

Quartier de Saint-Pierre

Maison Pour Tous



Saison 2016 - 2017

Que proposons nous?



Bienvenue à la Maison Pour Tous de Saint-Pierre



La MPT de Saint-Pierre a pour vocation de créer du lien social, de promouvoir les activités culturelles et artistiques, et de favoriser les initiatives des habitants du quartier.

Elle est à but non lucratif (loi de 1901) et administrée par des bénévoles.



Elle est affiliée à la fédération Léo Lagrange et soutenue par la municipalité de Brest.



Pour répondre à sa vocation, la MPT de Saint-Pierre propose un **grand choix d'activités** (à retrouver dans les prochaines pages) à destination de tous les publics, petits et grands. Chaque personne, adulte ou mineur, souhaitant participer à la vie de l'association, devient **adhérent de l'association**.

L'adhésion marque l'accord avec les valeurs et les principes d'Education populaire **défendus par l'association**. Elle marque également **l'acceptation des statuts et de ses modalités de fonctionnement**.



En adhérant à la MPT, vous avez la possibilité de participer aux différentes activités **proposées** et si vous le souhaitez, vous pouvez vous impliquer dans **la vie de l'association** (projet associatif,

accompagnement à la scolarité, projet culturel, Assemblée Générale, démarche participative, membre du Conseil d'Administration...)



L'adhésion à notre association est individuelle et annuelle.

*Le montant est voté à l'Assemblée Générale selon différentes catégories :

Mineur : 5,50€

Adulte : 18€

Association : 27€



*Pour une même famille, le montant total des adhésions individuelles est plafonné à 25€

*La cotisation a un caractère obligatoire et n'est pas remboursable.



Horaires d'ouverture de l'accueil

LUNDI	14h - 18h
MARDI	15h - 19h
MERCREDI	14h - 18h
JEUDI	14h - 18h
 VENDREDI	15h - 19h
SAMEDI	9h - 12h

Sommaire :

Enfance :

- . Accueil de loisirs et accompagnement à la scolarité.....p2

De la musique:

- . Formation musicalep4
- . Pratique instrumentalep5

Expression artistique :

- . Nouveautés 2016-2017.....p7
- . Aquarelle, Arts plastiques, Cartonnage et encadrement.....p8
- . Peinture plaisir en liberté, Peinture sur bois, Peinture sur porcelaine.....p9
- . Point compté, Théâtre.....p10

De l'expression et de la convivialité :

- . Anglais, Echange en Breton, Espagnol.....p12
- . Atelier Littéraire et critique, Tarot..... P13
- . Scrabble, échecs chinois (Xiang Qi)..... p14

Activités Corporelles :

- . Danse, Zumba ados, Zumba kidsp16
- . Danse moderne, Modern' Jazz/RnB , Zumba.....p17
- . Yoga, Bien être corporel, Gym douce.....p18
- . Stretching, Relaxation, , Randonnées pédestres, Balades pédestres.....p19
- . Yoga enfant, sophrologiep20

Maîtrise multimédia :

- . Atelier photo, Atelier informatiquep22
- . Annexe informatiquep23

La MPT c'est aussi...

- . Associations hébergées, Écho de Saint-Pierre, Rendez-vous sur la place.....p25

Les Tarifsp27

Contact

Enfance :

MAISON POUR TOUS
SAINT PIERRE QUILLBIGNON

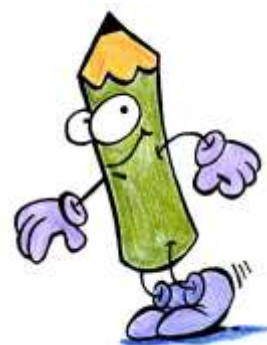
Accompagnement à la scolarité

Du CP au CM2.

Nous accueillons vos enfants scolarisés au primaire, dès le 19 septembre et **jusqu'en juin 2017, du lundi au vendredi de 16h30 à 18h30**, dans l'établissement de Kergargaouyat, (entrée par la rue Liège) . L'accueil des familles se fait à partir de 18 heures.

Notre action est réalisée par une équipe d'accompagnateurs bénévoles et pilotée par notre coordinateur. Nous proposons un goûter, une aide aux devoirs individualisée et des ateliers éducatifs à thème. Nous souhaitons faire découvrir **ou redécouvrir aux enfants le plaisir d'apprendre.** Les activités proposées se veulent ludiques et éducatives. Aussi un large choix de jeux de société est à la disposition des enfants.

La facturation est établie chaque mois, selon les présences réelles de votre enfant.



Accueil de loisirs

L'accueil de loisirs est ouvert de **7h30 à 18h45**, les enfants peuvent être accueillis à la journée ou à la demi-journée (avec ou sans repas).



Les mercredis et vacances scolaires :

De 3 à 12 ans nous accueillons vos enfants le mercredi et les vacances scolaires

- Matin : seuls les enfants de 6 ans et plus peuvent être accueillis dans les locaux de la MPT
- À partir de 11h45 les enfants rejoignent les locaux scolaires de Kergargaouyat pour le reste de la journée.
- Midi : Les animateurs vont chercher les enfants de la maternelle de Kergargaouyat dans les classes et les enfants du primaire dans leur cour.

