

MPT PENHARS

Janvier, Février, Mars

新年快乐!

ENFANCE

JEUNESSE

FAMILLE

TOUT PUBLIC

CULTURE

MPT PENHARS
39, boulevard de Bretagne
29000 Quimper
accueil@mptpenhars.com
02.98.55.20.61
www.mptpenhars.goasso.org



COMMENT S'INSCRIRE ?

Pour s'inscrire, merci de retirer un dossier d'adhésion à l'accueil de la MPT ou de vous inscrire sur le site mptpenhars.goasso.org.

Le tarif est de 11€ pour un adulte, de 7€ pour les 18-25 ans et enfin de 3€ pour les - de 18 ans.

Une adhésion Famille est possible pour tout le foyer au prix de 14€.

Voici les documents obligatoires pour les - de 18 ans.

- Carte vitale
- Responsabilité civile
- Vaccins à jour

TARIFS QF

0€ à 540€	1.00€
541€ à 750€	3.00€
751€ à 1039€	5.00€
1040€ à 1399€	7.00€
1400€ et +	9.00€

HORAIRES MPT
HORS VACANCES

Du lundi au vendredi :
9h-12h / 13h30-18h30
Samedi :
10h-12h / 13h30-16h30

HORAIRES MPT VACANCES

Du lundi au vendredi :
9h-12h / 13h30-17h30

INSCRIPTIONS POUR TOUS :
MERCREDI 15 JANVIER 2025 DE
16H À 18H



Apporter un pique-nique



Apporter une tenue
adaptée à l'activité

ENFANCE

6-10 ANS JANVIER

Toute l'équipe MPT vous souhaite une belle et heureuse année 2025, la santé, et tout un tas de petits bonus...
« Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage. »
(Albert Schweitzer)

Hors vacances : Cases blanches / Horaires suivants :
Accueil à partir de 13h30, activité à 14h, fin de l'activité 17h30, garderie jusqu'à 18h

Vacances : Cases colorées / Horaires spécifiés sur programme



Samedi
11 Janvier

Atelier galette des rois
13h30-18h

QF



Mercredi
15 Janvier

Jeux de coopération
13h30-18h

QF



Mercredi
29 Janvier

Spectacle TTT
"Joséphine et les grandes personnes"
13h30-18h

QF

Projet Métiers 09-12 Ans

Tu souhaites découvrir un métier ? Les animateurs te proposent une immersion ! Rapproche-toi de l'accueil pour tes suggestions, et les animateurs te contacteront !

Ne manque pas cette opportunité, peut-être confirmera-t-elle une vocation ?



Mardi
11
Février

Activités manuelles
Autour du Nouvel An chinois
14h-18h

1€



Jeudi
13
Février

Visite d'"Haliotika"
Au Guilvinec
13h00-18h

7€



Vendredi
14
Février

Sortie piscine
Maillot de bain, serviette, bonnet
14h-18h



3€



Du Lundi
17
Février
au
Mercredi
19
Février

Stage initiation théâtre
3 Jours (Lundi, Mardi, Mercredi)
8-12 ans
10h-12h

3€

Mercredi
19
Février

Multisports
RDV au gymnase Max Jacob
14h-16h30

*Tout
venant*



Jeudi
20
Février

Jeux collectifs / coopératifs
14h30-16h



1€

ENFANCE

6-10 ANS FEV-MARS

<input type="checkbox"/>	Mercredi 26 Février	Activités manuelles Autour du Nouvel An chinois 13h30-18h	QF
<input type="checkbox"/>	Samedi 1er Mars	Nouvel an chinois 13h30-18h	QF
<input type="checkbox"/>	Mercredi 5 Mars	Gras de Douarnenez Bal des enfants / venez déguisés ! 13h30-18h	 QF
<input type="checkbox"/>	Mercredi 12 Mars	Atelier de jardinage Goûter programme (tes idées ?) 13h30-18h	 QF
<input type="checkbox"/>	Mercredi 19 Mars	Journée des défis + repas 10h30-17h30	QF
<input type="checkbox"/>	Samedi 22 Mars	Printemps des poètes Création et lecture de poèmes 13h30-18h	QF
<input type="checkbox"/>	Samedi 29 Mars	Opération zéro déchet 13h30-18h	QF

