

# Quartier de Saint-Pierre

# Maison Pour Tous



Saison 2018 - 2019

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.



# Sommaire :

## **Enfance :**

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

## **De la musique:**

. Formation musicale .....p4

. Pratique instrumentale .....P4&5

## **Expression artistique :**

. Théâtre, Dessin .....p7

. Aquarelle, Arts plastiques, Cartonnage et encadrement.....p8

. Ameublement, Peinture sur bois, Peinture sur porcelaine.....p9

. Point compté, Couture, FCH.....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 moderne, Modern' Jazz/RnB , Hip-Hop.....p16

. Zumba, Step, Gym Tonic.....p17

. Gym entretien, Randonnées, Balades pédestres.....P18

. Pilates, Yoga, Gym douce.....p19

. Stretching, Sophrologie, Bien être corporel.....p20

## **Maîtrise multimédia :**

. Atelier photo, Atelier informatique .....p22

## **La MPT c'est aussi...**

. Associations hébergées, Écho de Saint-Pierre.....p24

**Les Tarifs** .....p26

## **Contact**

***Enfance :***

MAISON POUR TOUS  
SAINT PIERRE QUILLBIGNON

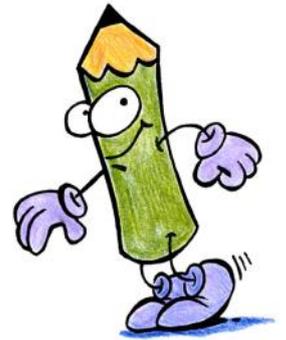
# Accompagnement à la scolarité

Du CP au CM2.

Nous accueillons vos enfants scolarisés au primaire, dès le 17 septembre et jusqu'en juin 2019, les lundis mardis et jeudis 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 animatrice enfance. 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.

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 les mercredis et les vacances scolaires.

Les mercredis, les enfants rejoignent les locaux scolaires de Kergargaouyat entre 11h30 et 11h45 (en mini-bus pour les maternelles) pour le reste de la journée.

A midi, les animateurs vont chercher les enfants de la maternelle de Kergargaouyat dans les classes et les enfants de l'élémentaire 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 72h avant la venue de l'enfant. 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.**

## 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](mailto:guitare.mptstpierre@orange.fr)

## 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](mailto:guitare.mptstpierre@orange.fr)

## Flûte à bec

*Avec Feng JIAO*



La flûte à bec est incontestablement un des plus vieux instruments de musique au monde.

Les principes du jeu de la flûte à bec peuvent être acquis par les écoliers dès le primaire. Les premiers succès dans la maîtrise de l'instrument viennent en général rapidement : sortir une note de l'instrument et acquérir quelques doigtés basiques est très accessible.

Cependant, sa manipulation demande une bonne coordination et trouver le ton juste requiert une technique de souffle particulière.

C'est un bon instrument pour débiter dans une pratique musicale.

**Cours collectif pour les enfants le Mercredi et Samedi**

[flutet.mptstpierre@orange.fr](mailto:flutet.mptstpierre@orange.fr)



## Harpe celtique

*Avec Anna Le GALL*

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.

**Mercredi**

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

## 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

## 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

## L'envie de chanter

*Avec Laurence LANDRY*

Il faut s'y jeter à tue-tête, à bras le cœur, à fendre l'âme avec un seul point au programme, celui de n'être sûr de rien. Jean Ferrat

Je vous propose, de chanter, de goûter le plaisir de chanter... tout simplement. Peu importe votre bagage vocal ou musical.

Un espace de liberté pour explorer, vivre, partager, improviser, créer...

**Du lundi de 19h15 à 20h45**

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 :***

### 9-13 ans :

lundi 17h30-19h

jeudi 17h30-19h

### 14-17 ans :

jeudi 19h-20h30

1h30/semaine **Adultes :**  
mardi 20h

-21h30

## Théâtre

*Avec Laurence LANDRY*

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

*Brecht Bertolt*

## Dessin

*Avec Henri-Pierre DEROUX*

Il s'agira d'employer tout ce qui est à notre portée pour découvrir les fondamentaux du dessin.

