

LUDOTHEQUE

Un espace convivial pour découvrir ou emprunter plus de 2000 jeux et 1000 livres. Accès libre pour les familles et sur réservation pour les Assistantes Maternelles.

• Ouverture périodes scolaires

- ✓ Mercredi de 9h30>12h30 et de 13h30>17h30
- ✓ Samedi 9h30>12h30

• Ouverture vacances scolaires

- ✓ Du mercredi au vendredi 9h30/12h30 13h30/17h30.
- ✓ Mardi et Samedi 9h30/12h30.

• Soirée jeux

Les vendredis selon agenda :

- ✓ Manille Tarot à 20h.
- ✓ Découverte à 18h30.
- ✓ Jeunes à 20h.
- ✓ Soirées exceptionnelles.

• Accueil petite enfance

Ateliers d'éveil favorisant la socialisation des jeunes enfants.

✓ Sur inscription le mardi :

Assistantes Maternelles des communes de St Antoine, Mélamare, St Nicolas, St Jean.

✓ Accès libre le jeudi :

Familles de toutes communes et assistantes maternelles de Gruchet.

PARENTS-ENFANTS

Activités à partager en famille les mercredis et les samedis

• Ateliers partagés

| Mercredi - 13h30 selon agenda | Cuisine, bricolage, jardinage et activités créatives

• Activités « découvertes »

| Samedi matin selon agenda | Conte, musique, parcours, massage bébé, yoga, baby gym et danse Zumbini.

• Sorties & excursions

Découvertes pédagogiques et activités de loisirs le samedi ou pendant les vacances selon agenda.

• Accompagnement à la scolarité

Accompagnement à la scolarité sur préconisation des enseignants afin d'encourager la réussite scolaire des enfants.

• Accueils périscolaires, mercredi et vacances (3/11ans)

De 7h30 à 18h30 sauf Noël.

• Aides aux vacances

Séjour VACAF

Aide aux Projets Vacances (APV)

Information à l'accueil auprès de l'animatrice famille.

ESPACE NUMÉRIQUE ET INFORMATIQUE

Service gratuit dans le cadre d'un partenariat avec la CAF.

• Accès libre -Point Relais CAF

En semaine de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h.

• Accompagnement personnalisé sur rendez-vous

L'animatrice vous guide pour vos démarches en ligne en toute confidentialité.

• Stages informatiques

| Lundi 9h30 selon agenda | 10 séances pour s'initier ou se perfectionner en informatique.

• Ateliers thématiques

| Jeudi 9h30 selon agenda | Découverte ou perfectionnement (matériels, logiciels, sites...).

PROJETS JEUNESSE

• Accueil 11/14 ans

Sur les lieux de vie, le midi au collège et après les cours à Mozaïk dès 15h30 autour de jeux de société, lecture, billard, baby foot et console de jeux.

• Accueil et séjours 11/17 ans

Activités et sorties pendant les vacances scolaires à la journée ou à la demi-journée.

• Soirées 14/17 ans

Rendez-vous à l'accueil jeunes pour des sorties ludiques, culturelles et sportives en fonction des attentes.

• Initiatives jeunes 14 ans et +

Séjours « Globe Trotters » en France ou en Europe, soutien aux projets individuels ou collectifs sous réserves.

• Point d'accueil et d'écoute

- Accompagnement individuel en fonction des besoins.
- Mises en place d'action de prévention.
- Participation à l'action promeneur du net.
- Accueil de stagiaires et de services civiques sous conditions.
- Accompagnement et orientation vers les dispositifs jeunesse existants.

• Mozaïk Expérience

Stages de 1h30 de découvertes culturelles, sportives et de loisirs pour les 11/17 ans pendant les vacances. Thèmes en fonction des demandes des jeunes auprès de Virginie, Animatrice « Référent jeunesse ».