JEUNESSE

10-13 ANS
JANV-FEV

Mercredi
8
Janvier

Ultimate (Jeux de frisbee)
15h30-17h



*Tout
venant*

Samedi
11
Janvier

Atelier galette des rois
14h-17h

3€

Samedi
18
Janvier

Sortie au Bowling
14h-17h



6€

Mercredi
22
Janvier

Basket 3*3
City-stade
15h30-17h



Gratuit!

Mercredi
5
Février

Atelier cuisine
Crêpes du monde
14h-17h



4€

JEUNESSE

10-13 ANS
FÉVRIER



Lundi
10
Février

Sortie au Laser Game
14h-17h

7€



Mardi
11
Février

Activités manuelles
Autour du Nouvel An chinois
14h-17h

1€



Jeudi
13
Février

Atelier fabrication de grands jeux en bois, 1/2
Séance 1
16h-18h

&

Jeudi
20
Février

Atelier fabrication de grands jeux en bois, 2/2
Séance 2
16h-18h

1€



Du Lundi
17
Février
au
Mercredi
19
Février

Stage initiation théâtre
3 Jours (Lundi, Mardi, Mercredi)
8-12 ans
10h-12h

3€

Mercredi
19
Février

Multisport avec Sport Quartier
RDV au gymnase Max Jacob
14h-16h30



*Tout
venant*

JEUNESSE

10-13 ANS FEV-MARS



Mardi
18
Février

Activités manuelles
Autour du Nouvel An chinois
14h-17h

1€



Mercredi
19
Février

Tournois futsal / 10-14 ans
A Concarneau
9h30-17h30



1€



Jeudi
20
Février

Repas et jeux
18h-22h

4€

Vendredi
21
Février

Multisport
RDV au gymnase Max Jacob
14h-16h30

*Tout
venant*



Mercredi
26
Février

Activités manuelles
Autour du Nouvel An chinois
14h-17h

1€

Mercredi
26
Février

Tchouk Ball
15h-16h

*Tout
venant*



Mercredi
5
Mars

Gras de Douarnenez
Bal des enfants / Venez déguisés !
14h-17h30

1€

Mercredi
12
Mars

Badminton
14h30-15h30

*Tout
venant*

Samedi
15
Mars

À toi de choisir
14h-18h

Mercredi
19
Mars

Pumptrack
À Pluguffan
14h30-16h30

1€

Samedi
19
Mars

Printemps
des poètes
16h



Projet Métiers 09-12 Ans

Tu souhaites découvrir un métier ? Les animateurs te proposent une immersion ! Rapproche-toi de l'accueil pour tes suggestions, et les animateurs te contacteront ! Ne manque pas cette opportunité, peut-être confirmera-t-elle une vocation ?

JEUNESSE

13-17 ANS
JANVIER

	Mercredi 8 Janvier	Accueil libre / Activité au choix Adhésion obligatoire 14h-18h30	<i>Tout venant</i>
<input type="checkbox"/>	Mercredi 15 Janvier	Sortie au Futsal five 14h-16h30	 4€
<input type="checkbox"/>	Mercredi 22 Janvier	Balade découverte & Shopping Sentier des douaniers à Brest 13h-18h30	2€
<input type="checkbox"/>	Vendredi 31 Janvier	Soirée repas et jeux 18h-21h	3€
	Vendredi 31 Janvier	Accueil Libre / Adhésion obligatoire 21h-22h30	<i>Gratuit!</i>
<input type="checkbox"/>	Mercredi 05 Février	Atelier cuisine Crêpes du monde 14h-17h	4€

JEUNESSE

13-17 ANS
FÉVRIER

Lundi
10
Février

Accueil en soirée
Adhésion obligatoire
19h-22h

Gratuit!