Bien plus que d'apprendre à reproduire, il sera question de donner à chacun son propre vocabulaire, sa propre marque, son unique et originale écriture. L'objectif est de donner à tous, les outils pour s'ouvrir à un monde ouvert d'expression plastique et d'écriture.

Ce sera à tout coup un cours dense qui ne devrait cesser de surprendre. Chacun devrait y trouver son compte, et ce, quelque soit les qualités du dessinateur.

Cet atelier est en priorité réservé aux adultes et aux adolescents. Nous serons le plus souvent possible en extérieur en milieu urbain, en bord de mer ou en pleine nature.

**Vendredi 18h-20h (Avril à juin)**



# Aquarelle

Avec **Alain ROBET**

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 :**

Mardi 10h-12h30

Mercredi 10h-12h30

**Nouveau!**

**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 13h30-15h30

**Pour les plus de 18 ans :**

2h/semaine

lundi 14h30-16h30

16h30-18h30

18h30-20h30

2h /semaine

# 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 :** (1 lundi sur 2)

lundi 13h30-16h30

3h/quinzaine

Pour les adultes :

3h / semaine

Mercredi

18h-21h



## Ameublement

avec Elodie ROUX

Vous souhaitez apprendre à refaire un fauteuil ? Ce cours est pour vous !

## 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 : une fois par mois

samedi 10h-16h

5h/mois

1 heure de pause pour le déjeuner

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 ateliers 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 |



# Fabrication et customisation d'habits

*Avec Soizic RAPPOLD*



## Adultes :

Des vêtements uniques et rien qu'à vous !

Au sein de l'atelier, vous apprendrez à customiser vos vêtements « vintage » ainsi qu'à monter un vêtement à partir d'un patron. Vous apprendrez également l'utilisation de votre machine et matériels de couture.

## Pour les adultes

Mardi 14h-16h 2h/semaine

Mercredi 18h-20h

## Ados :

Sacs, pochettes, snoods, accessoires ou vêtements en tout genre,... modèle unique et originalité garantie ! Tu apprendras à utiliser une machine à coudre ainsi que tout le matériel nécessaire à la confection.

Atelier ouvert à partir de 10 ans.

## Pour les ados

2h/semaine

1 mercredi sur 2 14h-16h

# COUTURE

*Avec Valérie REGUER*

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.

## Pour les adultes

Mardi 9h30-11h30

18h-20h

2h/semaine

Vendredi 18h-20h



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

MAISON PUBLIQUE  
SAINT PIERRE QU'IL BIGNON

# 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.

Pour les enfants/ados

Mercredi 15h30-17h

Pour les adultes

Lundi 18h30-20h

1h30 /semaine



# 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

Vendredi 17h-18h30

Pour les intermédiaires :

Vendredi 18h30-20h

Pour les initiés :

Mardi 16h-17h30

Atelier de conversation :

Lundi 14h30-16h

1h30 /semaine



# Espagnol

Avec Ana KONIG

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.



