

## ACCUEILS DE LOISIRS

Pour répondre à la diversité des besoins, l'association propose aux familles un large panel de services.

### ✓ Accueils périscolaires

Avant et après l'école pour les communes de Gruchet-le-Valasse et du Sivoss de St-Antoine-la-Forêt.

### ✓ Centre de Loisirs 3/10 ans

Mercredi et vacances scolaires.

### ✓ Accueil jeunes 11/13 ans

Après les cours dès 15h30 et vacances scolaires.

### ✓ Accueil jeunes 14 ans et +

Activités à la carte, soirées, projets et séjours selon les demandes.

## AGENDA MOZAIK

Avec le soutien des bénévoles du Pôle Animation Mozaïk, l'association propose tout au long de l'année des rendez-vous et des animations pour un large public à suivre sur l'agenda Mozaïk disponible à l'accueil et sur le site [www.mptgruchet.net](http://www.mptgruchet.net) :

- Ateliers partagés, animations et sorties en famille
- Spectacles jeune public.
- Ateliers de découvertes familles ou adultes.
- Manifestations festives ...
- Soirées & sorties culturelles.

**Besoin d'aide pour monter un projet ou développer une activité associative ou indépendante culturelle, sportive, caritative, de loisirs ? Des aides et des créneaux de salle sont disponibles, n'hésitez à nous contacter...**

## INFOS PRATIQUES

### REPRISE LE 11/09

Inscription à partir du 28 août

- Adhésion annuelle requise pour participer aux activités : adultes 15€ / enfants - jeunes 10€ / Famille - Collective 25€ ou 15€ si quotient familial <700€.
- Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires et les jours fériés.
- Sauf indication, les cours durent une heure et se déroulent à l'espace Mozaïk.
- Réduction de 33% dès la 2ème cotisation.
- Aides CAF, CE, Chèques vacances Département acceptées.
- Réduction pour les enfants gruchetains sur la 1<sup>ère</sup> cotisation de 10 à 60€.
- Présentation d'un certificat médical pour participer aux activités sportives (gym, Pilates et zumba).
- Engagement annuel à l'activité qui correspond à 33 séances par an et doit être réglée à l'inscription avec la possibilité de trois chèques. Il n'y a pas de remboursement en cours d'année sauf contre-indication médicale, ou cas de force majeure sur justificatif.
- Certaines activités sont compatibles avec les accueils périscolaires.
- Les activités marquée d'un \* sont indépendantes et font l'objet d'un règlement à l'association indiquée.

## MAISON POUR TOUS - CENTRE SOCIAL

# MOZAIK

PROGRAMME

Accueils, sports, loisirs, vie sociale...

[www.mptgruchet.net](http://www.mptgruchet.net) / 02.35.38.19.56



SAISON  
2023-2024

RÉDUCTION  
DÈS LA 2ÈME COTISATION !

CONTACT

5, rue du Docteur Gernez 76210 Gruchet-le-Valasse  
Accueil du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-18h15  
Samedi 9h30-12h15  
02.35.38.19.56 - [accueil@mptgruchet.fr](mailto:accueil@mptgruchet.fr)  
Actualités sur l'agenda  
Facebook - Instagram - [www.mptgruchet.net](http://www.mptgruchet.net)

Ville de

Gruchet  
le-Valasse



76

SEINE-MARITIME  
LE DÉPARTEMENT

Ville de

Gruchet  
le-Valasse



## SPORTS / FITNESS

## BIEN-ÊTRE

### • Gym d'entretien

Exercices diversifiés pour un entraînement dynamique et complet avec Laurence BELLEST | Mardi 10h - 135€ |

### • Body Art

Discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness, l'activité est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration avec Marie Laure DUBUC | Mardi 19h - 135€ |

### • Pilates

Méthode douce de renforcement et de tonification musculaire adaptée à toutes les conditions physiques avec Marie Laure DUBUC | Lundi 10h45 - Mardi 20h - Jeudi 19h15 - 141€ |

### • Zumba

Fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines avec Marie-Laure DUBUC

**Kids** [3/6] Mardi 17h15 - 120 € | [7/8] Mardi 18h | [9/10] Jeudi 17h15 **Ados** [11/15] Jeudi 18h15 - 135€

**Adultes** Jeudi 20h15 - 135€ |

### • Sentao

Variante intense de zumba autour d'une chaise, alliant exercices de force, de résistance et de danse. | Lundi 20h - 135€ |

### • Gym douce / seniors

Exercices diversifiés adaptés aux seniors pour garder la forme à son rythme avec Laurence BELLEST | Mardi 9h - 135€ |

### • Gymnastique chinoise (qi gong)\*

avec Michelle EUDE de l'association Lumières de lotus.