Pour les enfants des autres écoles, l'accueil se fait dans la cour de l'accueil de loisirs.

Nous ne faisons pas d'accueil juste pour les repas.

Les réservations se font au plus tard le mercredi précédent la semaine souhaitée, les annulations se font au plus tard le lundi 9h de la semaine souhaitée.

Le tarif varie entre 2,5€ et 15€ pour une journée en fonction du quotient familial.

Les dossiers d'inscription et de réservation sont à retirer à la MPT.

Une fois votre enfant inscrit vous pouvez réserver ou annuler par mail et par téléphone.

Attention : Pour les vacances scolaires
Seuls les locaux de l'école de Kergargaouyat sont utilisés.

Pour tout renseignement ou inscription, contactez Laura Poulard
Par téléphone au 06.03.70.67.35

De la Musique :

Formation musicale

Avec Claudine RAGUENES

L'apprentissage d'un instrument ne serait pas complet sans une approche des éléments essentiels du langage musical : lecture et écriture d'une partition, développement de l'oreille, chant, développement rythmique...

Pour les adhérents de 7 à 18ans :

Groupe 1 : mardi 18h –18h45

Groupe 2 : jeudi 18h–18h45

Groupe 3 : mercredi 18h-18h45

Les horaires des activités musicales suivantes sont à définir directement avec les animateurs. Contact par mail.

Ukulélé

Avec Michel SERRALTA

Ses quatre cordes et douze cases offrent les plus subtiles **combinaisons que vous pourrez d'un seul doigt rythmer. C'est sans contestation l'instrument qui apporte la plus** rapide satisfaction. Joli, modeste, doux, harmonieux, aisément transportable, il deviendra votre compagnon idéal. Tous les styles seront abordés : rock, variétés, traditionnel, **comptines, reggae...**

Du mardi au jeudi

guitare.mptstpierre@orange.fr

Guitare

Avec Michel SERRALTA ET SERGE TALARMIN

Pour apprendre à jouer de la guitare, plusieurs techniques sont proposées :
classique : travail sur la lecture de notes et du rythme,
variété française et étrangère : par les accords ou arpèges avec le système des tablatures ou avec des partitions.
Folk et électrique : **étude des standards du rock et** improvisation

Cours individuel et collectif
Du lundi au samedi

guitare.mptstpierre@orange.fr

Harpe celtique

Avec Claire DESNOS

Découvrir la harpe celtique ou se perfectionner dès **7ans et sans limite d'âge c'est possible**. L'enseignement est adapté en fonction du niveau de chacun. Une multiplicité de styles peuvent être abordés au travers de la partition et ou à l'oreille (musiques traditionnelles, classiques, contemporaines, jazz, actuelles). Possibilité de travailler sur l'arrangement de thèmes traditionnels ou d'être accompagné dans une démarche de composition personnelle.

Mardi

harpe.mptstpierre@orange.fr

Flûte traversière

Avec Feng JIAO

Apprentissage de la flûte traversière au rythme de l'élève et par différents répertoires suivant les goûts de chacun : classique, variété, musique latine, bretonne, traditionnelle, jazz, etc.
L'adhérent doit pouvoir atteindre toutes les touches de l'instrument. Dès 7 ans.

Samedi

flutet.mptstpierre@orange.fr

Accordéon diatonique

Avec Vincent GARCIA

Enseignant l'Accordéon Diatonique depuis 2006, Vincent fait partie de la nouvelle génération de musiciens qui parcourent les Fest-Noz partout en Bretagne. Il est à l'origine de plusieurs formations musicales dont **Electrad (2015)** et est également l'auteur d'une nouvelle méthode d'apprentissage instrumentale dont le premier volume a été publié en 2015, un **second volume étant en cours d'écriture**. Enfin, le groupe de musique Electrad a sorti son premier **disque en 2016, dans lequel on peut l'entendre jouer** des mélodies mélangeant de la musique Traditionnelle Bretonne avec de la musique Électronique !

Samedi

Violon

Avec Ruixian LIU

Découvrir le violon ou se perfectionner, c'est possible. L'enseignement est adapté à tous les âges et à tous les niveaux. Il aborde les différents répertoires (classique, jazz, traditionnel, etc.) mais aussi la musique chinoise.

Mardi et mercredi

violon.mptstpierre@orange.fr

Piano

Avec Claudine RAGUENES et Julien BOULIER

De 6 à 77 ans, découverte du piano grâce à l'introduction progressive de différentes techniques pianistiques, par l'improvisation, la découverte de différents styles de partitions (classique, jazz, variété). La méthode pédagogique est choisie selon les goûts musicaux et la personnalité de chacun.

Du lundi au samedi

piano.mptstpierre@orange.fr

Synthétiseur et musique assistée par ordinateur

Avec Claudine RAGUENES et Julien BOULIER

La technique d'apprentissage du synthétiseur est similaire à celle du piano. Il permet cependant de travailler avec un accompagnement ce qui demande de la part de l'élève un bon sens rythmique. L'atelier d'initiation vous permettra de découvrir toutes les palettes sonores et rythmiques qu'offre le synthétiseur.