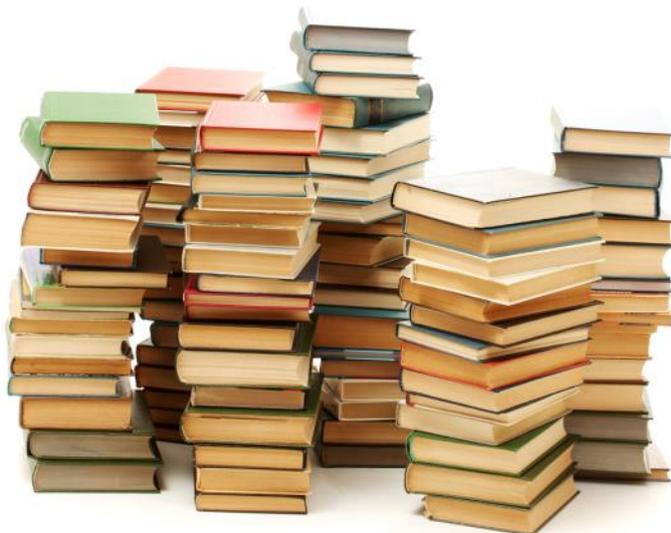
# Atelier littéraire et critique

*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 14h-18 h*

*Vendredi 14h-18h*

4h/semaine



***Activités corporelles :***

# 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.



## Ados/adultes

Lundi 18h30-20h30 2h/semaine

Samedi 11h-13h

## Barre de placement

Jeudi 11h45-13h15 1h30/semaine

### 6-7 ans

Mercredi 13h15-14h15

1h/semaine

### 8-9 ans

Mercredi 14h15-15h15

1h/semaine

### 10-12 ans

Mardi 17h45-18h45

1h/semaine

### 12-13 ans

Vendredi 18h-19h15

1h15/semaine

### 14-15 ans

19h15-20h30

1h15/semaine

### Adultes

Lundi 20h05-21h20

1h15/semaine

### Adultes

Vendredi 20h30-22h

1h30/semaine



# Modern' Jazz RnB

Avec Françoise BUISSON

Venez vous divertir, découvrir et vous perfectionner sur des rythmes actuels ( R'n'b, dancefloor,...) ou sur des musique de tout autre horizon (latino, hindi, country, africain).

# Danse Hip-Hop

Avec Mehdi PERON

La danse hip-hop désigne plusieurs forme de street dance principalement effectuées dans la musique hip-hop et catégorisées dabs sa culture.

Elle dénombre plusieurs styles de danses tels que le breaking, le locking et le popping.

### 6-10 ans

Lundi 17h30-18h30

### 10-15 ans

Lundi 18h30-19h30



# Zumba

*Avec Anne LAURENT*

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

Vendredi 17h15-18h15

1h/semaine



**Pour les adultes :**

Vendredi 12h30-13h30

1h/semaine

**Pour les adultes :**

Vendredi 9h30-10h30

1h/semaine

**Nouveau!**

# Gym Tonic

*Avec Marie-Laure PENOT*

La séance commence par un échauffement tonique, suivi de renforcement musculaire (avec ou sans matériel), et se termine par les étirements des muscles travaillés, tout en musique rythmée et adaptée. Idéal pour démarrer la journée !

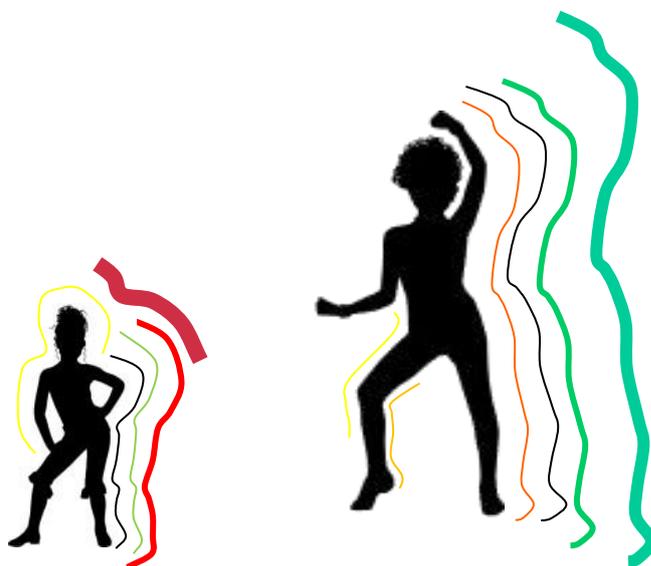
# Step

**Nouveau!**

*Avec Anne NAWEL REZ-VIALUAH*

Le step est une activité cardio-vasculaire (endurance) qui consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas plus ou moins difficiles à l'aide d'un ustensile ou non.

Dans une ambiance conviviale, cela vous permettra d'améliorer votre condition physique, de vous affiner, voire de modeler votre corps.