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

| Mercredi 18h30 / Jeudi 10h - adhésion +153€ |

### • Randonnée pédestre

Marche de 3 à 4 h sur les sentiers de la région avec Claude PIGEON | 1<sup>er</sup> dimanche du mois - adhésion |

### • Relaxation \*

avec Michelle EUDE de l'association Lumières de lotus

| Samedi 10h30-11h30 selon agenda - 50€ les 10 séances |

### • Sophrologie\*

avec Natacha Lamotte.

| Jeudi 18h30 - adhésion +217€ |

### • Stretching

Gymnastique douce basée sur des étirements musculaires avec Laurence BELLEST

| Mardi 11h/11h45 - 117€ |

### • Taichi Chuan\*

Art énergétique et martial chinois accessible à tous avec Jean-Claude TRAP de l'association JIN SHAN

Taichi santé - lundi 9h45

Taichi martial - lundi 19h15

| adhésion + 159€ / 117€ |

## EXPRESSION

### • Arts plastiques

L'atelier aborde plusieurs aspects selon les demandes : créativité, techniques de dessin, pastel, peinture, anatomie et perspective avec Régis TANAY.

| Vendredi 17h>18h [8/10] - 156€ / 18h>20h [11+] - 178€ |

### • Chorale\*

avec Florian BOUILLON de la Cie de l'éphémère | Lundi 17h>18h30 [7<sup>et</sup>] / 18h>19h30 [15<sup>et</sup>] |

### • Chorale Gospel\* (NOUVEAU)

avec Pierre Randria | Vendredi 18h30>20h30 |

### • Cirque

Découverte des arts du cirque : équilibre sur objets, acrobatie, jonglerie, expression artistique avec Marlène PARMENTIER.

| Mercredi 17h15[4/6] - 120€ / 18h [7<sup>e</sup>] - 156€ |

### • Guitare

Électrique – acoustique - basse Cours de 30 mn par groupe de niveaux de 3 personnes dès 7 ans, de débutants à confirmés avec Nicolas STERNBERGER | Jeudi 16h30-20h - 231€ |

### • Théâtre

Développe la palette d'outils du comédien amateur : la mémoire, l'écoute, l'énergie, l'improvisation, la diction, la confiance et la créativité avec Landry CANU

| Mardi 17h [8/10] / 18h00 [11/13] - 129€ / 19h>20h30 [ados 14 ans +] - 159€

### • Web Tv Mozaïk

Alternance de temps de préparation, d'expression et de tournage de séquences vidéo avec Landry CANU.

**Découverte** : Expression, outils numériques, techniques de prise de vues et montage.

| Mercredi 9h30 [8/10] |

### Reportage :

| Mercredi 14h>18h [11<sup>et</sup>] | (10 séances/an selon l'actualité du moment)

## DANSES

### • Country

avec Jenny DANGER Salle C.LAPLACE

| Mercredi 19h niv1 / 20h niv2 - 117€ |

### • Eveil, Modern jazz & classique

Apprentissage complet et progressif de la danse . Pratiquée sur la durée, elle développe le sens du rythme, une gestuelle fluide et harmonieuse avec Sandra PIGEON

Mercredi

**Eveil / Initiation** [11h15 [4/7] - 135€ |

**Modern jazz** [13h [8/10] - 14h [11+] - 135€ |

**Classique** [7+] 15h - 150€ |

\*Activité indépendante

## ATELIERS

### • Créatif

Petits bricolages et décorations en tous genres selon les attentes et la saison avec Perrine MENN.