Du lundi au samedi

piano.mptstpierre@orange.fr

Expression artistique :

COUTURE

Avec Valérie RÉGUER

Vous voulez apprendre à utiliser un patron, couper, coudre, confectionner pas à pas des vêtements et faire



fonctionner une machine dans une ambiance détendue, ce cours est fait pour vous ! Il vous permettra

de démarrer et d'évoluer à votre rythme. Un ouvrage simple va permettre de découvrir les bases.

*Mardi : 9h30-11h30
18h-20h*

Jeudi : 9h30-11h30

De nouveaux ateliers :

Sophrologie

Zumba kids

Echecs chinois

Théâtre adulte

Yoga enfants

De nouveaux créneaux :

Yoga adulte

Modern jazz enfant et adulte

Danse moderne adulte

Aquarelle adultes



Aquarelle

Avec Dominique RICHÉ et Henri-Pierre DEROUX

L'aquarelle est une technique de peinture à part entière. Elle s'adresse à tous ceux qui aiment la peinture dans sa globalité ! Au rythme d'un atelier par semaine, sont abordées les différentes façons de travailler les papiers d'aquarelle, les couleurs, la composition d'une peinture, l'importance de poser les ombres et de sublimer la couleur, etc.



Pour les adultes :

jeudi 9h30-12h
14h-16h30
vendredi 18h-20h30



Pour les 3-4 ans : 45 min /semaine

samedi 9h30 -10h15

Pour les 5-7 ans : 1h30 /semaine

samedi 10h30-12h

Pour les 7-12 ans : 2h/semaine

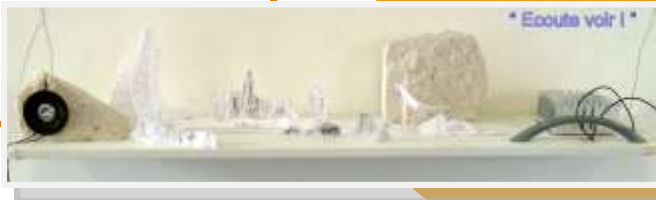
mercredi 14h-16h

Pour les plus de 18 ans : 2h /semaine

lundi 14h30-16h30

16h30-18h30

18h30-20h30



Arts Plastiques

Avec Henri-Pierre DEROUX

3-4 ans : initiation aux arts plastiques basée sur la manipulation d'objets et d'outils.

5-9ans : donner la capacité à construire une « œuvre », confrontation des techniques de dessins de volume de peinture selon les opportunités. Il s'agit de donner autant d'importance au temps de construction qu'à « l'œuvre » elle-même.

9-16 ans : notion de sens par rapport à « l'œuvre ». L'art contemporain a ouvert de multiples pratiques à l'art, dont l'art numérique que nous pourrions pratiquer en plus d'une approche sonore.

Plus de 16/ adultes : la peinture sous toutes ses formes sera possible pourvu qu'elle soit possible dans cet espace non exclusif à notre activité. Nous disposons de matériel de base (huile, encre, fusain...)

Cartonnage et encadrement

Avec Nicole AUVITY

Le cartonnage est un loisir créatif qui vous permet de réaliser une boîte, de monter une charnière, de poser une fermeture. L'objet décoré trouvera naturellement sa place dans votre intérieur.

L'encadrement, simple ou détaillé, d'une photo, d'une gravure, d'un dessin, est à la fois gratifiant et agréable, tant à apprendre qu'à pratiquer.



pour les adultes : 3h/quinzaine

lundi 13h30-16h30

Possibilité d'inscription au trimestre

Peinture Plaisir en Liberté

Avec Daniel VANHOOLAND

Artiste amateur, vous rejoindrez cet atelier pour peindre régulièrement et en toute liberté dans une ambiance conviviale. Vous partagerez conseils, astuces et encouragements pour plus de plaisir au bout du pinceau, couteau ou pastel. **Des visites d'ateliers d'artistes et d'expositions** seront organisées si vous le souhaitez.

Pour les adultes :

3h / semaine

jeudi

9h-12h



Peinture sur bois

Avec Isabelle TAFFOREAU

Que de valeur une unique touche de peinture peut donner à un simple support (bois flotté, pot à lait, ustensile de cuisine) ! Découvrez les différentes techniques pour créer votre décor quotidien.



Pour tous :

samedi 10h-16h

6h/mois

Pour les adultes

lundi 9h30-11h30

14h-16h

17h-19h

2h / semaine

19h15-21h15

mardi 13h30-16h30

3h / semaine

1 mercredi sur 2

13h30-17h30

1 vendredi sur 2

13h30-17h30

4h / quinzaine



Peinture sur porcelaine

Avec Isabelle TAFFOREAU

Cet atelier ne nécessite aucune connaissance en dessin ni en peinture.

C'est un apprentissage progressif des différentes techniques, selon un programme établi, du travail à la plume à l'empattage des peintures et la découverte des techniques scandinaves ou américaines.

