars
26 avril • 24 mai • 14 juin

ACCUEIL ET INSERTION DES 16 - 25 ANS

Au travers de ce service, la MPT de Penhars propose aux 16 à 25 ans de les accompagner dans leurs démarches de montage de projets et de développer leurs prises d'initiatives et de responsabilités dans leur vie quotidienne.

Chantiers éducatifs

Tout au long de l'année, plusieurs chantiers éducatifs sont organisés (petits travaux, distribution du guide des activités, logistique des événements organisés sur Penhars et Quimper...) offrant aux jeunes une première expérience professionnelle.

Orientation

La MPT coopère avec un nombre important de partenaires à même d'apporter des réponses dans l'accompagnement des jeunes. L'équipe peut ainsi mettre les jeunes en lien avec la Prévention spécialisée, la Mission Locale, des professionnels de la santé, des organismes de formation...

N'hésitez pas à franchir la porte de la MPT et à venir nous faire part de vos envies et de vos besoins, nous saurons vous orienter vers le bon interlocuteur !

Accompagnement au projet

Envie de partir en vacances, de monter une association, de créer un événement... Nous sommes là pour vous écouter et vous accompagner.

Sébastien Le Naour
vous accueille sans
RDV le jeudi de 10 h
à 12 h et de 14 h à 18 h
et sur RDV les autres
jours de la semaine



DEVENIR ANIMATEUR

Le B.A.F.A. permet à toute personne âgée d'au moins 16 ans, motivée par l'animation, d'encadrer des enfants et des adolescents accueillis dans un Accueil Collectif de Mineurs. Centre de loisirs, centre de vacances ou espace jeunes : les possibilités d'exercer le métier d'animateur sont nombreuses.

En tant que 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 et à Quimper Bretagne Occidentale afin de proposer aux jeunes cette formation dans son cursus complet à tarif accessible.

Renseignements à l'accueil de la Maison Pour Tous.



LOCAL MUSIK

Penhars, avec la Maison Pour Tous, est l'un des quartiers précurseurs de la culture Hip-Hop en Cornouaille, depuis 1984.

ACCOMPAGNEMENT

Nous accompagnons les jeunes et les moins jeunes dans leurs projets musicaux, selon leur niveau et leurs envies.

Nous intervenons auprès des établissements scolaires, de centres de loisirs et d'établissements spécialisés grâce à des projets sur mesure.

En groupe ou en individuel, chacun bénéficie de créneaux horaires dédiés. La création artistique est au cœur du projet, la production est aussi largement abordée :

Scène • Compilation • Maquette
Freestyle • Clip

ÉQUIPEMENT PROFESSIONNEL

Espace-accueil, exposition et trois salles équipées : c'est un studio d'enregistrement professionnel !

VIDÉO

Nous vous accompagnons :

- Réalisation, captation, montage...
- Matériel adapté pour les clips,
- Rencontres et travaux avec des professionnels.

- Les lundis de **13 h 30 à 18 h 30**
- Les mardis de **14 h à 19 h**
- Les mercredis de **13 h 30 à 19 h**
- Les jeudis de **14 h à 19 h**
- Les vendredis de **14 h à 19 h**
- Les samedis de **10 h à 12 h**
et de **13 h 30 à 18 h 30**

QF	0 à 540	541 à 750	751 à 1039	1040 à 1399	1400 et +
Tarifs	35€	46€	56€	63€	70€



ANIMATION CULTURELLE

Notre projet d'animation culturelle s'inscrit dans le mouvement de l'Éducation populaire dont notre association porte les valeurs depuis 40 ans. Notre objectif est de proposer aux habitants du quartier de Penhars des temps culturels et artistiques en collaborant avec nos partenaires.

Les bénévoles et les salariés souhaitent inviter les habitants à s'impliquer dans l'organisation des différentes manifestations: accueil du public et des artistes, billetterie, installation scénique... Alors si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à nous contacter à l'accueil de la MPT.