CONTACT

Nous rendre visite : 5, rue du Docteur Gernez 76210 Gruchet-le-Valasse

Accueil : Lundi au vendredi 9h-12h 13h30-18h15 - Samedi 9h30-12h15

Nous contacter :

02.35.38.19.56
accueil@mptgruchet.fr

Nos actualités : Agenda à l'accueil, sur Facebook et sur Instagram
espace Mozaïk.Gruchet
www.mptgruchet.net

MAISON POUR TOUS - CENTRE SOCIAL



Accueils, sports, loisirs, vie sociale...

www.mptgruchet.net / 02.35.38.19.56



30 ACTIVITÉS
ENFANTS, JEUNES, ADULTES
À DÉCOUVRIR
À PARTAGER !

SAISON
2026-2027

RETROUVEZ TOUTES LES
ACTUALITÉS SUR L'AGENDA !



Fédération des Centres
Sociaux et Socioculturels
de Seine Maritime

Ville de

Gruchet
le-Valasse



ADULTES

SPORTS / FITNESS

• BodyArt - Marie Laure DUBUC

| Mardi 19h - 135€ |

Discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness combinant le renforcement musculaire, la souplesse, le cardio et la respiration.

• Gym - Laurence BELLEST

| Mardi 9h (seniors) 135€ |

| Mardi 10h (pour tous) 135€ |

Exercices diversifiés pour un entraînement dynamique et complet pour garder la forme à son rythme.

• Randonnée - Claude PIGEON

| 1^{er} dimanche du mois - adhésion |

Marche de 3 à 4 h sur les sentiers de la région et week-end rando.

• Pilates - Marie Laure DUBUC

| Lundi 10h45 - Mardi 20h - Jeudi 19h15 - 141€ |

Méthode douce de renforcement et de tonification musculaire adaptée à toutes les conditions physiques.

• Zumba - Marie Laure DUBUC

| Jeudi 20h15 - 135€ |

Fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines.

• Zumba Sentao - Marie Laure DUBUC

| Lundi 20h20 - 135€ |

Variante intense de zumba autour d'une chaise, alliant exercices de force, de résistance et de danse.

BIEN-ÊTRE

• Gym chinoise (qi gong) *

Michelle EUDE de l'asso Lumières de lotus

| Mercredi 18h30 / Jeudi 10h - 153€ |

Gym douce accessible à tous les âges et à toutes les conditions physiques

• Hatha Yoga - Prisca BECAM

| Lundi 18h30/19h30 - 168€ |

Pratique douce et équilibrée, idéale pour améliorer le bien-être global, en travaillant à la fois le corps, le souffle et le mental.

• Relaxation * - Michelle EUDE

| Samedi 10h30 selon agenda -

50€/10 séances |

Ensemble de techniques visant la détente du corps et de l'esprit.

• Stretching - Laurence BELLEST

| Mardi 11h/11h45 - 117€ |

Gym douce à base d'étirements musculaires.

• Taichi Chuan* - Jean-Claude TRAP

de l'association JIN SHAN

| Lundi 9h45/19h15 - 172€ / 127€

Art énergétique et martial chinois accessible à tous.



MUSIQUE

• Chorale* - Imaginaria Florian BOUILLON.

| Lundi 18h30 > 20h - 115€ |

Tous styles musicaux dans une ambiance de conviviale.

• Guitare* - Loïc RODZO.

Acoustique / électrique

| Lundi & Jeudi 18h15-20h15

30mn en solo 120€/trimestre

1h en groupe 3 maxi 150€/trimestre à partir de 9 ans.

• Piano * - Kyllian COUTURIER

| Samedi 13h30-16h30 (1 heure) - 30€ en solo - 12€ en petit groupe / séance (instrument fourni) à

partir de 12 ans. |

ATELIERS ADULTES

• Créatif - Perrine MENN

| Vendredi 9h30 - 5€ |

Petits bricolages et décorations à suivre sur l'agenda.

• Tricot Broderie - Charline LE SAUX

| Mardi 13h30/17h |

Avec réalisations personnelles ou collectives.

• Couture - Dominique HAUCHECORNE & Sylvie DAVID

| Jeudi 13h30/17h |

Avec créations personnelles ou collectives.