| Vendredi 9h30 - 3€ |

### • Couture & tricot

Pour des réalisations personnelles ou collectives. Matériels en libre-service dont machines à coudre.

| Mardi 13h30/17h | avec Annie GOUHIER | Jeudi 13h30/17h | collectif création

### • Cuisine

Classique ou inattendu, le menu est établi selon les attentes et la saison - Repas partagé facultatif.

| Mardi & Jeudi 9h30 - 3€/séance |

### • Scrapbooking

Activité créative mêlant la photo aux arts décoratifs.

| Samedi 9h-11h30 selon agenda - 3€ |

### • Stage de découvertes

De 3 à 5 séances pour s'initier à une activité ou une technique | selon agenda |

## PARENTS-ENFANTS

Activités à partager en famille dès 3 ans selon les attentes et la saison. Gratuit avec l'adhésion famille sauf sorties et excursions.

### • Ateliers

Cuisine et petits bricolages | Mercredi 13h30/15h |

### • Potager Mozaïk

Jardinage, cuisine, activités et visites sur le thème du développement durable.

| Mercredi 15h/17h |

### • Sorties & excursions

Rendez-vous un samedi par mois pour des aventures en famille mêlant découvertes et activités pédagogiques ou récréatives.

| Samedi selon agenda |



## LUDOTHEQUE

### • Ouverture périodes scolaires

✓ Mercredi 9h30>12h30-13h30>17h30.

✓ Samedi 9h30/12h30

Jeu libre et en alternance animation lecture / atelier créatif / parcours de motricité / découvertes thématiques

### • Ouverture vacances scolaires

✓ Mercredi au vendredi 9h30 / 12h30 - 13h30/17h30

✓ Samedi 9h30/12h30.

### • Location de jeux et de jouets

✓ A partir de 50cts pour trois semaines.

✓ Tarifs pour les jeux en bois sur demande.

### • Fête d'anniversaire

Jusqu'à 10 ans, plusieurs thèmes possibles. Samedi 14h-16h30 - 60€

### • Soirée jeux

Vendredi en période scolaire dès 20h ou 18h30 avec possibilité de pique-nique.

✓ Découverte : 1<sup>er</sup> vendredi (20h)

✓ Jeux de cartes : 2<sup>ème</sup> vendredi (20h)

✓ Collège : 3<sup>ème</sup> vendredi (18h30)

✓ Tout public & Spéciale famille : 4<sup>ème</sup> vendredi (18h30)

### • Petite enfance

Mardi et jeudi 9h15>11h15

Jeux , ateliers, animations, sorties et spectacles pédagogiques.

### ✓ Accès libre le jeudi :

Familles de toutes communes et AssMat de Gruchet-le-Valasse.

### ✓ Sur inscription le mardi :

AssMat des communes de St Antoine , Mélamare, St Nicolas et St Jean de Folleville.

## SENIORS

### • Animations hebdomadaires

✓ **Lundi** :

9h30 Gym douce (RPA)

✓ **Mardi** :

9h30 : Atelier cuisine (3€)

13h30 : Jeux & goûter

✓ **Mercredi** :

9h30 : Sortie au marché

✓ **Jeudi** :

9h30 : Atelier cuisine (3€)

✓ **Vendredi** :

9h30 : Atelier créatif (3€)

13h00 : Sortie selon agenda

### • Transport à la demande

Lundi, mardi et/ou jeudi de 9h à 12h sous conditions.

## NUMÉRIQUE ET INFORMATIQUE

Activités gratuites dans le cadre d'un partenariat avec la CAF.

### • Accès libre et Point d'accès CAF

En semaine de 9h à 11h30 et de 13h30 à 18h dans le hall d'accueil avec accompagnement sur rdv.

### • Accompagnement personnalisé

Sur rdv et en toute confidentialité, l'animatrice vous guide pour effectuer vos démarches en ligne.

### • Stages informatique

10 séances pour s'initier ou se perfectionner en informatique. | Mardi 9h30/11h30 |

### • Ateliers thématiques

Découverte ou perfectionnement ( matériels, logiciels, sites...). | Jeudi 9h30/11h30 selon agenda |