EXPOSITIONS

Nos halls sont de vrais espaces d'expositions artistiques. Nous y proposons de nombreux évènements originaux en direction des habitants. Autant d'occasions pour exposer les projets des écoles du quartier et de nos partenaires, mais aussi le travail réalisé par nos différents ateliers et stages.

Nous accueillons également les artistes amateurs du quartier de Penhars qui souhaiteraient présenter leurs œuvres. Si c'est votre cas, proposez-nous une exposition temporaire à l'adresse suivante: accueil@mptpenhars.com

CULTURE POUR TOUS

En tant que lieu-ressource de représentations artistiques, d'ateliers, d'accompagnement artistique et d'exposition, la MPT propose et construit, pour et avec les habitants, différents projets destinés à tous les publics. Elle s'appuie sur un réseau riche de partenaires locaux.



SAISON CULTURELLE

THE JAZZ DEFENDERS

Aprem Jazz Quimper

The Jazz Defenders est un groupe né d'un amour profond pour le jazz «Blue Note» dont il s'inspire pour créer ses propres compositions virtuoses et électrisantes.

Un concert dynamique et très «hot» à ne pas rater.

DIMANCHE 6 OCTOBRE À 17 H

Plein tarif: 17€

Tarif réduit: 12€

*Réservation MPT de Penhars
+ apremjazz.com*



CONFÉRENCE "LE TEMPS DE L'ARBRE"

Ville de Quimper

Conférence proposée dans le cadre du festival «Le temps de l'arbre»

L'agroforesterie... c'est quoi et comment ça marche ?

Associer des arbres à des cultures ou à de l'élevage est une alternative à l'agriculture industrielle.

JEUDI 10 OCTOBRE À 19 H

Gratuit sur inscription / Public adulte
quimper.bzh

L'ABÉCÉDAIRE MUSICAL

Théâtre de Cornouaille

Jeanne Bleuse la vagabonde et son complice Julian Boutin se lancent dans un abécédaire musical.

En vingt-six gourmandises de pièces interprétées ou d'histoires malicieuses, les deux artistes célèbrent toutes les musiques. À partager en famille.

MARDI 15 OCTOBRE À 19 H

10€



SAISON CULTURELLE

JULIA RICHARD TRIO

Aprem Jazz Quimper

Chanteuse, contrebassiste, compositrice : Julia enchante le milieu du jazz. Aux côtés de musiciens de premier plan, elle nous fait partager ses compositions récentes pour un voyage jazz exceptionnel. Ne manquez pas l'occasion de découvrir une pépite qui, assurément, n'a pas fini de briller !

DIMANCHE 20 OCTOBRE À 17H

Plein tarif: 17€

Tarif réduit: 12€

*Réservation MPT Penhars
+ apremjazz.com*



JULIAN

LEPRINCE - CAETANO

Aprem Jazz Quimper

Le jazz contemporain new-yorkais, la musique classique, les musiques du monde...

Une multitude d'influences se font écho dans « Reflections », le nouvel album de Julian Leprince-Caetano. Forêts aquatiques, traversées d'étendues arides, tensions urbaines, sérénités célestes, dessinent les mille paysages d'une richesse infinie auxquels Julian Leprince-Caetano a donné vie.

**DIMANCHE 3
NOVEMBRE À 17H**

Plein tarif: 17€

Tarif réduit: 12€

*Réservation MPT Penhars
+ apremjazz.com*



SAISON CULTURELLE

OSONS LA MUSIQUE "LE CHANT DE LA TERRE"

Conservatoire de Quimper

Anjela Duval est cette femme qui, pendant le jour, cultive la terre de sa petite ferme, Traoñ-an-Dour, et qui, le soir, sort ses cahiers et écrit des poèmes, devenus parmi les plus aimés de la langue bretonne.

Le breton est sa langue de tous les jours, et elle a appris la langue littéraire qu'elle enrichit de ses mots, de sa sensibilité.