Point Compté

Avec Fabienne TAFANI

« Du plaisir à broder, du bonheur à partager »

Cette citation trouvée sur la blogosphère convient tout à fait à l'esprit de l'atelier point compté. C'est dans une ambiance conviviale que se déroulent nos réunions hebdomadaires où se mêlent bonne humeur et concentration pour ne pas perdre le fil, bien sûr! Mais pour vous en faire une idée, n'hésitez pas à pousser la porte de notre atelier pour admirer les réalisations des adhérentes où vous promener sur le blog « thé, café et petites croix ».



Pour les adultes

lundi 19h30-21h30

2h/semaine

jeudi 14h-17h

3h/semaine

9-13 ans :

lundi 17h30-19h

jeudi 17h30-19h

14-17 ans :

jeudi 19h-20h30

Adultes :

mardi 19h-20h30

1h30/semaine

Nouveau!

Théâtre

Avec Laurence LANDRY-KERLIDOU

« Des sacrifices humains encore et toujours! Des amusements barbares! Nous savons que les Barbares ont un art. Faisons-en un autre. »

Brecht Bertolt

The background of the slide shows a blurred view of a building's exterior. A banner is visible, partially obscured by the text overlay. The banner contains the text "MAISON PAPA SAINT PIERRE QU'IL BIGNON".

***De l'expression et de
la convivialité :***

Pour les adultes

Lundi 18h30-20h

Mardi 10h-11h30

Jeudi 18h30-20h

Pour les enfants/ados

Mercredi 14h-15h30

15h30-17h

1h30 /semaine



Anglais

avec Nicolas MASTORAS

Apprendre l'anglais tout en s'amusant par le biais de la musique, des jeux de rôles et des jeux de société, pour les enfants scolarisés de Grande Section à CM2.

Pour tous ceux qui ont déjà appris l'anglais dans leur scolarité... et qui ont tout oublié, ou presque ! Redécouverte stimulante de l'anglais centrée uniquement sur l'oral. Des discussions en anglais tout au long de l'atelier.

Breton

Avec Jean-Jacques PEN

Pour le plaisir, venez échanger en breton avec une équipe chaleureuse, ouverte à **tous ceux qui veulent s'entraîner à la conversation et à la lecture.**

Deuit da gomz brezoneg gant ur skipailh kaloneg Ty an Holl Ker Ber bep yaou **kredit ma karit, n'eo ket gaou.**

Pour tous :

jeudi 14h-16h

2h/semaine



Pour les débutants

mardi 16h30-18h

Pour les faux débutants :

lundi 18h-19h30

Pour les initiés :

mardi 18h-19h30

Atelier de conversation :

lundi 16h30 -18h

1h30 /semaine



Espagnol

Avec Irma LE DUFF

Découvrez (ou redécouvrez) le monde hispanique grâce à des activités culturelles (la musique, le cinéma, la cuisine, la littérature) et de communication. De manière vivante et conviviale, apprenez à comprendre et à vous exprimer dans différentes situations de la vie courante ou **sur des sujets d'actualité.**

Atelier littéraire et critique

Avec Pauline MOUSSU

Rencontres conviviales d'amateurs de lecture qui ont envie d'échanger avec d'autres amateurs autour d'un thème.

Pour les adultes :

un mardi par mois à 20h15



Tarot

Avec Joëlle VILLAUME et Jean MERCEUR

Découvrez ou redécouvrez le plaisir de jouer !

Les parties débutent à 13h45.

Pour les adultes :

*lundi 13h45-18 h jusqu'à fin
avril*

4h15/semaine

*Vendredi 13h45-18h toute
l'année*

Pour tous :

lundi 13h45-17h jusqu'à fin avril
jeudi 13h45-17h toute l'année

3h15/semaine



Scrabble

Avec Jacqueline CHEMIN, Marie-Cécile
LE DUFF

et Joëlle VILLAUME

Depuis plus de 10 ans, un virus s'est installé dans notre association. Aucun remède ne peut le combattre. Il est fort, puissant, et de plus en plus tenace. Baptisé « Scrabble », impossible de s'en séparer ! Les parties débutent à 14h, présence souhaitée vers 13h45.



Xiang Qi – Échecs chinois

Avec Eric ÖTTL

Le Xiang Qi est le plus proche cousin du jeu d'échecs orthodoxe, avec lequel il partage quelques similitudes. Mais il garde aussi ses particularités qui le rendent exotique et attrayant.

Il est pratiqué par un milliard de joueurs en Asie et dans beaucoup de « Chinatown » occidentales. Il vous surprendra par ses nombreuses possibilités tactiques.

Pour les enfants, ses qualités pédagogiques sont indéniables, à l'instar des échecs orthodoxes qui sont déjà enseignés dans les établissements scolaires français.

Les cours seront dispensés par un animateur DAFPE 1° degré de la FFE.

Avec ce jeu encore inconnu en Bretagne, vous allez en étonner plus d'un. Osez-vous passer du rang de disciple à celui de maître ?



