

Partager

S'engager

Ensemble

Maison Pour Tous du Petit Charran

Saison 2023 - 2024

Facebook et Instagram : @mptpetitcharran

Site internet : mptpetitcharran.org

S'épanouir



Adresse

30, rue Henri Dunant - 26000 Valence

COORDONNÉES GPS

latitude 44.930497

longitude 4.91661

Contact

Tél. 04 75 43 48 52

contact@mptpetitcharran.org

Internet et réseaux sociaux

mptpetitcharran.org

bulleseducatives.org

Facebook et Instagram :

@mptpetitcharran

Se rendre à la MPT

• PAR LE BUS

lignes C1 et express 21 : arrêt

«Churchill»

ligne 7 : arrêt «Mozart»

ligne 8 : arrêt «Peyrus»

ligne 6 : arrêt «Malossane»

• À PIED OU EN COVOITURAGE

C'est mieux pour le parking vite saturé, les riverains, la convivialité, la santé et l'environnement.

• À VÉLO, station LIBELO Petit Charran

• EN VOITURE, PAR L'AVENUE DE CHABEUIL

Suivre le fléchage à partir de la rue de Peyrus au niveau de la station essence. Par l'avenue M^{al} de Lattre de Tassigny, stationner place Germain Fraisse puis traverser à pied jusqu'à l'entrée rue Henri Dunant.

Des parkings sont prévus autour de la MPT sur la rue Henri Dunant et devant l'école Louise Michel. Veillez à ne pas stationner devant les entrées des habitations.



Édito

Alors que nous constatons avec plaisir que le bénévolat reprend de la force, source d'énergie considérable et indiscutable, à contrario, le secteur de l'animation, vecteur de l'éducation populaire, connaît actuellement une crise des vocations inédite et profonde.

Les loisirs, la créativité, les expressions sportives et culturelles, l'ouverture sur le monde, l'accompagnement à la parentalité, l'éducation, l'accueil de jeunes en recherche d'émancipation, tout ce travail se construit ici pour vous et avec vous.

Nous vous invitons à feuilleter ce nouveau livret sans perdre de vue que toutes ces propositions et informations **sont précieuses**.

Ce travail est le fruit de femmes et d'hommes engagés, qui œuvrent pour être au plus proche de la population et de ses besoins. En adhérant à l'association vous contribuez à construire avec nous !

Emilie Seyvet et Josiane Arienti, les coprésidentes, pour l'association

Début des activités

À PARTIR DU LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023 POUR TOUS.

Semaine portes ouvertes du 11 au 16 septembre, pendant laquelle vous pouvez venir faire des essais (sur demande et selon l'activité).

Les activités sont interrompues à chaque période de vacances scolaires pour laisser place à l'accueil de loisirs.

LES ACTIVITÉS MARQUÉES D'UN ASTÉRISQUE * NÉCESSITENT UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET SPORTIVE.

Assurez-vous auprès de votre médecin traitant que vous êtes en capacité de pratiquer l'activité souhaitée.

LES ACTIVITÉS MARQUÉES (1) SONT CONDUITES PAR DES ASSOCIATIONS INDÉPENDANTES : LE COÛT DE L'ACTIVITÉ EST À RÉGLER DIRECTEMENT À L'INTERVENANT.

La carte d'adhésion ½ tarif est à acquitter à la MPT.

Horaires d'accueil du secrétariat

Lundi : 14h -18h

Mardi : 14h -18h

Mercredi : 9h -12h et 13h30 -18h

Jeudi : 14h -18h

Vendredi : 14h -17h

Calendrier vacances scolaires zone A

AUTOMNE : du 21 octobre au 6 novembre 2023

FIN D'ANNÉE : du 23 décembre 2023 au 8 janvier 2024

HIVER : du 17 février au 4 mars 2024

PRINTEMPS : du 13 au 29 avril 2024

ÉTÉ : à partir du 6 juillet 2024

Adhésion

L'ADHÉSION EST UN DROIT D'ENTRÉE DANS L'ASSOCIATION, elle implique l'acceptation du règlement intérieur qui est disponible et affiché à l'accueil. La carte est obligatoire pour pratiquer les activités. Outre l'assurance, elle ouvre à chacun la possibilité de s'exprimer et de participer à la vie de l'association (commissions, Assemblée Générale...).

> CARTE ENFANT 12 €

> CARTE ADULTE 15 €

> CARTE FAMILLE 26 €

> SPÉCIAL ÉTÉ 7 €

DES CARTES DEMI-TARIF seront accordées aux étudiants et aux adhérents du club Activ' Senior du Petit Charran, aux associations conventionnées avec la MPT et aux personnes dont le quotient familial est inférieur à 500 € (sur justificatif).

Partager

Cotisations

LA COTISATION est généralement calculée à l'année pour les séances de mi-septembre à début juin, sauf pour les jeux et les clubs. Pour l'accueil de loisirs, voir page 14.