• Cuisine - Perrine MENN

| Mardi & Jeudi 9h30 - 5€/séance |

Classique ou inattendu avec recettes de saison et repas partagé facultatif.

• Scrapbooking - Laëtitia DESERT

Perrine MENN

| Samedi 9h-11h30 selon agenda |

Activité créative mêlant la photo aux arts décoratifs.

• Batch cooking - Perrine MENN

| Samedi 9h/12h selon agenda |

Technique pour préparer vos 5 repas de la semaine en 3h chrono avec vos ingrédients.

PROJET MOZAÏK

EXPÉRIENCES

Avec le soutien de la CAF les tarifs sont calculés au forfait en fonction du quotient familial pour faciliter l'accès aux loisirs.

Quotient	-500	-700	-900	-1100	-1300	-1500	+1500
Gruchet 1h	60€	69€	78€	90€	105€	120€	129€
Autres 1h	69€	81€	93€	105€	12 €	135€	150€
*Gruchet +1h	72€	84€	96€	111€	126€	144€	162€
*Autres +1h	84€	96€	111€	126€	144€	162€	180€

• Ateliers découvertes

- Perrine MENN

| Mercredi 13h30 > 15h30 - 20€/an |

Arts plastiques, cuisine, jardinage, petits bricolages selon agenda

• Ateliers création numérique

- Maelys LEHMANN

| Mercredi 9h30 > 11h30 - 20€/an |

Découvertes ludique et créatives autour du numérique...

• Ludisports - Carole GRAINDOR

| Mercredi 14h30 > 15h30 [6ans et+] -

20€/an |

Alternance de pratiques et de découvertes sportives de 7 séances.

• Web Tv Mozaïk* - Landry CANU

| Merc 9h30 [8/10] - 14h > 18h

[11^{et}] 20€/an |

Alternance d'échanges, création production de vidéos. 10 séances / an - Réunion d'info le 15/09 à 10h.

ACTIVITÉS JUNIORS

• Arts plastiques - Régis TANAY

| Vendredi 17h [8/10] / 18h > 20h* [11+] |

Exploration de différentes techniques artistiques selon les demandes.

• Cirque - Marlène PARMENTIER

| Merc 16h15 [4/6] / 17h [7+] |

Découverte des techniques de base des arts du cirque.

• MultiDances - Marie-Laure DUBUC

| Jeudi 17h15 [7/11] |

Approche ludique sur différents styles musicaux.

• Théâtre - Landry CANU

| Mardi 17h [8/10] / 18h* [11/13]

19h > 20h30 [ados 14 ans +] | Pratique du théâtre : expression, improvisation et jeu de scène.

• Zumba - Marie-Laure DUBUC

| [3/6] Mardi 17h15 > 18h [7/10]

18h [11 et+] Jeudi 18h15 |

Chorégraphies dynamiques inspirées des danses latines

INFOS PRATIQUES

- Inscription à partir du 01/09.
- Reprise le 07/09.
- Adhésion : adultes 15€ / enfants - jeunes 10€ / Famille 25€ ou 15€ si QF < 700€.
- Suspension des activités vacances et les jours fériés.
- Remboursement sur certificat médical ou cas de force majeur.
- Engagement annuel de 33 séances avec règlement à l'inscription.

* Activité indépendante avec adhésion à l'espace Mozaïk

ACTIVITÉS SENIORS

• Animations hebdomadaires

✓ Lundi: Gym (RPA) [9h30] et sortie selon agenda

✓ Mardi : Atelier cuisine [9h30] Jeux & goûter [13h30]

✓ Mercredi : Marché [9h30] Lillebonne ou Yvetot

✓ Jeudi : Atelier cuisine [9h30]

✓ Vendredi : Atelier créatif [9h30] ou sortie selon agenda

• Animations ponctuelles

✓ Repas estival et de Noël.

✓ Événements selon agenda.

✓ Week-end de découvertes.

✓ Animations juniors/seniors.

✓ Ateliers de prévention.

✓ Conférences.