Enfants et adultes

Samedi 10h-12h 2h/semaine





Activités corporelles :

Danse

Avec Marie Christine ROBELET

Tout en musique , L'enfant peut développer son sens du rythme, sa créativité, et sa sociabilité au contact des autres .



Pour les 4-6 ans

Mercredi : 11h-12h

1h/semaine



Zumba Ados

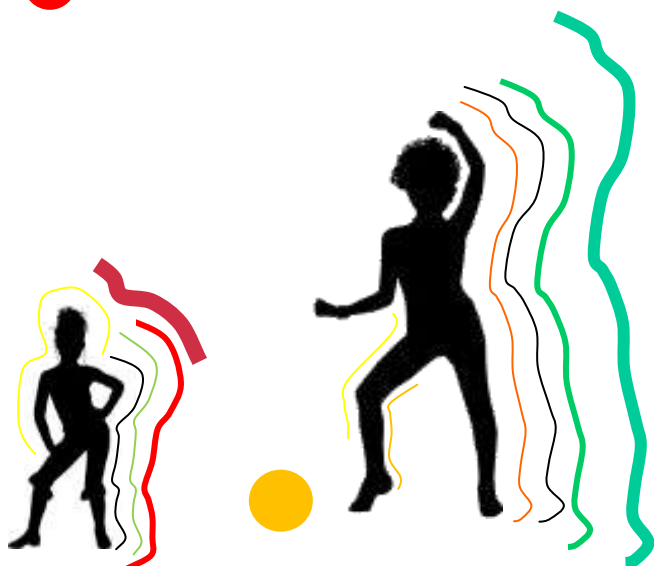
Avec Jahiry MOSQUERA LOPEZ

Nouveau!

Pour les 11-15 ans

Mercredi 13h30-14h30

1h/semaine



Zumba Kids

Avec Jahiry MOSQUERA LOPEZ

Les séances Zumba® Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

Cela permet de mener une vie saine et d'inciter les enfants à pratiquer des activités physiques sans effort en les rendant amusantes. Les cours comportent des éléments essentiels pour le développement des enfants, tels que l'autorité, le respect des autres, le travail en équipe, la confiance en soi, l'estime de soi, la mémoire, la créativité, la coordination et les connaissances culturelles.

Nouveau!



Pour les 4-8 ans

Mercredi 14h30-15h30



Danse moderne

Avec Marie-Christine ROBELET

La danse moderne est une façon de ressentir le corps dans l'espace, à partir de l'espace intérieur. C'est une grande prise de conscience corporelle qui permet à l'enfant de s'exprimer spontanément.



7-9 ans :		
Lundi	17h30-18h30	1h/semaine
10-13ans		1h30/semaine
Mercredi	16h30-18h	
Ados/adultes		
Lundi	18h30-20h30	2h/semaine
Vendredi	20h30-22h30 (se renseigner)	
Samedi	11h-13h	
Barre de placement		1h30 /semaine
Jeudi	11h45-13h15	

12-15 ans	Vendredi 18h-19h15		1h15/semaine
+ de 16 ans et adultes	Vendredi 19h15-20h30	Nouveau!	1h15/semaine
7-8 ans	Mardi 17h-18h		1h/semaine
9/11 ans	Mardi 18h-19h	Nouveau!	1h/semaine
Adultes	Mardi 10h30-11h45		1h15/semaine 1h/semaine

Modern' Jazz RnB

Avec Françoise Buisson

Venez vous divertir, découvrir ou vous perfectionner sur des rythmes actuels (R'n'b, dance-floor, Hip hop) ou sur des musique de tout autre horizon (latino, hindi, country, africain).

Zumba

Avec Jahiry MOSQUERA LOPEZ

Venez bouger, vous dépenser, et vous amuser sur des rythmes latinos endiablés et ensoleillés



Lundi	18h-19h	1h/semaine
	19h05-20h05	

Yoga

Avec Monique GUILLEROT

Découvrez le yoga, discipline du corps autant que de l'esprit. C'est une remise en forme douce mais sans limite, où l'on progresse sans cesse. Sa pratique libère l'esprit pour laisser une sensation de sérénité et d'apaisement. Le programme pédagogique est adapté pour éliminer tout facteur de risque physique lié à certaines postures. Profitez d'un encadrement compétent dans un atelier apaisant. En petit groupe, pour de nombreux moments de détente et de bien-être.



Pour les adultes : 1h30/semaine

Lundi	14h-15h30	
Mardi	9h30-11h	
	20h30-22h	Complet
Mercredi	18h30-20h	Complet
	20h30-22h	Complet
Jeudi	14h-15h30	
	18h30-20h	Complet
	20h15-21h45	Complet
Vendredi	14h30-16h	

Bien être corporel

Avec Marie-Christine ROBELET

Cet atelier permet un meilleur développement personnel par des séances en position allongée, où chacun peut prendre conscience du mouvement dans son corps, de sa respiration, retrouver ses sensations, les explorer, sans oublier la tonicité.