RÉDUCTION DE 10 % accordée sur la cotisation indiquée, pour les moins de 18 ans ayant un quotient familial inférieur ou égal à 785 €. Pour bénéficier de ce tarif, votre n° d'allocataire et votre quotient familial vous seront demandés lors de votre inscription. Réduction de 20 % accordée aux 18-25 ans.

LA MPT ACCEPTE LES BONS VACANCES CAF DRÔME-ARDÈCHE, MSA, AIDES CE, AIDES SOCIALES, CHÈQUES TOP DÉPART, CESU, ANCV, CHÈQUES APTIC (pour les activités de formation au numérique)...

Pour toute demande de remboursement, merci de vous reporter au règlement intérieur. Possibilité d'étaler le règlement au trimestre renseignements à l'inscription.

Modalités d'inscription

À partir du vendredi 17/07/2023 jusqu'au 21/07/2023 et dès le 28/08/2023 : tous les après-midi.

LES INSCRIPTIONS sont traitées par ordre d'arrivée et dans la limite des places disponibles. Pour certaines activités musicales, des réunions d'informations sont organisées.

LE DOSSIER ET LE RÈGLEMENT SONT À REMETTRE AU SECRÉTARIAT ou dans la boîte aux lettres en dehors des horaires d'ouverture. Il est fortement recommandé de faire un essai avant de s'engager pour toute activité quand on la découvre (sauf jeux, clubs, langues et musique).

Inscription

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE du 11 septembre au 20 octobre 2023 :
lundi, mardi, jeudi 14h -19h
mercredi 9h -12h et 14h -19h
vendredi 14h -17h

Gestion de l'association

CONSEIL D'ADMINISTRATION, 21 MEMBRES :

Bernard Alison, Josiane Arienti, Benjamin Bachellez, Pierre Bonnet, Philippe Bouchardeau, Arlette Boucharin, Jean-Marie Charles, Laurent Cornut-Chauvinc, Marina D'Ettorre, Audrey Fayard, Sarah Gagnard, Ludovic Gaillard, Mireille Galland, Franck Hergniot, Rachel Mounier, Marie-Gabrielle Nicolas, Delphine Saint-Lary, Laurent Saint-Lary, Emilie Seyvet, Nadine Vinson, Nicolas Zidhane. Edith Pillon (invitée).

2 ÉLUES REPRÉSENTANT LA MUNICIPALITÉ DE VALENCE :

Michèle Ravelli et Virginie Thibaudeau

ET UNE ÉQUIPE DE PERMANENTS :

Directeur : Laurent Braillon

Secrétaire : Véronique Cortés

Comptable : Marina Corral

Chargée de communication : Jannice Guilloux

Responsable famille : Magali Duval

Responsable accueil de loisirs : Arnaud Dufour

Vie du quartier et 15/25 ans : Mathieu Crochet

Animatrice jeunesse 11/14 ans : Léa Martin

Médiatrice numérique : Marie Fave

Conseiller Numérique France Service : Mathieu Gounon

Gardiennne et agent d'entretien : Saïda Atoui

S'engager

LA MPT EST CONVENTIONNÉE AVEC :

- > la ville de Valence
- > la C.A.F. de la Drôme
- > la M.S.A. Ardèche Drôme Loire
- > le Département de la Drôme

LA MPT EST AFFILIÉE À :

- > La Fédération Léo Lagrange
- > La Fédération Kin-Ball France
- > La Fédération Française de Randonnée Pédestre
- > L'Association Nationale des Tiers-Lieux

LA MPT EST AGRÉÉE ET HABILITÉE PAR LA DDCS :

- > Jeunesse et éducation populaire
- > Sport
- > Accueil collectif de mineurs
- > Service civique

LA MPT EST RECONNUE TIERS LIEU D'INCLUSION NUMÉRIQUE.

LA MPT DISPOSE D'UN AGRÉMENT CENTRE SOCIAL ATTRIBUÉ PAR LA CAF DE LA DRÔME.



Ensemble

Agrément centre social

OUVERT À TOUS LES PUBLICS, un centre social est un équipement de proximité. Il constitue à ce titre un outil de développement social qui permet à la population, avec l'appui de professionnels et dans une logique de coopération, de trouver des réponses à de multiples questions de la vie quotidienne et à des problématiques territoriales.

C'est un espace de vie collective qui accompagne les projets des habitants et contribue à l'épanouissement des personnes et au «vivre ensemble». C'est un lieu ouvert aux habitants, un espace de rencontres et d'initiatives qui apporte une plus-value à l'animation de la vie sociale locale. Animé par une équipe de professionnels et de bénévoles, un centre social a pour objectif global de rompre l'isolement des habitants d'un territoire, de prévenir et réduire les exclusions, de renforcer les solidarités entre les personnes en les « intégrant » dans des projets collectifs, leur permettant d'être acteurs et d'assumer un rôle social au sein d'un collectif ou sur le territoire.

La participation des usagers-habitants

UN CENTRE SOCIAL EST UN LIEU D'ANIMATION DE LA VIE SOCIALE permettant aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser leurs projets. L'agrément du projet du centre social est délivré par le Conseil d'Administration de la CAF.