Mercredi
12
Février

Sortie au Karting
14h-17h

10€

Jeudi
13
Février

Fabrication de jeux en bois
SÉANCE 1
16h-18h

1€

Lundi
17
Février

Multisports
RDV au gymnase Max Jacob
14h-16h30

*Tout
venant*

Mardi
18
Février

Multisports
RDV au gymnase Max Jacob
14h-16h30

*Tout
venant*

Mercredi
19
Février

Tournoi futsal / 10-14 ans
À Concameau
9h30-17h30



1€

JEUNESSE

13-17 ANS
FEV-MARS



Judi
20
Février

Sortie pêche
18h30-23h



2€



Judi
20
Février

Fabrication de jeux en bois
SÉANCE 2
16h-18h



Vendredi
21
Février

Soirée Raclette et karaoké
18h00-22h

8€



Mercredi
12
Mars

Biathlon
Course et tir à la carabine laser
15h30-17h

1€



Mercredi
19
Mars

Pumptrack Pluguffan
14h30-16h30

1€

FAMILLE

Toute l'équipe MPT vous souhaite une belle et heureuse année 2025, la santé, et tout un tas de petits bonus...
« Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage. »
(Albert Schweitzer)



Samedi
11
Janvier

Match de Handball
"Roz Hand Du"
À Rosporden
19h30-23h



2€ par
famille



Mercredi
15
Janvier

Atelier parents / enfants (3 -4 ans)
Atelier motricité et petits jeux
10h30-11h30

1€ par
famille

Vendredi
17
Janvier

Réunion lancement
"Projet vacances en famille"
Imaginez et créez votre prochain séjour
18h

Tout
venant



Samedi
18
Janvier

Sport en famille
Basket et badminton
14h-16h30

2€ par
famille



Mercredi
29
Janvier

Punch Needle / À partir de 7 ans
Tote Bag
14h-17h

3€

FAMILLE

Mardi
04
Février

Match professionnel de BASKET
UJAP "Les Béliers de Kemper"
Enfant à partir de 6 ans
19h15-22h



*2€ par
famille*

Mercredi
05
Février

Atelier cuisine
Crêpes du monde
14h-17h

4€

Mardi
11
Février

Activités manuelles
Autour du Nouvel An chinois
14h-17h

1€

Mercredi
12
Février

Sortie Brest
Visite des Capucins + le Ludobar (jeux)
13h30-18h

3€

Vendredi
14
Février

Atelier Pâtisserie
"P'tits chefs en famille"
14h-17h

*4€ par
famille*

Mardi
18
Février

Activités manuelles
Autour du Nouvel An chinois
14h-17h

1€

FAMILLE



Mercredi
19
Février

Match professionnel de Handball BBH
À l'Arena de Brest
18h-23h



4€ / Adulte
2€ / Enfant



Vendredi
21
Février

Soirée Raclette et karaoké
18h00-22h

8€



Mercredi
26
Février

Activités manuelles
Autour du Nouvel An chinois
14h-17h

1€



Samedi
1er
Mars

Sport en famille
Kinball
14h15-16h30

2€ par
famille



Samedi
8
Mars

Match professionnel de volley féminin
19h15-22h

2€ par
famille

FAMILLE

Mercredi
12
Mars

Gym parent-enfant
10h30-11h30

Gratuit!

Samedi
15
Mars



Atelier création de pantin (à partir de 2 ans)
Dans le cadre des semaines de la petite enfance
Séance à 10h
Séance à 15h45
Suivi du spectacle "Funny Game"
(A 11h15 et 17h)

Gratuit!

Mercredi
22
Mars

Printemps des
poètes
16h



Mardi
25
Mars

Dictée intergénérationnelle
Ouvert à tous
À partir de 10 ans
14h30-16h30

Gratuit!