Lundi	16h-17h30 (séniior)	1h/30semaine
Mercredi	12h30-14h	
Jeudi	19h45-21h15	
Samedi	9h30-11h	1h30/semaine

Gym Douce

Avec Murielle EDER

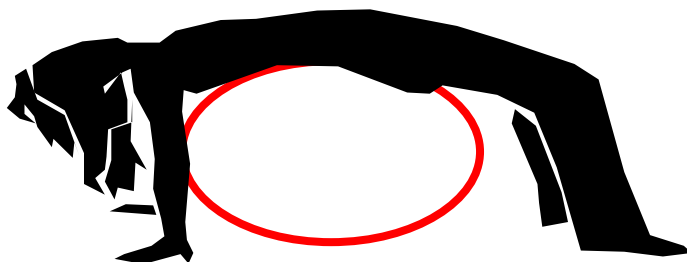
La gym douce c'est la gym du bien-être, elle préserve et entretient notre forme physique.

Travaillons ensemble l'équilibre, la coordination, le maintien de notre potentiel physique en réduisant l'essoufflement, en entretenant notre souplesse avec du petit matériel (ballons, bâtons...)

L'ensemble de notre corps est sollicité avec des mouvements simples pratiqués en douceur dans une atmosphère conviviale ; en un mot se sentir en forme pour rester jeune.

Pour les adultes :

Mardi	14h30-15h30	1h/semaine
Jeudi	14h30-15h30	



Pour les adultes :

Mardi

19h-20h

1h/semaine



Stretching

Avec Evelyne BEAUGRAND

Le stretching est une technique douce qui découle du yoga et permet de s'assouplir au maximum. Cet atelier allie les techniques de la danse, du yoga et du stretching pur. À travers les différents exercices, un véritable travail de restructuration du dos s'effectue.

Randonnées pédestres

Avec Christian BERNICOT et Jean-Louis GOURVENEZ

Dans ce groupe mixte de vingt, vingt-cinq personnes volontaires et motivées, règne une ambiance sympathique, cordiale et solidaire. La performance n'est pas de rigueur mais l'allure reste sportive. La randonnée est à chaque fois différente, avec un alternative de circuits de 10 / 12 kilomètres en bord de mer ou à la campagne, généralement sous forme de boucle. Le programme est disponible à l'avance. Petites touches de découverte de l'environnement de la randonnée par le partage des savoirs sont aussi au programme.

Pour les adultes :

Mardi

13h30-18h environ

À prévoir : chaussures de marche, bouteille d'eau, certificat médical spécifiant l'aptitude à la randonnée, prévoyez également un peu d'argent pour les covoiturages.



Balades Pédestres

Avec Yves GOURMELON

En deux groupes mixtes à allures raisonnées, découvrez Saint-Pierre et les communes environnantes et participez aux activités de convivialité proposées. Un certificat médical spécifiant l'aptitude à la randonnée est exigé.

Pour les adultes :

Mardi

14h -17h environ

une balade de 5/6 km ou une balade-randonnée de 8/10 km

Yoga enfant

Nouveau!

Avec Julie Falquero

Le yoga pour s'épanouir

Grâce à une méthode ludique et pédagogique (Yogamini), les enfants et les adolescents apprennent à :

- Se détendre et se relaxer,
- Se ressourcer et recharger les batteries,
- Se concentrer et être attentif,
- Développer la confiance en soi.

Mercredi

3-6 ans 15h15-16h15

6-10 ans 14h-15h

10-14 ans 16h30-17h30

1h/semaine



1h/semaine

Vendredi

9h15-10h15

Sophrologie

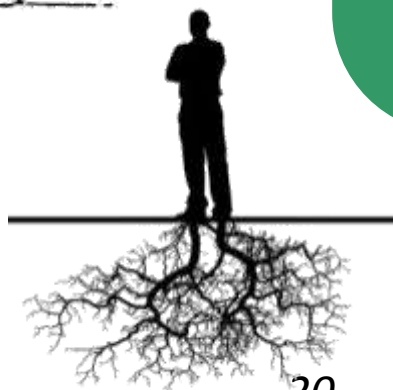
Nouveau!

Avec Sophie Lazennec

A la portée de tous, la sophrologie est une pratique de relaxation dynamique composée de mouvements simples et d'un travail sur la respiration (se pratique debout ou assis).

Elle permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie (sommeil, adaptation aux changements de vie, confiance en soi, gestion du stress, des émotions, ...)

La Sophrologie vise à établir ou renforcer l'équilibre entre nos pensées, nos émotions et nos comportements.





Maîtrise multimédia :

Photo

Avec Joël QUERELLOU et Daniel DESBRUYERES

- Mardi 18h -19h30 (débutants) 1
- 19h30 - 21h (initié) 2 (complet)

À prévoir :

- son ordinateur portable si possible, son matériel de prise de vues, clef USB avec fichiers de photos personnelles.

2. Cet atelier s'adresse à des photographes amateurs soucieux d'améliorer et de partager leurs connaissances et leur pratique.

Il suppose une utilisation systématique en mode autre qu'automatique du matériel. L'usage des fichiers RAW sera privilégié afin d'optimiser les résultats.