# Gym, entretien et équilibre

*Avec Marie-Christine ROBELET*

Retrouvez confiance en vous et en votre corps ! Par les exercices proposés de Marie-Christine, vous retrouverez une bonne position corporelle, une bonne stabilité au sol, de la souplesse, de la force et de la résistance dans tout votre corps. Les cours peuvent prendre différentes formes selon la zone que l'on souhaite travailler (musculature haut ou bas du corps, travail au tapis, étirements, assouplissements, relaxation...). N'hésitez pas à venir faire une séance d'essai !

**Pour les 70 ans et + :**

*Mercredi*      *11h-12h*      1h/semaine

## 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



# Pilâtes

*Avec Maud VILLIAGEON*

La méthode Pilâtes est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques. Le tout dans la bonne humeur et la bienveillance !

**Pour les adultes :**

1h/semaine

Lundi 11h-12h

12h30-13h30

Vendredi

12h30-13h30



**Pour les adultes :**

1h30/semaine

Lundi 14h-15h30

Mardi 9h30-11h  
20h30-22h

Mercredi 18h30-20h  
20h30-22h

Jeudi 14h-15h30  
18h30-20h  
20h15-21h45

Vendredi 14h30-16h



# 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.

# Gym Douce

*Avec Murielle EDER*

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

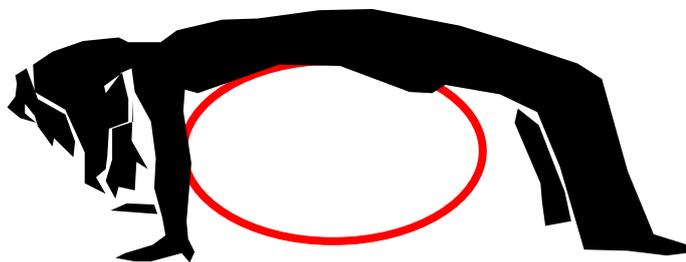
Travaillons ensemble l'équilibre, la coordination, le maintien de notre potentiel physique en réduisant l'essoufflement, en entretenant notre souplesse avec du petit matériel (ballons, bâtons...)

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 :**

1h/semaine

Mardi et 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.

## Sophrologie

**Avec Emmanuelle BOUTIN**

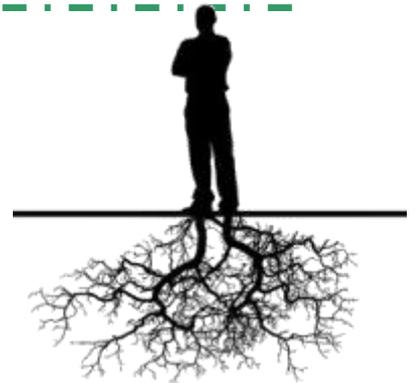
A la portée de tous, la sophrologie est une pratique de relaxation dynamique composée de mouvements simples et d'un travail sur la respiration (se pratique debout ou assis).

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.

**Vendredi :** 16h-17h  
17h15-18h15

1h/semaine



**Lundi** 17h-18h30 (sénior) !

1h30/semaine

**Mercredi** 12h30-14h

**Jeudi** 19h45-21h15

**Samedi** 9h30-11h

## 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.

***Maîtrise multimédia :***

# Photo

*Avec Joël Querellou et Daniel Desbruyeres*

Cet atelier s'adresse aux personnes ayant déjà une pratique de la photo reposant sur une connaissance minimale des réglages de base (modes, ouverture, compensation d'exposition..)

Cet atelier a pour objectif premier de partager ensemble et de manière conviviale les plaisirs de la photo.

Mardi 18h-20h

## À prévoir :

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

2h/semaine



## « Débuter avec son PC, photos et Internet »

|          |         |            |                     |
|----------|---------|------------|---------------------|
| Mardi    | 9h-12h  | 3h/semaine | Ateliers d'Echanges |
| Mercredi | 10h-12h | 2h/semaine | Perfectionnement    |
| Jeudi    | 9h-12h  | 3h/semaine | Ateliers d'Echanges |

***D'autres formules sont possibles, se renseigner à l'accueil de la MPT !***

# Atelier informatique

*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.

