

## Convivialité

### Anglais :

Lundi (Adultes) : 18h30-20h

Mercredi (Enfants/ Ados) : 15h30-17h

### Espagnol :

Lundi (atelier de conversation) : 14h30 - 16h

Vendredi (débutants) : 17h-18h30

Mardi (initiés) : 16h-17h30

Vendredi (intermédiaire) : 18h30-20h

### Echange en Breton :

Jeudi : 14h-16h

### Atelier littéraire et critique :

un mardi par mois à 20h15 (Adultes)

### Scrabble :

Lundi : 13h45-17h (jusqu'à fin avril)

Jeudi : 13h45-17h (toute l'année)

### Tarot :

Lundi et Vendredi : 13h45-18h

### Xiang Qi - Echecs chinois :

Samedi : 10h-12h (Enfants)

Mardi : 20h-22h (Adultes)

## Maitrise multimédia

### Atelier informatique :

Mercredi : (Atelier échange et perfectionnement pour les adhérents ayant participé à l'atelier info) : 10h-12h

Mardi : 9h-12h (12 séances)

Jeudi : 9h-12h (12 séances)

### Atelier Photo :

Mardi : 18h30-20h30

## Horaires et tarifs

### Nous vous accueillons

Le lundi de 14h à 18h

Le mardi de 15h à 19h

Le mercredi de 14h à 18h

Le jeudi de 14h à 18h

Le vendredi de 15h à 19h

Le samedi de 9h à 12h

### Adhésions

Cotisation adulte 18 €

Cotisation enfant 5,5€

Le coût de l'adhésion est plafonné à 25 €  
par famille

### Activités

Le tarif des activités est calculé en fonction de  
votre quotient familial.

Une tarification dégressive est proposée en  
cas d'activités multiples.

Pour tout renseignement, merci de  
contacter la MPT.

# La Maison Pour Tous de Saint-Pierre

## Saison 2018/2019



25, rue Victor Eusen/29200 Brest



02 98 45 10 92



mpt-stpierre@orange.fr



www.mptdesaintpierre.fr



Maison Pour Tous de Saint Pierre



Une association affiliée  
**leo lagrange**  
association agréée

## Activités corporelles

### Balades pédestres :

(Adultes)

Mardi : 14h -17h  
environ

### Randonnées pédestres :

(Adultes)

Mardi : 13h30-18h  
environ

### Bien-être corporel :

Lundi : 17h-18h30 (Séniort)

Mercredi : 12h30-14h

Judi : 19h45-21h15

Samedi : 9h30-11h

### Gym douce :

Mardi : 14h30-15h30

Judi : 14h30-15h30

### Stretching : (Adultes)

Mardi : 19h-20h



### Pilates :

Lundi : 11h-12h et  
12h30-13h30

Vendredi 12h30-13h30 et  
14h-15h



### Gym, entretien et

### Equilibre :

( pour les 70 ans et + )  
Mercredi 11h-12h



### Gym Tonic :

Vendredi 9h30-10h30



### Step :

Vendredi 12h30-13h30

### Danse moderne :

Lundi (Ados/Adultes) :  
18h30-20h30

Judi (barre de placement) :  
11h45-13h15

Samedi (Ados/Adultes) :  
11h-13h

### Modern'Jazz RnB :

Mardi (10-12 ans) :  
17h45-18h45

Mercredi (8-9 ans) :  
14h15-15h15

Mercredi (6-7 ans) :  
13h15-14h15

Vendredi (12-13 ans) :  
18h-19h15

Vendredi (14-15 ans) :  
19h15-20h30

Lundi : 20h05-21h20 (Adultes)

Vendredi : 20h30-22h (Adultes)

### Danse Hip Hop :

Lundi (6-10 ans) :  
17h30-18h30

Lundi (10-15 ans) :  
18h30-19h30

### Zumba :

Vendredi : 17h15-18h15

## Activités corporelles suite

### Yoga : (Adultes)

Lundi : 14h-15h30

Mardi : 9h30-11h

20h30-22h

Vendredi : 14h30-16h

Mercredi :

18h30-20h

20h30-22h

Judi :

14h-15h30

18h30-20h

20h15-21h45

### Sophrologie :

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

## Musique

### Formation Musicale : (adhérent de 7 à 18 ans)

de 18h à 18h45 Mardi (groupe 1), Judi (groupe 2)

de 18h à 18h45 Mercredi (groupe 3)

Les horaires des activités musicales suivantes

### **sont à définir avec l'animateur :**

Ateliers collectif & individuel :

Ukulélé (du mardi au jeudi)

Guitare (du lundi au samedi)

Harpe Celtique (Mardi)

Flûte traversière (Samedi)

Flûte à bec (Mercredi/Samedi)

Violon (Mardi et Mercredi)

Piano (du Lundi au Samedi)

Synthétiseur et musique assistée par ordinateur

(Lundi au Samedi)

### L'envie de chanter : Lundi : 19h15-20h45



## Expression artistique

Point compté : Lundi : 19h30-21h30

Judi : 14h-17h

### Théâtre :

Lundi ou Judi (9-13 ans) : 17h30-19h

Judi (14-17 ans) : 19h-20h30

Mardi (Adultes) : 20h- 21h30

## Expression artistique suite

### Couture :

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

Vendredi : 18h-20h

### Aquarelle :

Mardi : 10h-12h30

Mercredi : 10h-12h30

### Fabrication et confection d'habits :



Ados à partir de 10 ans :

(1 mercredi sur 2) : 14h-16h

Adultes :

Mardi de 14h-16h

Mercredi 18h-20h

### Arts plastiques :

Samedi (3-4 ans) : 9h30-10h15 (éveil)

Samedi (5-7 ans) : 10h30-12h

Mercredi (7-12 ans) : 13h30-15h30

Lundi (+ 18 ans) : 14h30-16h30

16h30-18h30

18h30-20h30

### Dessin :

Vendredi : 18h-20h (d'Avril à Juin)

### Cartonnage et encadrement :

1 Lundi sur 2 (Adultes) : 13h30-16h30

### Ameublement :

Mercredi : 18h-21h

### Peinture sur bois :

Samedi : 10h-16h (une fois par mois)

### Peinture sur porcelaine :

Lundi : 9h30-11h30 / 14h-16h / 17h-19h / 19h15-21h15

Mardi : 13h30-16h30

1 mercredi sur 2 : 13h30-17h30

1 vendredi sur 2 : 13h30-17h30