1. Ce cours s'adresse aux débutants et faux débutants qui souhaitent découvrir les bases de la photo numérique. Il n'y a pas de niveau initial requis. Les participants doivent toutefois déjà posséder un appareil photo numérique (APN) sur lequel il est souhaitable, à partir du second semestre, de pouvoir déconnecter la fonction automatisme intégral. Ceci permettra de découvrir les nombreuses possibilités offertes par les APN et **d'en retirer le meilleur.**

Ce cours a pour objectif premier de partager ensemble et de manière conviviale les plaisirs de la photo. Chaque cours comportera un volet technique dédié à la découverte des bases et la présentation et la discussion sur les photos des participants sur des thèmes choisis en commun. Le cours est principalement consacré aux aspects liés à la prise de vue, la partie informatique étant strictement limitée à la gestion des fichiers et aux traitements élémentaires : définition, résolution, taille, luminosité, contraste et accentuation.

Cycles de 12 semaines :
« Débuter avec son PC, photos et Internet »

Mardi	9h30-11h30	2h/semaine	Cours Orientés Pratiques
Mercredi	9h-12h	3h/semaine	
Jeudi	9h-12h	3h/semaine	Ateliers d'Echanges
	18h-20h	2h/semaine	Consolidation des acquis
Vendredi	9h30-11h30	2h/semaine	Perfectionnement

Avec ou sans ordinateur

Atelier informatique

Plus de précisions en annexe

Avec Rachel LE PLUART, Gwénaél LE MENACH, Philippe LERAS et Pierre GUTHMANN

Notre association propose dans son espace informatique un cycle d'initiation à l'ordinateur (PC sous Windows 7 et 8 et suite bureautique Libre Office).

Les ateliers, encadrés par des animateurs bénévoles, regroupent six personnes au maximum.

Dans une ambiance conviviale, les échanges entre adhérents et bénévoles permettent à chacun de progresser.

Annexe - Informatique

Atelier du mardi - Ordi Blabla (75€)

Atelier d'échange et de perfectionnement, il s'agira de partager des expériences autour de l'outil informatique et de se perfectionner sur des thèmes qui posent problème à l'ensemble du groupe.

Réservé aux personnes ayant réalisé un module de 12 semaines.

Atelier du mercredi (100 €)

Cours orientés vers la pratique (1/3 théorie + 2/3 pratique).

Pour débutants ou personne voulant réviser les bases.

Avec ou sans ordinateur.

Atelier du jeudi matin (100 €)

Familiarisation avec l'outil informatique. Atelier orienté vers la pratique.

Pour débutants.

Atelier du jeudi soir (2 séances : 12 €, 3 séances : 18 €, 4 séances : 24 €, 6 séances : 36 €)

6 séances de 2 heures seront proposées, suivi de 4 séances optionnelles.

Atelier réservé aux anciens stagiaires et ouvert aux nouveaux à partir de janvier 2017.

Atelier du vendredi (6 € la séance)

Atelier d'échange et de perfectionnement, il s'agira de partager des expériences autour de l'outil informatique et de se perfectionner sur des thèmes qui posent problème à l'ensemble du groupe.

Réservé aux personnes ayant réalisé un module de 12 semaines.

La MPT c'est aussi...

MAISON POUR
SAINT PIERRE QU'IL BIGN...

Associations présentes dans nos espaces :

Adéquat (qi qong)	06.81.16.76.22	vilain.michelle@gmail.com
Ballet légendaire du pays d'Iroise	06.62.80.29.28	kerneuzet.jocelyne@orange.fr
Bateaux modélismes Brestois	06.62.91.29.43	andre.pioch@orange.fr
Bretagne Dentelle Passion	02.98.48.32.34	jeanpaul.alard@neuf.fr
Brest Roller Dancing Arts	06.70.20.74.43	jahiryosquera@hotmail.com
Ecrivages (club d'écriture)	06.62.77.01.39	annie.lefustec@gmail.com
Electrofoot brestoïis	06.17.29.64.74	electrofoot.brestoïis@gmail.com
L'échiquier brestoïis	06.76.27.29.67	desgranges.christophe@wanadoo.fr
L'écho de Saint-pierre (journal)	06.63.98.70.83	martine.gervais29@orange.fr
La boîte à chansons (chorale)	06.11.91.47.89	gerard.lemarie@live.fr
Le cercle russophone de Brest	06.28.41.04.70	christine.trebaol0@orange.fr
Le club informatique pénitentiaire	02.98.45.03.15	assoclip@club-internet.fr
Les alcooliques anonymes	06.99.54.44.14	aacommentcamarche@gmail.com
Les Amis des baraques	06.76.67.55.19	oliv.disarb@free.fr
Mémoire de Saint-Pierre	06.80.72.91.91	cloareca@wanadoo.fr
Office des Retraités Brestoïis	02.98.80.30.03	office-retraïtes.brest@wanadoo.fr
Salsaludo (salsa)	06.31.76.03.14	contact@salsa-brest.fr
Svelt' Gym (gymnastique)	06.18.20.83.62	
Swing du tonnerre	06.33.55.77.56	swing_du_tonnerre@yahoo.fr
Ty Moutik (assistantes maternelles)	07.70.67.84.03	
Le Trait et l'Orchidée	07.82.87.83.79	letraitetlorchidee@gmail.com

L'ÉCHO
DE SAINT-PIERRE
QUILBIGNON

echodesaintpierre.infini.fr



L'Echo de Saint-Pierre

Avec Martine Gervais

Notre association édite «L'Echo de Saint-Pierre», journal d'informations diverses et d'expressions locales.