Samedi
29
Mars

Sport en famille
14h15-16h30

*2€ par
famille*

TOUT PUBLIC

Toute l'équipe MPT vous souhaite une belle et heureuse année 2025, la santé, et tout un tas de petits bonus...
« Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage. »
(Albert Schweitzer)



Samedi
11
Janvier

Atelier galette des rois
14h-17h

3€

Vendredi
17
Janvier

Présentation du projet **SILVER GEEK**
Réservé aux séniors
À partir de 60 ans
17h30



SilverGEEK

Silver Geek vise à améliorer la santé et le bien-être des séniors, à développer les liens sociaux et intergénérationnels, tout en réduisant la fracture numérique.

- 1) animation d'ateliers numériques ludiques et jeux video.
- 2) organisation de compétitions E-sport amateurs entre équipes de personnes âgées.



Samedi
18
Janvier

Balade aux bois du Nevez
14h-17h30

1€



Samedi
22
Janvier

Découverte du Quilling (papier roulé)
14h-17h30

2€

**TOUT
PUBLIC**

Samedi
1er
Février

Lancement du projet **SILVER GEEK**
Atelier numérique ludique "SENIOR"
Initiation aux jeux vidéos
14h30-17h00
Gratuit



Mercredi
5
Février

Atelier cuisine
"Crêpes du monde"
14h-17h00

4€

Mardi
11
Février

Activités manuelles
Autour du nouvel An chinois
14h-17h

1€

Mercredi
12
Février

Atelier pâtisserie marocaine
Baklavas
Avec Nahza
14h-17h

3€

Jeudi
13
Février

Il était une fois une histoire en origami...
14h30-16h30

2€

Lundi
17
Février

Gym Douce
10h-11h

Gratuit!

TOUT
PUBLIC



Lundi
17
Février

Atelier numérique ludique "SÉNIOR"
14h00-16h30
Gratuit



SilverGEEK



Mardi
18
Février

Urban training
10h30-11h30

Gratuit!



Mardi
18
Février

Activités manuelles
Autour du nouvel An chinois
14h-17h

1€



Mercredi
19
Février

Randonnée
10h-12h

Gratuit!



Jeudi
20
Février

Initiation à la marche nordique
10h-11h30

Gratuit!



Lundi
21
Février

Renforcement musculaire
10h-11h

Gratuit!



Lundi
21
Février

Soirée raclette et karaoké
18h-22h

8€

TOUT PUBLIC



Mercredi
26
Février

Activités manuelles
Autour du nouvel an chinois
14h-17h

1€

Samedi
1er
Mars

Nouvel An chinois
Animations, démonstrations, restauration

Judi
6
Mars

Rencontre Habitants
Préparons le prochain programme !
18h

Samedi
8
Mars



Journée internationale des droits de la Femme
"Femmes qui ont changé le monde"
Histoires, inspirations, partages
Rencontre participative et conviviale où chaque participant est invité à contribuer avec un support de son choix (livre, image, citation, objet...) représentant une femme influente ou importante dans l'Histoire ou sa vie personnelle
14h-17h

Gratuit!

Mardi
11
Mars

Repas / Restauration d'application
Le Paraclet / Menu disponible à l'accueil
11h45-13h30

12€

Mercredi
12
Mars

Initiation au crochet - niveau débutant
Découvrez les bases du crochet
14h-17h

2€

**TOUT
PUBLIC**



**Samedi
15
Mars**

Atelier numérique ludique
Réservé aux Séniors
14h-16h30



SilverGEEK

**Mercredi
19
Mars**

Atelier jardinage
Au Verger du Manoir
14h-17h

*Tout
venant*

**Samedi
22
Mars**

Printemps
des poètes

6^e édition sur le thème:
Poésie volcanique



**Mardi
25
Mars**

Dictée intergénérationnelle
Ouvert à Tous / A partir de 10 ans
14h30-16h30

Gratuit!