Affiliation à la Fédération Léo Lagrange

ADHÉRER À LA FÉDÉRATION LÉO LAGRANGE, c'est avant tout adhérer à des valeurs, soutenir un projet : celui de l'éducation populaire. Tout comme Léo Lagrange, figure majeure du Front Populaire et défenseur d'un temps libre au service du progrès collectif et individuel, le mouvement qui porte son nom se bat pour une société plus juste, plus tolérante, plus responsable. En étant à la fois actrice et promotrice, la Fédération Léo Lagrange conçoit l'éducation populaire comme un moyen de s'épanouir tout au long de la vie, de s'emparer de sa citoyenneté, de rendre concret le concept du «vivre ensemble».

ADHÉRER À LA FÉDÉRATION LÉO LAGRANGE, c'est se reconnaître dans son projet éducatif et le faire vivre au quotidien dans son association. L'accès à la culture, aux loisirs, au sport, à la connaissance, à la convivialité et à la rencontre compte parmi les combats menés par les 360 associations du réseau Léo Lagrange. L'initiative même de s'associer, au croisement de la participation, du rassemblement, de l'engagement et de l'éducation, concourt à l'idée de «faire société».

Être adhérent à la Fédération Léo Lagrange permet de bénéficier de son expertise, de ses réseaux et agréments nationaux, et de participer à ses projets tout au long de l'année.

S'épanouir

Accueil de loisirs 11-14 ans

> **OUVERTURE 1 SEMAINE À CHAQUE PÉRIODE DE VACANCES** sauf durant l'été (3 semaines en juillet et 1 semaine fin août).

> **OUVERTURE LES SAMEDIS** suivant les projets proposés.

> **12 places**

> **DES SORTIES NATURES** pour découvrir les montagnes et rivières de notre belle région.

> **DES JEUX, DES PROJETS ET DES ACTIVITÉS HORS DU COMMUN** (exemples : parapente, baptême d'avion, spéléologie...).

> **SÉJOURS CULTURELS** pour apprendre et comprendre le monde qui nous entoure.

L'ENGAGEMENT se fait aussi par un accompagnement par des missions de **SERVICE CIVIQUE, SERVICE NATIONAL UNIVERSEL**, ainsi que sur des **FORMATIONS BAF** et **STAGE**. L'accompagnement est collectif et entouré par les salariés de la MPT.

PROGRAMMATION CULTURELLE ÉCLECTIQUE ET ENGAGÉE : Gaming Time, soirée jeux, cinéma plein air, concert, sorties culturelles (Grenoble, Marseille...)

La transition Développement Durable, le numérique, les réseaux sociaux, l'égalité pour tous sont des enjeux forts.

Vous souhaitez agir collectivement, la MPT vous accompagne :

- **PARCOURS SOLIDARITÉS :** des actions concrètes à destination des habitants du quartier avec et par des élèves du lycée Montplaisir et des partenaires locaux.

- **#VALENCETACLOPE :** conception et réalisation de cendriers sondages inter-lycées, réponse ludique aux mégots jetés par terre et sensibilisation.

- **REPENSER LA COUR DE RÉCRÉATION :** de façon collective avec des établissements scolaires (du primaire au lycée).

- **LES INTELLIGENCES CITOYENNES :** à partir d'une injustice vécue construire une réponse collective sous forme artistique et de plaidoyer.

- **DES RENCONTRES RICHES :** pour développer le pouvoir d'agir : projets de solidarité internationale, action concrète sur le quartier notamment !

- **ATELIERS JEUX DE RÔLE :** une plongée dans un univers fantastique une fois par mois, un jeu créé et animé par *la Diagonale du Fou*.

- **PERMANENCE DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES (COLLÈGES ET LYCÉES) :** un rendez-vous hebdomadaire pour jouer, échanger, s'informer.



Éveil des premiers pas bébés-parents

LA TOUTE PREMIÈRE ACTIVITÉ À FAIRE EN FAMILLE

Enfants dès 6 mois jusqu'à 2 ans maximum.

Mercredi de 9h à 9h45 ou de 10h15 à 11h.

Coût 15 € par an.



Bébé signe

APPRENDRE OU ENRICHIR SON VOCABULAIRE EN LANGUE DES SIGNES POUR COMMUNIQUER AVEC LES TOUS PETITS.

Atelier à thème. Enfants dès 6 mois.

Coût 15 € par an.

(23/09, 14/10, 18/11, 9/12,

ainsi que 2 sessions au printemps)



CLAS

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Abordons la scolarité autrement !

Mardi et jeudi de 16h30 à 18h, du CP au CM2
(45 minutes d'accompagnement à la scolarité et
45 minutes de jeu).

Coût 15 € par an.



Ateliers parents-enfants

ACTIVITÉS CRÉATIVES, SPORTIVES, SORTIES CULTURELLES, CUISINE ...

Programmation durant les vacances scolaires
sur inscription.

Coût 15 € par an.