**VENDREDI 8 NOVEMBRE
DE 20 H À 21 H**

Gratuit / Tout public

E-réservation sur

www.conservatoire.quimper.bzh

Concert pédagogique
le Vendredi 8 Novembre
de 14 h 30 à 15 h 30

ALLEZ, OLLIE... À L'EAU !

La Compagnie de Louise

Texte : Mike Kenny

À vos marques, prêts... plongez !
Facile pour Mamie Olive, ancienne nageuse de compet' qui a jadis fait les J.O. Moins simple pour Ollie qui

refuse de suivre son arrière-grand-mère dans le grand bain. À grand renfort d'astuces et autres subterfuges, saura-t-elle lui donner le courage de se jeter à l'eau ?

DU 13 AU 15 NOVEMBRE

Théâtre dès 6 ans

Mercredi 13 Novembre à 15 h

Jeudi 14 Novembre à 10 h et 14 h 30

Vendredi 15 Novembre à 19 h

(option scolaire à 10 h)

CONCERT HIP - HOP

La traditionnelle soirée culture urbaine est organisée par la Maison Pour Tous de Penhars.

Concert avec une tête d'affiche du rap français, danse et autres animations seront au rendez-vous !

EN NOVEMBRE

Plus d'informations seront transmises au cours de l'année par la MPT de Penhars



SAISON CULTURELLE

LA FÊTE DES ENFANTS

MPT de Penhars et ATCM Quimper

Animations, spectacle et goûter pour cette après-midi dédiée aux enfants !

MERCREDI 4 DÉCEMBRE

Gratuit / Programme en septembre.



FESTIVAL THÉÂTRE À TOUT ÂGE

Très Tôt Théâtre

EN HAUT EN BAS

Pilot Fishes

Un petit poisson, un petit oiseau...
En bas, en haut.
En haut, en bas: l'une suspendue
à son trapèze, l'autre ancrée au sol.
Mais comment s'y prendre quand

on n'habite pas le même monde ?
Comment jouer, dialoguer, se ren-
contrer ?

DU 13 AU 17 DÉCEMBRE

Cirque et danse / Dès 6 ans

Vendredi 13 Décembre: Prémontage

Samedi 14 Décembre: Montage

Dimanche 15 Décembre à 11 h

Lundi 16 Décembre à 14 h 30

(option scolaire à 10 h)

Mardi 17 Décembre à 10 h

WooOOOOOOool

BBB: Bob Théâtre / La Bobine / Le Blob

Connaissez-vous la fameuse luciole
de mer ? Oui, avec un « t », c'est vous
dire combien c'est rare... Et, croyez-
nous, c'est loin d'être la créature la
plus bizarre (oooOOOoolala)
ou effrayante (boooOOOoo)
que vous croiserez dans cette
aventure poooOOOoilante et
loufoooOOOoolante !

DU 19 AU 20 DÉCEMBRE

Théâtre visuel / Dès 4 ans

Jeudi 19 Décembre à 10 h et 14 h 30

Vendredi 20 Décembre à 10 h et 18 h

SAISON CULTURELLE

CINÉ POUR TOUS

MPT de Penhars

Animations, spectacle et goûter pour cette après-midi dédiée aux enfants ! Programme en septembre.

VENDREDI 27 DÉCEMBRE

2€

LA BOULE

Théâtre de Cornouaille

Duo pour deux femmes imbriquées. C'est une marche à deux, l'une dessus, l'autre dessous.

Même tenue et même coiffure, Liam Lelarge et Kim Marro explorent avec humour et ingéniosité les mille et une possibilités de porter l'autre tout en se portant soi-même...

LUNDI 20 JANVIER À 20 H

10€



©Jean - Claude Leblanc

CONCERT SYMPHONIQUE

Conservatoire de Quimper

L'orchestre symphonique est un ensemble se compose des élèves d'un niveau avancé et accueille les musiciens amateurs du territoire qui souhaitent s'épanouir dans un grand ensemble musical, sous la direction de Guillaume Fichter.