*Avec ou sans ordinateur*

# La MPT c'est aussi...

## Des associations présentes dans nos espaces :

|                                      |                |                                   |
|--------------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| Adéquate (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.           | 06.98.49.81.42 | jeanpaul.alard@neuf.fr            |
| Breizh-Kizomba .                     | 06.63.47.28.81 | breizh.kizomba@hotmail.com        |
| Electrofoot brestois.                | 06.17.29.64.74 | electrofoot.brestois@gmail.com    |
| L'échiquier brestois.                | 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.            | 06.89.96.58.55 | aacommentcamarche@gmail.com       |
| Les Amis des baraques.               | 06.76.67.55.19 | oliv.disarb@free.fr               |
| Mémoire de Saint-Pierre.             | 06.08.24.32.87 | memoiredestp@gmail.com            |
| Office des Retraités Brestois.       | 02.98.80.30.03 | office-retraites.brest@wanadoo.fr |
| Salsaludo (salsa).                   | 06.31.76.03.14 | contact@salsa-brest.fr            |
| Svelt' Gym (gymnastique).            | 06.18.20.83.62 | maggy.pinvidic@orange.fr          |
| Swing du tonnerre.                   | 06.33.55.77.56 | swing_du_tonnerre@yahoo.fr        |
| Ty Moutik (assistantes maternelles). | 07.70.67.84.03 | francois.kathy@neuf.fr            |
| Le Trait et l'Orchidée.              | 07.82.87.83.79 | letraitetlorchidee@gmail.com      |

**L'ÉCHO**  
**DE SAINT-PIERRE**  
**QUILBIGNON**

[echodesaintpierre.infini.fr](http://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 brestois 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%     |
| <b>MUSIQUE</b>                                  |                               |             |             |             |             |          |
| Formation musicale                              | 45min/ semaine                | <b>83 €</b> |             |             |             |          |
| Instrument                                      | 20 min/séance                 | 425 €       | 425 €       | 340 €       | 255 €       | 213 €    |
| Instrument                                      | 30 min/séance                 | 635 €       | 635 €       | 508 €       | 381 €       | 318 €    |
| Cours collectif<br>(guitare 4 pers)             | 1h/séance                     | 320 €       | 320 €       | 256 €       | 192 €       | 160 €    |
| Cours collectif (3 pers)<br>Flûte à bec enfant  | cours collectif<br>de 45 mn   | 240 €       | 240 €       | 192 €       | 144 €       | 120 €    |
| Envie de chanter                                | 1h30/semaine                  | 200 €       | 200 €       | 160 €       | 120 €       | 100 €    |
| <b>EXPRESSION ARTISTIQUE</b>                    |                               |             |             |             |             |          |
| 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 €    |
| Dessin <b>au trimestre</b>                      | 2h/semaine                    | <b>90 €</b> |             |             |             |          |
| Cartonnage et encadrement                       | 3h/quinzaine                  | 289 €       | 289 €       | 231 €       | 173 €       | 145 €    |
| Couture   | 2h/semaine                    | 185 €       | 185 €       | 148 €       | 111 €       | 93 €     |
| Fabrication et confection<br>d'habits (enfants) | 2 heures tous<br>les 15 jours | 100 €       | 100 €       | 80 €        | 60 €        | 50 €     |
| Fabrication et confection<br>d'habits (adulte)  | 2h/ semaine                   | 185 €       | 185 €       | 148 €       | 111 €       | 93 €     |
| Peinture sur bois                               | 5h/mois                       | 205 €       | 205 €       | 164 €       | 123 €       | 103 €    |
| Peinture sur porcelaine                         | 2h <b>ou</b><br>4h/15jours    | 245 €       | 245 €       | 196 €       | 147 €       | 123 €    |
| Peinture sur porcelaine                         | 3h/semaine                    | 365 €       | 365 €       | 292 €       | 219 €       | 183 €    |
| Ameublement                                     | 3h/semaine                    | 365 €       | 365 €       | 292 €       | 219 €       | 183 €    |
| Point compté                                    | 3h/semaine                    | <b>30 €</b> |             |             |             |          |
| Point compté                                    | 2h/semaine                    | <b>20 €</b> |             |             |             |          |
| Théâtre   | 1h30/semaine                  | 200 €       | 200 €       | 160 €       | 120 €       | 100 €    |
| <b>EXPRESSION ET CONVIVIALITE</b>               |                               |             |             |             |             |          |
| Anglais   | 1h30/semaine                  | 250 €       | 250 €       | 200 €       | 150 €       | 125 €    |
| Atelier littéraire et critique                  | 2h/mois                       | <b>17 €</b> |             |             |             |          |
| Echange en breton                               | 2h/semaine                    | <b>17 €</b> |             |             |             |          |
| Espagnol  | 1h30/semaine                  | 250 €       | 250 €       | 200 €       | 150 €       | 125 €    |
| Scrabble  | 3h30/semaine                  | <b>25 €</b> |             |             |             |          |
| Tarot   | 4h/semaine                    | <b>13 €</b> |             |             |             |          |
| Echecs chinois                                  | 2h/semaine                    | <b>40 €</b> |             |             |             |          |