Batch cooking

3H POUR PRÉPARER LES REPAS DE LA SEMAINE

Gain de temps, confort psychologique, moins de gaspillage, coût réduit et alimentation équilibrée
4 séances dans l'année.

Uniquement pour les adultes.



Voyage à la journée

PARTEZ À L'AVENTURE AVEC LA MPT ! Adhérez pour seulement 15€/an et **découvrez nos sorties culturelles à la journée**. Des séjours "Oxi'génération" sont également disponibles avec l'Union Régionale Sportive Léo Lagrange. Inscrivez-vous pour recevoir nos circulaires de voyage par voie postale.



Vacances en famille

ACCOMPAGNER DES FAMILLES dans l'organisation financière et matérielle d'un premier départ en vacances, avec le soutien de la CAF de la Drôme par le dispositif VACAF et celui de la Fédération Léo Lagrange par les chèques ANCV.



Festival du jeu

ÉVÉNEMENT EN FAMILLE
jeux de société, jeux vidéo pour tous !
Événement pour tous avec des partenaires locaux : médiathèques de Valence, Diagonale du fou...



Événements pour tous

GAMING TIME, FESTIVAL RIEN DE NEUF, FÊTE DE QUARTIER, DE FERME EN FERME ET AUTRES ÉVÉNEMENTS initiés ou non par la Maison Pour Tous. Des événements qui favorisent la rencontre et l'échange sur des enjeux actuels (Développement Durable, numérique et jeux vidéo...). Des événements mis en place par des bénévoles et salariés.



Jardin pédagogique

UN JARDIN PARTAGÉ PAR TOUS, PETITS ET GRANDS, insectes et petites bêtes, où vous pouvez arroser, entretenir les plantes, nous donner des conseils ou venir vous former, y grappiller des fruits... Avec prochainement des temps forts (compost, troc de graines...).

Expositions d'artistes

VOUS DESSINEZ, PEIGNEZ, FAITES DES PHOTOS, gravures, estampes... la MPT met à votre disposition gratuitement sa salle d'exposition d'une période de vacances scolaires à une autre.

Jardins partagés

PERMETTRE À DES HABITANTS PROPRIÉTAIRES DE JARDIN d'ouvrir leur porte à de futurs jardiniers du quartier sans terrain. Le but est de créer des échanges intergénérationnels et/ou solidaires entre habitants du Petit Charran autour du jardin.
Coût 10 € par an.



Journal du quartier

La MPT édite, à raison de 3 parutions par an, le «PETIT CHARRAN ILLUSTRÉ» ET SON SUPPLÉMENT JEUX.

Vous pouvez rejoindre la commission ou proposer des articles.



Le chalet ou zone de gratuité et la frigliothèque

DONNEZ À D'AUTRES CE DONT VOUS N'AVEZ PLUS BESOIN.
Prenez raisonnablement sans forcément avoir donné.

Pas d'obligation ni d'échange d'argent,
pas besoin d'être adhérent.

APPORTEZ UN LIVRE ET ÉCHANGEZ-LE
contre un autre. Et c'est gratuit !

Hors les murs

ALLER À LA RENCONTRE DES HABITANTS, EN TRIPORTEUR,
de mi-mai à mi-octobre,
pour échanger, partager, jouer, rêver,
transformer le quartier.



Accueil des associations

LA MPT SOUTIENT ET ACCOMPAGNE
toutes les associations, initiatives, ainsi que tous
les projets associatifs sources d'engagement
et de créativité.



Les rendez-vous

SEPTEMBRE

- 01** Cinéma plein'air dans le parc de la MPT
- 02** Forum des associations
- 11 au 15** Semaine de la gratuité : venez découvrir toutes les activités de la structure gratuitement
- 16** Tournoi de quidditch
- 25** Inscriptions aux vacances d'automne à l'accueil de loisirs
- 29** Soirée jeux

OCTOBRE

- 07** Zumba Party dans le cadre d'octobre rose
- 21 au 08 novembre** Vacances scolaires
- 27** Soirée jeux
- 29 au 05 novembre** BAFA, formation générale
- Autres rendez-vous du mois :** Le rendez-vous des bénévoles

NOVEMBRE

- 18** Festival Rien de neuf
- 24** Soirée jeux
- 25** Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes
- Autres rendez-vous du mois :** Festival des solidarités

DÉCEMBRE

- 04** Inscriptions aux vacances de fin d'année à l'accueil de loisirs
- 15** Soirée jeux
- 23 au 08 janvier** Vacances scolaires

JANVIER

- 05** Soirée jeux
- 22** Inscriptions aux vacances d'hiver à l'accueil de loisirs
- Autres rendez-vous du mois :** Le rendez-vous des bénévoles

FÉVRIER

- 03** Gaming time
- 10** Bal folk et stage de danse folk par P.Privas
- 17 au 04 mars** Vacances scolaires
- 23** Soirée jeux

MARS

- 08** Journée internationale des droits des femmes et soirée jeux
- 18** Inscriptions aux vacances de printemps à l'accueil de loisirs
- 22** Assemblée générale

de la saison 2023-2024

AVRIL

06 au 07 Festival du jeu au Palais des expositions à Valence

10 au 21 Vacances scolaires

19 Soirée jeux

Autres rendez-vous du mois :