VENDREDI 24 JANVIER À 20 H

Gratuit / Tout public

E-réservation sur

www.conservatoire.quimper.bzh

ENSEMBLE PAS SI CLASSIQUE

Conservatoire de Quimper

Ce concert sera l'occasion d'entendre des formations rares autour de compositions qui tiennent parfois du hasard.

Comme le trio dit "des quilles" de Mozart.

DIMANCHE 26 JANVIER À 17 H

Gratuit / Tout public

E-réservation sur

www.conservatoire.quimper.bzh

SAISON CULTURELLE

JOSÉPHINE ET LES GRANDES PERSONNES

Très Tôt Théâtre

Compagnie Le Carroussel (Montréal)

Texte : Marie - Hélène Larose - Truchon

Comment (sur)vivre avec les adultes en 10 leçons ? Joséphine, jeune coach de vie pour enfants, propose ses trucs et astuces pour faciliter la cohabitation entre petits et grands.

Ses drôles de conseils amusent, mais interpellent aussi : s'il est compliqué d'être adulte, il ne semble pas plus simple d'être enfant.

DU 27 AU 31 JANVIER

Théâtre / Dès 7 ans

Lundi 27 Janvier : Prémontage

Mardi 28 Janvier : Montage

Mercredi 29 Janvier à 15 h

Jeudi 30 Janvier à 10 h et 14 h 30

Vendredi 31 Janvier à 19 h

(option scolaire à 10 h)



FEST DEIZ

Conservatoire de Quimper

Durant ces 4 heures, se succéderont, simultanément et sans interruption, dans deux salles séparées, des programmes de musique à écouter d'une part et de la musique pour danser d'autre part, au son de harpes, cornemuses, bombardes, chants dans la danse...

**DIMANCHE 2 FÉVRIER
DE 14 H À 17 H 30**

Tout public / Sans réservation

*Entrée libre dans la limite
des places disponibles*

GASTRONOMIFASOL

Conservatoire de Quimper

Informations supplémentaires auprès de la MPT de Penhars ou sur www.conservatoire.quimper.bzh

VENDREDI 7 FÉVRIER À 19 H

Tout public

*E-réservation sur
www.conservatoire.quimper.bzh*

SAISON CULTURELLE

HUBERT COLAU VWA LA

Aprem Jazz Quimper

Hubert Colau est un artiste caméléon. Son instinct du rythme et sa voix envoûtante qu'il utilise comme un funambule, font merveille quand il s'agit de partager son univers musical subtil, onirique et spontané.

DIMANCHE 9 FÉVRIER À 17H

Plein tarif: 17€

Tarif réduit: 12€

*Réservation MPT de Penhars
+ apremjazz.com*



PRINTEMPS DES POÈTES

En mars on fait la poésie dans le cadre du Printemps des Poètes. Animations, scène ouverte, concert, atelier d'écriture.

Tout reste à construire avec vous.

EN MARS

*Rendez vous très prochainement
pour le programme complet.*

TĀODET

CÉLÉBRATION NOUVEL AN CHINOIS

Taodet et MPT de Penhars

Journée dédiée à la célébration du nouvel an chinois. Exposition, animations et démonstrations.

SAMEDI 1^{ER} MARS

Le programme complet arrive bientôt !

SAISON CULTURELLE

SEMAINES DE LA PETITE ENFANCE

Très Tôt Théâtre

FUNNY GAME

Très Tôt Théâtre
Clédat & Petitpierre

Funny game c'est comme un effet de zoom dans un coffre à jouets, tout y est surdimensionné: trois grosses poupées de chiffon désarticulées se chamaillent autour d'une monumentale tête de cheval à bascule. Incapables de tenir debout, elles rivalisent d'inventivité pour se déplacer... Tous les coups sont permis !