Il fait partie du collectif des journaux de quartiers brestoïis dont il est le plus ancien.

«L'Echo de Saint-Pierre» participe à la vie citoyenne. Il paraît 10 fois par an, en direction des habitants et des associations d'une partie de la Rive Droite. Il est réalisé par une rédaction ouverte à tous.

N'hésitez pas à la rejoindre !



Les tarifs :

Activités	Durée	tarif plein	QF>900€	QF <899>750	QF <749>600	QF <599€
			tarif plein	-20%	-40%	-50%
MUSIQUE						
Formation musicale	45min/ semaine	83 €				
Instrument	20 min/séance	425 €	425 €	340 €	255 €	213 €
Instrument	30 min/séance	635 €	635 €	508 €	381 €	318 €
Cours collectif (guitare 4 pers)	1h/séance	320 €	320 €	256 €	192 €	160 €
EXPRESSION ARTISTIQUE						
Aquarelle	2h30/semaine	305 €	305 €	244 €	183 €	153 €
Arts plastiques éveil	45min/semaine	115 €	115 €	92 €	69 €	58 €
Arts plastiques	1h30/semaine	215 €	215 €	172 €	129 €	108 €
Arts plastiques	2h/semaine	275 €	275 €	220 €	165 €	138 €
Arts plastiques au tri-	2h/semaine	90 €				
Cartonnage et encadre-	3h/quinzaine	289 €	289 €	231 €	173 €	145 €
Cartonnage/enc. au tri- mestre		90 €				
Couture	2h/semaine	185 €	185 €	148 €	111 €	93 €
Peinture plaisir en liberté	3h/semaine	20 €				
Peinture sur bois	6h/mois	205 €	205 €	164 €	123 €	103 €
Peinture sur porcelaine	2h ou 4h/15jours	245 €	245 €	196 €	147 €	123 €
Peinture sur porcelaine	3h/semaine	365 €	365 €	292 €	219 €	183 €
Point compté	3h/semaine	30 €				
Théâtre	1h30/semaine	200 €	200 €	160 €	120 €	100 €
EXPRESSION ET CONVIVIALITE						
Anglais	1h30/semaine	250 €	250 €	200 €	150 €	125 €
Atelier littéraire et cri- tique	2h/mois	17 €				
Echange en breton	2h/semaine	17 €				
Espagnol	1h30/semaine	250 €	250 €	200 €	150 €	125 €
Scrabble	3h30/semaine	25 €				
Tarot	4h/semaine	13 €				
Echecs chinois	2h/semaine	40 €				

Activités	Durée	Tarif plein	QF > 900€	QF < 899 > 750	QF < 749 > 600	QF < 599€
			tarif plein	-20%	-40%	-50%

ACTIVITES CORPORELLES

Balade pédestre	3h/semaine	18 €				
Bien être corporel	1h30/semaine	200 €	200 €	160 €	120 €	100 €
Danse moderne	1h/semaine	135 €	135 €	108 €	81 €	68 €
Danse moderne	1h30/semaine	200 €	200 €	160 €	120 €	100 €
Danse moderne	2h/semaine	265 €	265 €	212 €	159 €	133 €
Eveil aux danses latines	1h/semaine	125 €	125 €	100 €	75 €	63 €
	1h/semaine	135 €	135 €	108 €	81 €	68 €
Gym douce						
Modern'jazz/rnb	1h/semaine	135 €	135 €	108 €	81 €	68 €
Modern'jazz/rnb	1h15/semaine	160 €	160 €	128 €	96 €	80 €
Randonnée pédestre	4h30/semaine	18 €				
Relaxation (1 trimestre)	45min/semaine	10 €				
Stretching	1h/semaine	135 €	135 €	108 €	81 €	68 €
Yoga	1h30/semaine	200 €	200 €	160 €	120 €	100 €
Yoga enfants	1h/semaine	135 €	135 €	108 €	81 €	68 €
Yoga enfants	1h15/semaine	165 €	165 €	132 €	99 €	80 €
Zumba	1h/semaine	125 €	125 €	100 €	75 €	63 €
Zumba Kids	1h/semaine	125 €	125 €	100 €	75 €	63 €
Sophrologie	1h/semaine	135 €	135 €	108 €	81 €	68 €

MAITRISE INFORMATIQUE

Informatique au trimestre	3h/semaine	100 €				
Informatique au trimestre	2h/semaine	75 €				

Contact :

25, rue Victor Eusen-29200 Brest

02 98 45 10 92

mpt-stpierre@orange.fr

mpt.stpierre.infini.fr