Le rendez-vous des bénévoles

MAI

13 Conférences élections européennes : "pour qui et pour quoi vote-t-on ?" en partenariat avec Upaval et Europe Direct

21 Inscriptions aux vacances d'été à l'accueil de loisirs

24 Soirée jeux

JUIN

03 Inscriptions des mercredis rentrée 2024-2025 à l'accueil de loisirs

08 Fête du quartier

À ne pas rater dans l'actualité de la saison 2023-2024 :

- des tournois de poker pour les personnes pratiquant la langue des signes uniquement
- des expositions d'artistes toute l'année
- des voyages à la journée
- des voyages en famille sur des week-ends
- de la cuisine hors les murs

Et plein d'autres projets à venir !

ELIOR, RESTAURATEUR DE RÉFÉRENCE

EN FRANCE, CHAQUE JOUR, NOS 25 800 COLLABORATEURS SERVENT 1,4 MILLION DE CONVIVES DANS 9 490 RESTAURANTS.



elior 

elior.fr

Elior enseignement
Direction Régionale Centre Est
T:+33 04 72 68 99 00

Les rendez-vous

BARÈME POUR L'ACCUEIL DE LOISIRS DU 4 SEPTEMBRE 2023 AU 6 JUILLET 2024					
quotient familial	0-400 €	401-600 €	601-785 €	786-1499 €	1500 € et +
VACANCES					
semaine	72 €	80 €	93 €	93 €	104 €
½ journée + repas	59 €	63 €	69 €	69 €	74 €
½ journée sans repas	38 €	42 €	48 €	48 €	53 €
MERCREDI ½ JOURNÉE					
année	199 €	210 €	220 €	231 €	257 €
MERCREDI ½ JOURNÉE AVEC REPAS					
année	283 €	304 €	320 €	336 €	367 €
MERCREDI JOURNÉE COMPLÈTE					
année	462 €	493 €	520 €	546 €	598 €
INSCRIPTION À LA JOURNÉE OU ½ JOURNÉE (SOUS RÉSERVE DE PLACES DISPONIBLES)					
½ journée	11 €				
½ journée + repas	15 €				
journée complète	20 €				

HORAIRES DE L'ACCUEIL DE LOISIRS : 8H-18H.

ACCUEIL DE LOISIRS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES : priorité aux inscriptions à la semaine puis à la journée ou demi-journée en cas de places disponibles. Inscriptions et réservations au secrétariat un mois avant la période de vacances.

activité	âge	jour	horaire	tarif	animation
POUR QUE ÇA BOUGE					
Éveil des premiers pas*	6 M-2 ans	mercredi	9h-9h45	15 €/an	Marianne Lacoste
		mercredi	10h15-11h		
Cirque*	3-5 ans	mercredi	9h-10h	149 €/an	Marika Mazzanti
Cirque*	parents et enfants jusqu'à 4 ans	mercredi	10h-10h45	149 €/an	
Cirque*	7-12 ans	mercredi	10h45-12h	170 €/an	
Zumba® Kids Jr*(1)	3-6 ans	mercredi	9h15-10h	tarif et mode de règlement à voir avec les intervenants	Marina D'Ettorre
Zumba® Kids Jr*(1)	3-6 ans	jeudi	17h-17h45		
Zumba® Kids* (1)	7-12 ans	mardi	18h-19h		
Zumba® Kids* (1)	7-12 ans	mercredi	10h-11h		
EXPRESSION ARTISTIQUE ET CULTURELLE					
Éveil musical	5-7 ans	mardi	17h-18h	149 €/an	Daniel Marcelino
Poterie, modelage	3-8 ans	mercredi	17h-18h	149 €/an	Lorette Havond
Ateliers créatifs	6-11 ans	jeudi	17h-18h	149 €/an	Élisabeth Beaumont
Code club codage informatique - cycle de 10 séances sur un trimestre au choix	8-11 ans	mardi	17h-18h30	15 €/cycle	Marie Fave
Ateliers du livre	6-10 ans	mercredi	17h- 18h30	223 €/an	Jannice Guilloux



Ateliers jeunes



activité	jour	horaire	tarif	animation
ATELIERS JEUNES				
Step fitness freestyle*	lundi	18h15-19h15	112 €/an	Gaëtan Fourel
Rock latino*	mercredi	19h-20h	couple 280 €/an indiv. 149 €/an	Véronique Clary
Danses africaines* danseur et musicien percussionniste	mercredi	19h30-21h	216 €/an	Adama Ouattara, Fousséni Sanou
La fabrique à papier	jeudi	17h- 18h30	223 €/an	Jannice Guilloux
Gym tonic*	jeudi	18h-19h	112 €/an	Adrien Secret
Cardio boxing*	jeudi	19h-20h	112 €/an	
Zumba® Ados 13 + * (1)	mardi	19h-20h	tarif et mode de règlement à voir avec l'intervenante	Marina D'Ettorre

NOUVEAUX CRÉNEAUX ET ACTIVITÉS EN ROUGE

**LES ACTIVITÉS, MARQUÉES (1), SONT CONDUITES PAR DES ASSOCIATIONS INDÉPENDANTES :
LE COÛT DE L'ACTIVITÉ EST À RÉGLER DIRECTEMENT À L'INTERVENANT.**

La carte d'adhésion est à acquitter à la MPT.