DU 11 AU 17 MARS

Danse / Dès 2 ans

Mardi 11 Mars : Prémontage

Mercredi 12 Mars : Montage

Jeudi 13 Mars à 9 h 30 et 11 h

Vendredi 14 Mars à 9 h 30 et 11 h

Samedi 15 Mars à 11 h 15 et 17 h

Dimanche 16 Mars à 11 h 15 et 17 h
(option scolaire à 10 h)

Lundi 17 Mars : 9 h 30 et 11 h

LE CHANT DU PÈRE

Théâtre de Cornouaille et MPT de Penhars

La comédienne Hatice Özer invite sur scène son père, artiste des villages et des steppes d'Anatolie. Aux récits et questions de l'une, répondent les chants et les contes de l'autre. Cette confidence à deux voix, en forme de cabaret oriental intime, entrecroise les émotions.

JEUDI 20 ET VENDREDI

21 MARS À 20 H

10 € / 18 €

LIBERTY PROJECT

Conservatoire de Quimper

Spectacle explorant les musiques et danses traditionnelles Nord-Atlantiques et l'émigration des écossais vers la Caroline du Nord et la Nouvelle Ecosse aux 18^e et 19^e siècles.

SAMEDI 29 MARS

DE 14 H À 17 H 30

Tout public

E-réservation sur

www.conservatoire.quimper.bzh
à partir du mois de mars

Concert pédagogique le Vendredi
28 Mars de 14 h 30 à 15 h 45

SAISON CULTURELLE

BIG BAND DES APREM JAZZ

Aprem Jazz Quimper

C'est maintenant devenu un rendez-vous incontournable de la programmation musicale des Aprèm'Jazz alors attention à ne pas manquer votre réservation.

Implanté de plus en plus sur la scène finistérienne le Big Band continue son voyage à travers les différentes époques du jazz, du blues et de la musique d'Amérique du Sud.

DIMANCHE 6 AVRIL À 17 H

Plein tarif: 17 €

Tarif réduit: 12 €

Réservation MPT de Penhars
+ apremjazz.com

DU 1ER AU 4 AVRIL

Très Tôt Théâtre

**SPECTACLE EN COURS
PROGRAMMATION**

*Informations au près
de la MPT de Penhars*

LOCAL MUSIK EN SCÈNE

Local Musik MPT de Penhars

SAMEDI 12 AVRIL À 16 H



SAISON CULTURELLE

SOUS TERRE

Très Tôt Théâtre
Compagnie Matiloun

Qu'est-ce qui est dessous, caché, enfoui, sous nos pieds ?
Quels trésors, quels secrets ?
Nourri de récits livrés par des passionnés (spéléologues, ermites, pré-historiens, aventuriers...), Sous Terre est une exploration poétique du monde souterrain : ses grottes, ses cavernes... et ses mystères.

DU 22 AU 26 AVRIL

Théâtre d'objets et musique

Dès 7 ans

Mardi 22 Avril : Montage

Mercredi 23 Avril à 15 h

Jeudi 24 Avril à 10 h et 14 h 30

Vendredi 25 Avril à 10 h et 14 h 30

Samedi 26 Avril à 17 h et 19 h

CONEXÃO BERLIN

Àpre Jazz Quimper

D'inspiration brésilienne, Conexão Berlin, fondé en 2013 à l'initiative du percussionniste du groupe,

Andréas Weiser, développe une énergie dansante, communicative, exceptionnelle !

DIMANCHE 4 MAI À 17 H

Plein tarif : 17 €

Tarif réduit : 12 €

Réservation MPT de Penhars
+ apremjazz.com



JAZZ À TOUT LES ÉTAGES

Conservatoire de Quimper

Informations supplémentaires auprès de la MPT de Penhars ou sur www.conservatoire.quimper.bzh

SAMEDI 17 MAI DE 14 H À 17 H

Tout public

E-réservation sur
www.conservatoire.quimper.bzh
à partir du mois de mars

SAISON CULTURELLE

CHANTER L'OPÉRA

Conservatoire de Quimper

Ce concert mettra en avant ce qu'est le genre opéra. Des chanteurs proposeront des extraits et exercices aux spectateurs.

MARDI 20 MAI À 14 H

Mode d'emploi / Concert
pédagogique

TOUS À L'OPÉRA

Conservatoire de Quimper

Venez assister à une vraie représentation d'opéra. Une expérience inoubliable.