| 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   | <b>18 €</b> |       |       |       |       |
| 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 € |
| Hip Hop                    | 1h/semaine   | 145 €       | 145 € | 116 € | 87 €  | 73 €  |
| Pilâtes                    | 1h/semaine   | 135 €       | 135 € | 108 € | 81 €  | 68 €  |
| Step                       | 1h/semaine   | 135 €       | 135 € | 108 € | 81 €  | 68 €  |
| Gym douce                  | 1h/semaine   | 135 €       | 135 € | 108 € | 81 €  | 68 €  |
| Gym Tonic                  | 1h/semaine   | 135 €       | 135 € | 108 € | 81 €  | 68 €  |
| Gym entretien et Equilibre | 1h/semaine   | 135 €       | 135 € | 108 € | 81 €  | 68 €  |
| Modern'jazz/rnb            | 1h/semaine   | 135 €       | 135 € | 108 € | 81 €  | 68 €  |
| Modern'jazz/rnb            | 1h15/semaine | 160 €       | 160 € | 128 € | 96 €  | 80 €  |
| Modem'jazz/mb              | 1h30/semaine | 185 €       | 185 € | 148 € | 111 € | 93 €  |
| Randonnée pédestre         | 4h30/semaine | <b>18 €</b> |       |       |       |       |
| Stretching                 | 1h/semaine   | 135 €       | 135 € | 108 € | 81 €  | 68 €  |
| Yoga                       | 1h30/semaine | 200 €       | 200 € | 160 € | 120 € | 100 € |
| Zumba                      | 1h/semaine   | 125 €       | 125 € | 100 € | 75 €  | 63 €  |
| Sophrologie                | 1h/semaine   | 135 €       | 135 € | 108 € | 81 €  | 68 €  |

### MAITRISE INFORMATIQUE

|                                  |              |              |  |  |  |  |
|----------------------------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| Informatique <b>au trimestre</b> | 3h/semaine   | <b>100 €</b> |  |  |  |  |
| Informatique <b>au trimestre</b> | 2h/semaine   | <b>75 €</b>  |  |  |  |  |
| <b>Photo initiés</b>             | 1h30/semaine | <b>51 €</b>  |  |  |  |  |

# Contact :



**25, rue Victor Eusen-29200 Brest**



**02 98 45 10 92**



**[mpt-stpierre@orange.fr](mailto:mpt-stpierre@orange.fr)**



**[mptdesaintpierre.fr](http://mptdesaintpierre.fr)**



**Maison Pour Tous de Saint-Pierre**