**Mercredi
26
Mars**

Découverte de "Radio-Transistoc'h"
14h-18h

2€

**Samedi
29
Mars**

Atelier numérique ludique
Réservé aux Séniors
14h-16h30



SilverGEEK

**Samedi
29
Mars**

Initiation calligraphie
"Venez découvrir l'Onciale
Avec Katia
14h-17h

3€



Lundi
20
Janvier



LA BOULE



10€

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

20h

CONCERT SYMPHONIQUE



Vendredi
24
Janvier

QUIMPER
CONSERVATOIRE
MUSIQUE & THÉÂTRE

L'orchestre symphonique est un ensemble qui 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. Gratuit / Tout public

20h

Réservations sur le site : www.conservatoire.quimper.bzh

Dimanche
26
Janvier

QUIMPER
CONSERVATOIRE
MUSIQUE & THÉÂTRE

Gratuit!

CONSERVATOIRE PAS SI CLASSIQUE



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. A 17h.
Réservations sur le site :
www.conservatoire.quimper.bzh

10€

JOSEPHINE ET LES GRANDES PERSONNES



Vendredi
31
Janvier

TRÈS
TOT
THÉÂTRE

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. Dès 7 ans. A 19h.
Réservations sur le site de TTT :
<https://tres-tot-theatre.notre-billetterie.com>

Dimanche
2
Février

QUIMPER
CONSERVATOIRE
MUSIQUE & THÉÂTRE

FEST DEIZ CABARET

Gratuit!



Durant ces 4 heures, se succèderont, 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...
De 14h à 17h30.

HUBERT COLAU



17€/12€

Dimanche
9
Février

APREM
JAZZ
QUIMPER
CORNOUAILLE

Hubert Colau est un artiste caméléon. Son instinct du rythme et sa voix envoûtante qu'il utilise comme un funambule, font merveilles quand il s'agit de partager son univers musical subtil, onirique et spontané. VWA LA signifie en créole « la voix ». A 17h.
Réservations sur le site : <https://www.apremjazz.com>
Billetterie à l'accueil de la MPT une semaine avant.

CULTURE

Samedi
1er
Mars

TÄODET

NOUVEL AN CHINOIS



Journée dédiée à la célébration du nouvel an chinois. Exposition, animations et démonstrations. Le programme arrive complet bientôt.

CONCERT CULTURE URBAINE



À venir !!!

Concert Culture Urbaine. C'est le grand retour du concert culture urbaine au Terrain Blanc ! Prochainement, la programmation vous sera communiquée. Restez à l'affût !

Samedi
15
Mars



Dimanche
16
Mars

FUNNY GAME

6€



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 !

Séance à 11h15 et 17h. Tarif : 6€ / Billet solidaire : 4€

LE CHANT DU PÈRE

10€/18€

Jeudi et
Vendredi
20-21
Mars



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.

À 20h.

Samedi
22
Mars



PRINTEMPS DES POÈTES

En mars, on fête la poésie dans le cadre du printemps des poètes ! Animations, scène, concert, ateliers d'écriture. Tout reste à construire avec vous. Rendez vous très prochainement avec un programme complet.
À 16h.



Dimanche
23
Mars

Concert solidaire proposé par l'atelier de la MPT "SI ON CHANTAIT" au profit de l'association "Loisirs pluriels". Plus d'information à venir ! À 16h.

Dimanche
23
Mars

LIBERTY PROJECT

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

Assemblée Générale

MPT PENHARS

Cotisation Annuelle : 11€

MERCREDI 2 AVRIL 2025 À 18H30

**Rejoignez-nous au Terrain Blanc
pour un échange enrichissant !
Envie de rejoindre nos administrateurs ?**

39, boulevard de Bretagne
29000-Quimper
02.98.55.20.61

Suivi d'un verre de l'amitié !