MERCREDI 21 MAI À 19 H

Tout public

E-réservation sur

www.conservatoire.quimper.bzh
à partir du mois de mars

POP UP

Conservatoire de Quimper

Une forme proposée par le conservatoire de musique de Quimper. À découvrir.

SAMEDI 24 MAI À 17 H

Tout public

E-réservation sur

www.conservatoire.quimper.bzh
à partir du mois de mars

TOUS EN SCÈNE

Les 4 MPT / MJC de Quimper



Les ateliers théâtres des 4 MPT/MJC de Quimper vous proposent leurs spectacles de fin d'année. Un moment de partage et de création à découvrir absolument !

DU 12 AU 18 JUIN

ÉCOLE DE CIRQUE BALLES À FOND

L'école de cirque de Quimper vous propose une restitution de ses élèves. Le spectacle mis en scène par les animateurs se joue lors de 2 représentations. Un résultat spectaculaire et poétique.

FIN JUIN / DÉBUT JUILLET



NOUVEAUX TARIFS



Spectacle "Sous Terre" de la compagnie Matilou



Notre partenaire Très Tôt Théâtre vous propose de nombreux spectacles à vivre en famille, entre amis, en groupe. Chacun et chacune pourra, tout au long de la saison, s'émerveiller, rêver, rire, frissonner, s'évader.

Pour vous mieux comprendre la tarification des places de leurs spectacles, nous vous proposons des tableaux récapitulatifs ci-dessous. Au plaisir de vous accueillir, petits et grands, dans notre belle salle du Terrain Blanc !

TARIFS SAISON TRÈS TÔT THÉÂTRE

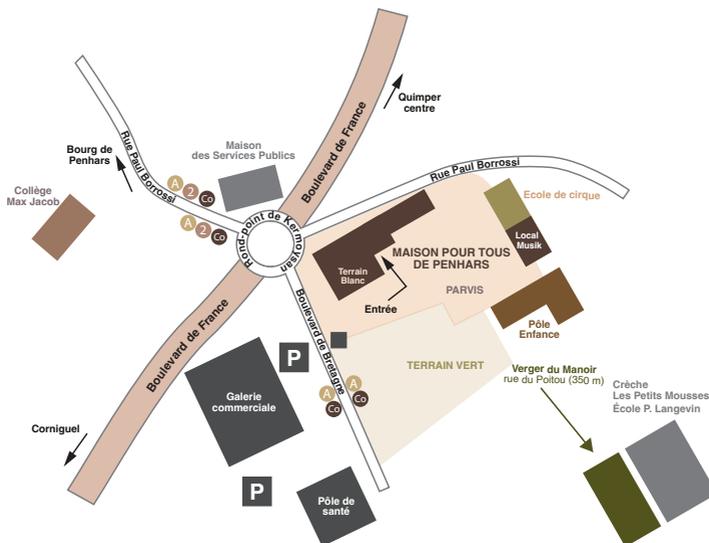
Plein	Groupe	Adhèrent TTT	Solidarité
10€	8€	8€	4€

TARIFS SÉANCES DU MERCREDI

Plein	Groupe	Adhèrent TTT	Solidarité
8€	7€	8€	4€

TARIFS SPECTACLES PETITE ENFANCE : FUNNY GAME

Plein	Groupe	Adhèrent TTT	Solidarité
6€	6€	5€	4€



HORAIRES DE L'ACCUEIL

Du Lundi au Vendredi :

9 h à 12 h / 13 h 30 à 18 h 30

Le Samedi :

10 h à 12 h / 13 h 30 à 16 h 30

Pendant les vacances scolaires :

Du Lundi au Vendredi :

9 h à 12 h / 13 h 30 à 17 h 30

Le Samedi : Fermé

NOUS CONTACTER / NOUS SUIVRE



mptpenhars

02.98.55.20.61

accueil@mptpenhars.com

39 Boulevard de Bretagne

29 000 Quimper

Illustration et Conception graphique : Araumi - Elouan Dincuff