LES ACTIVITÉS, MARQUÉES *, NÉCESSITENT UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET SPORTIVE.
Assurez-vous auprès de votre médecin traitant que vous êtes en capacité de pratiquer
l'activité choisie.

activité	niveau	jour	horaire	tarif	animation
MUSIQUE					
Le plaisir du musette Atelier collectif	Tous niveaux	mardi 1 ^{er} cours le 12/09	17h-18h30 quinzaine en semaines impaires	248 €/an ou 222 €/an si 2 activités musique	Cécile Monteil
Harmonica	dès 10 ans	mardi	18h30-19h30	383 €/an	Jean-Marc Henaux
		mercredi	9h-10h		
Accordéon chromatique Cours individuels et personnalisés	dès 7 ans - pour tous	Lundi matin et mardi après midi 1 ^{er} cours le 12/09	1h en quinzaine et en semaines impaires	511 €/an	Cécile Monteil
Chorale la Charrantelle		vendredi	9h-11h	99 €/an	Daniel Marcelino
LANGUES					
Allemand	intermédiaire	lundi	10h-11h15	232 €/an	Béatrice Yang
	conversation	lundi	17h15-18h30		
Anglais	remise à niveau	lundi	14h30-16h	282 €/an	Stéphanie Briffa
	intermédiaire	mardi	16h45-18h15		
	confirmé	mardi	18h15-19h45		
	conversation	mercredi	10h-11h30		
Grec moderne	conversation confirmé	mercredi	16h-17h15	232 €/an	Béatrice Yang
	débutant faux débutant	mercredi	17h30-18h45		
	intermédiaire	mercredi	18h45-20h		
Italien	conversation +1 an	jeudi	18h15-19h15	185 €/an	Barbara Spigola
Arabe littéraire	débutant et remise à niveau	jeudi	18h15-19h15	185 €/an	Zaâra Garoui
	intermédiaire	jeudi	19h15-20h15		



activités	jour	horaire	tarif	animation
EXPRESSION ARTISTIQUE, CULTURELLE, SCIENTIFIQUE				
Art floral composition de fleurs naturelles info. le 11/09 à 14h	lundi	14h-16h	166 €/15 séances	Karine Pestre
Poterie modelage céramique	mercredi	18h30-20h30	293 €/an	Lorette Havond
Coaching déco	jeudi	18h30-20h	216 €/an	Elisabeth Beaumont
Atelier théâtre	samedi 1 fois/mois dates à retrouver sur mptpetitcharran.org	9h-13h	257 €/an	Louise Bouvet
Tricot		9h-11h	15€/an	Magali Duval
Atelier tapisserie d'ameublement sur siège en quinzaine (1)	lundi	9h-13h	tarif et mode de règlement à voir avec l'intervenant	Gilles Duron
	vendredi	9h-13h		

LES DANSES

Danse orientale*		samedi 1 fois/mois dates à retrouver sur mptpetitcharran.org	13h30-17h30	257 €/an ou 32 €/stage adhérents 43 €/stage non adhérents	Veerle Verbeeck
Danses de société* seul ou en couple, rock, salsa, bachata, tango...	débutant	mercredi	19h-20h	couple 281 €/an indiv. 149 €/an	Véronique Clary
	initié	mercredi	20h-21h		
	confirmé	mercredi	21h-22h		
Danses africaines* danseur et musicien percussionniste	avancé	mercredi	19h30-21h	216 €/an	Adama Ouattara, Fousséni Sanou
Zumba®* (1)		lundi	19h30-20h30	tarif et mode de règlement à voir avec l'intervenant	Marina D'Ettorre
		mardi	20h-21h		
		jeudi	18h30-19h30		
		samedi	10h-11h		



activités	jour	horaire	tarif	animation
BIEN-ÊTRE				
Sophrologie caycédiennne	lundi	14h30-15h30	166 €/an	Dominique Panel Pin
Sophrologie	lundi	19h-20h		Gaëlle Bouzonnet
Yoga égyptien	lundi	9h-10h30	206 €/an	Marie-Agnès Caussèque
	mardi	18h15-19h45		
Yoga	mardi	9h30-10h30	166 €/an	Rocio Lebreton
Hatha-yoga	mardi	12h15-13h15	136 €/an	Raymonde Charel
Yoga dynamique	mercredi	18h30-19h30	166 €/an	Rocio Lebreton
Qi Gong Approfondissement	jeudi	9h-10h	166 €/an	Anne-Christine Decas
		10h15-11h30	206 €/an	
Méditation	jeudi	11h30-12h15	125 €/an	
Feldenkrais <i>Bouger autrement</i>	jeudi	10h15-11h15	166 €/an	Michelle Desplanche
Do In	jeudi	18h15-19h15	166 €/an	Bernard Moulin

**LES ACTIVITÉS, MARQUÉES (1), SONT CONDUITES PAR DES ASSOCIATIONS INDÉPENDANTES :
LE COÛT DE L'ACTIVITÉ EST À RÉGLER DIRECTEMENT À L'INTERVENANT.**

La carte d'adhésion est à acquitter à la MPT.

LES ACTIVITÉS, MARQUÉES *, NÉCESSITENT UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE ET SPORTIVE.
Assurez-vous auprès de votre médecin traitant que vous êtes en capacité de pratiquer l'activité choisie.



activité	jour	horaire	tarif	animation
LE CORPS EN MOUVEMENT				
Training corporel*	lundi	9h45-10h45	1h : 112€/an ou 2h : 210 €/an	Marina D'Ettorre
Body Sculpt*	lundi	18h15-19h15		Annie Bourrette
Step fitness freestyle*	lundi	18h15-19h15		Gaëtan Fourel
Stretching*	lundi	19h15-20h15		Annie Bourrette
Gym convalescence* adaptée à la maladie	mardi	9h-10h		Marion Curcio
Gym traditionnelle* renforcement musculaire	mardi	10h-11h		Marianne Lacoste
Stretching relaxation*	mardi	11h-12h		
Cuisses, abdos, fessiers*	mardi	12h15-13h15		Guillaume Bernard
Self défense*	mardi	19h30-20h30		
Circuit training*	mardi	18h15-19h15		Flora Marchand
Gym des papas*	mardi	19h15-20h15		
Gym stretching*	mardi	20h15-21h15		Marianne Lacoste
Training corporel*	jeudi	10h-11h		Adrien Secret
Gym tonic*	jeudi	18h-19h		
Cardio boxing*	jeudi	19h-20h	Marianne Lacoste	Marianne Lacoste
Stretching* non-voyant, malvoyant	jeudi	16h-17h		
Stretching relaxation*	jeudi	9h-10h	149 €/an	Marina D'Ettorre
Cuisses, abdos, fessiers*	samedi	9h-10h		Marianne Lacoste
Gym hypopressive* méthode du D ^r Bernadette de Gasquet®	lundi	16h-17h		
	mercredi	12h30-13h30		



activité	jour	horaire	tarif	animation	
LE CORPS EN MOUVEMENT					
Pilates fondamental* débutants	mardi	9h-10h	1h : 149 €/an ou 2h : 280 €/an	Marianne Lacoste	
Pilates* petit matériel	lundi	17h-18h			
Pilates*	lundi	12h30-13h30		Gaëtan Fourel	
	lundi	19h30-20h30			
	mardi	12h30-13h30			Annie Bourrette
	mardi	19h15-20h15			Flora Marchand
	mercredi	17h15-18h15			Marianne Lacoste
	mercredi	18h15-19h15			
	jeudi	11h-12h			
jeudi	17h-18h				
Cuisses Abdos Fessiers* CAF(1)	lundi	20h30-21h15	tarif et mode de règlement à voir avec l'intervenante	Marina D'Ettorre	
Body zen*(1)	jeudi	19h30-20h15			
MATERNITÉ ZEN					
Yoga prénatal*(1) méthode du D ^r Bernadette de Gasquet®	lundi	14h-15h	tarif et mode de règlement à voir avec l'intervenante	Marianne Lacoste	
Yoga pilates postnatal* avec bébé (1) méthode du D ^r Bernadette de Gasquet®	lundi	15h-16h			
Pilates prénatal femmes enceintes*(1)	lundi	18h-19h			
Sophrologie prénatale	lundi	19h-19h30			



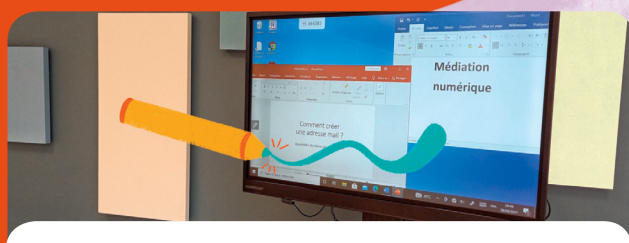


activité	niveau	jour	horaire	tarif	animation
LES JEUX					
Tarot		lundi	14h-18h	15 €/an	Hedwige Faure Edmond Felgerolles
		vendredi			
Tarot à 5	Initation 1 ^{er} mardi du mois	mardi	9h-12h		Didier Molho Boucher Luc
Chiffres et lettres		mardi	14h-18h		Marie-Madeleine Bompard
Scribble «en duplicate»	pour tous	mardi	14h-16h30		Josiane Deygas
	pour tous	vendredi	14h-16h30		Pierrette Allix Boyer
Neurone actif		lundi	14h-17h		Lucette Thivel
LES CLUBS					
Randonnée pédestre*	Reprise à compter du 30/10/23	lundi	après-midi	10 €/an licence FFRP obligatoire 28,25 € assurance valable du 01/09 au 31/08 de la saison	Alain Navarre
		mardi	après-midi		
		jeudi	journée		Bernard Bonfils, Dany de Santis
Atelier créatif libre		lundi	18h30-20h30	15 €/an	Emilie Seyvet
Club de lecture		dernier mardi du mois	14h-15h		Geneviève Perinet, Christiane Calmus
Club des femmes		jeudi	14h-17h		Marie Claire Faure
Club cartes belote		du lundi au vendredi	14h-18h		Jean-Louis Barthélémy, Gabi Boyadjian
Sorties voyages		Toutes infos sur la circulaire des voyages	journée	selon le quotient familial	Josiane Arienti, Jean-Marie Charles, Laurent Saint-Lary, Mireille Galland
Activ'seniors		mardi et jeudi	14h-18h	tarif et mode de règlement à voir avec l'association	



Ateliers

DES ATELIERS COLLECTIFS POUR APPRENDRE,
échanger sur des questions pratiques,
par exemple : comment fonctionne
mon matériel ? Un ou plusieurs ateliers par
niveau : découverte, utilisation de base,
approfondissement.



Accompagnement personnalisé

VOUS AVEZ UNE DÉMARCHE ADMINISTRATIVE EN LIGNE ?

De façon ponctuelle, nous pouvons vous aider
à réaliser votre actualisation CAF, pôle emploi,
valider votre déclaration d'impôts, demander une
carte d'identité, un passeport, un titre de séjour...

Venez rencontrer nos animateurs Marie et Mathieu lors de la permanence
d'accueil du tiers lieu les lundis de 9h à 12h30, mardis 13h30 à 18h et vendredis 14h à 17h
ou prenez rendez-vous par mail à numerique@mptpetitcharran.org

Si vous n'êtes pas encore à l'aise avec le mail, vous pouvez téléphoner au **07 64 71 35 53**.

Venez avec vos besoins numériques, tablettes, mots de passe,
boîtes mail, démarches administratives...

Ils mettront tout en œuvre pour vous faciliter le numérique !

TAPISSIER D'AMEUBLEMENT
SUR SIÈGES

Gilles Duron

17, rue Odette Malossane
26000 Valence
06 52 30 23 63
www.tapisserie-duron.fr



VSD
Père & Fils

Plomberie | Chauffage | Sanitaire | Climatisation

Intervention Valence,
Romans et Drôme

04 75 73 52 70
contact@vsdplomberie.fr
vsdplomberie.fr

AVIVA
cuisines

SATISFACTION!

ZAE 2000
26320 S-Marcel-lès-Valence
valence@cuisines-aviva.fr — 04 75 55 82 98

HYGIÈNE
DU Val de Drôme

GAMME DE PRODUITS MÉNAGERS,
D'ESSUYAGE ET PETITS MATÉRIELS

Sylvia Gilbert

07 83 47 44 94
hygieneduvaledrome@gmail.com
www.hygieneduvaledrome.fr



JH-BAT

Placo - Peinture - Aménagement d'intérieur

06.07.09.61.71
henrick.jullien@gmail.com
415 Route des Massouillards 26300 Charpey

Au Bouton d'Or
Fleuriste

28, rue Marc Sangnier - 26000 Valence
04 75 56 27 77



AS CONCEPT

Concepteur et fabricant de machines,
outils, garde-corps et escaliers
sur mesure.

04 75 60 34 55
contact@as-concept.fr
www.as-concept.fr



la maison
DOREE
BAR
RESTAURANT

passés sur place ou à emporter les vendredis

6, rue de Peyrus
Valence
04 75 56 54 04



koesio
CREATION PARTENAIRES

Nous accompagnons les
entreprises dans leur
transformation digitale

- Communication
- Impression
- Gestion documentaire
- Informatique
- Sécurité
- Gestion et data

koesio

Koesio AURA
tél. 04 75 78 14 14
Plateau de Lautagne
53, Avenue des Langories - 26000 Valence



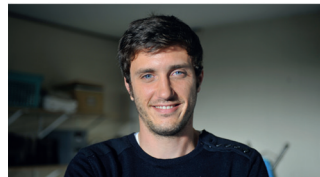
Crédit Mutuel

UNE BANQUE QUI APPARTIENT
À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT.

VALENCE CAMILLE VERNET
189, rue Faventines
0890902@creditmutuel.fr

VALENCE TECHNOPARC
21, rue Henri Barbusse
0890902@creditmutuel.fr
TEL : 04 75 80 87 74 prix d'un appel local

**BANQUE, ASSURANCE,
TÉLÉPHONIE...
GAGNEZ À COMPARER !**



MPT DU PETIT CHARRAN - 30, rue Henri Dunant - 26000 Valence - 04 75 43 48 52
www.mptpetitcharran.org - www.facebook.com/mptpetitcharran - www.instagram.com/mptpetitcharran
Maquette Jannice Guilloux - photos MPT du Petit Charran - impression Despesse - juin 2023