



Accueils, sports, loisirs, vie sociale...

www.mptgruchet.net / 02.35.38.19.56

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

**NOUVEAUTÉS : YOGA, MARCHÉ
AFGHANE, LUDISPORTS, STAGES
DE DÉCOUVERTE ADOS...**

**BAISSE DE TARIFS POUR LES
ENFANTS ET LES JEUNES !**

**SAISON
2025-2026**

**RETROUVEZ TOUTES LES
ACTUALITÉS SUR L'AGENDA !**

INFOS PRATIQUES

Inscription à partir du 01/09

Portes ouvertes du 09 au 13/09

Reprise des activités le 16/09

- Adhésion requise pour participer aux activités : adultes 15€ / enfants-jeunes 10€ / Famille et Collective 25€ ou 15€ si QF < 700€.
- Activités suspendues pendant les vacances scolaires et les jours fériés.
- Sauf information, cours d'une heure à l'espace Mozaïk.
- Présentation d'un certificat médical pour les activités sportives.
- Engagement annuel de 33 séances avec règlement à l'inscription.
- Remboursement pour raison médicale ou cas de force majeure sur justificatif.
- *Activités indépendantes et avec règlement à l'association indiquée.

TARIFS ENFANTS ET JEUNES

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

	Gruchet		Autres	
	1h	1h30	1h	1h30
nf 500	60€	72€	69€	84€
nf 700	69€	84€	81€	96€
nf 900	78€	96€	93€	111€
nf 1100	90€	111€	105€	126€
nf 1300	105€	126€	120€	144€
nf 1500	120€	144€	135€	162€
1500 et +	129€	162€	150€	180€

Possibilité de changer
d'activités au second
trimestre !



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.

- **Marche Afghane**
Christian DURAND

| Lundi 9h15/11h15 - 135€ |

Technique de marche alliant respiration rythmée et pas réguliers, améliorant endurance, bien-être et connexion entre le corps et l'esprit.

- **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 tous. 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.

- **Chorale** - Florian BOUILLON.

| Lundi 18h30 > 20h - 115€ |

Tous styles de musicaux dans une ambiance de partage et de convivialité avec plusieurs représentations dans l'année.

- **Guitare** - Nicolas STERNBERGER

Électrique - acoustique - basse

| Jeudi 16h30-20h - 320€ individuel /

280€ en binôme et 240€ en trinôme |

Contact : 06.45.86.67.04

BIEN-ÊTRE

- **Gymnastique 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.

- **Sophrologie** * - Natacha Lamotte

| Jeudi 18h30 - 210€ / 30 séances |

Pour améliorer la gestion des états de stress et d'anxiété en favorisant un état de bien être physique et psychologique.

- **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 - 167€ / 123€

Art énergétique et martial chinois accessible à tous.

*Activité indépendante

ATELIERS ADULTES

- **Créatif**

| Vendredi 9h30 - 3€ |

Petits bricolages et décorations selon les attentes et la saison

- **Couture & tricot**

| Mardi 13h30/17h |

Pour des réalisations personnelles ou collectives.

| Jeudi 13h30/17h |

Pour des créations personnelles ou collectives.

- **Cuisine & Repas partagé**

| Mardi & Jeudi 9h30 - 3€/ séance |

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

- **Scrapbooking**

| Samedi 9h-11h30 selon agenda |

Activité créative mêlant la photo aux arts décoratifs.

- **Batch cooking**

| Samedi 9h/12h selon agenda |

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



ENFANTS/JEUNES

ATELIERS ENFANTS

- Ateliers découvertes**
[Mercredi 9h30>11h30]
Projets artistiques collectifs, cuisine, jardinage, petits bricolages selon les attentes et la saison sous forme de cycles de 7 séances d'1h30
- Ateliers création numérique**
[Mercredi 9h30>11h30 - 3€]
Sous réserves du nombre d'inscriptions. Découvertes ludique et pédagogique autour du numérique...
- Ludisports**
[Mercredi 13h45/15h15 [7+] 15h15/16h15 [4/6]]
Activités et découvertes sportives diversifiées proposées sous forme de cycles de 7 séances d'1h30.

- Arts plastiques - Régis TANAY**
[Vend 17h [8/10] / 18h>20h [11+]]
L'atelier aborde plusieurs aspects selon les demandes : créativité, techniques de dessin, pastel, peinture, perspective...
- Cirque - Mariène PARMENTIER**
[Mercredi 16h15/17h [7+]]
Découverte des arts du cirque : équilibre sur objets, acrobatie, jonglage, expression artistique...
- Danses - Marie-Laure DUBUC**
[Jeudi 17h15 [7/11]]
Approche ludique sur différents styles musicaux.
- Théâtre - Landry CANU**
[Mardi 17h [8/10] / 18h00 [11/13] 19h>20h30 [ados 14 ans+]]
Développe la palette d'outils du comédien amateur : mémoire, écoute, improvisation, confiance et créativité.

- Web Tv Mozaïk - Landry CANU**
Activités gratuites dans le cadre d'un partenariat avec la CAF.
[Mercredi 9h30 [8/10] - 14h>18h [11+]]
Alternance de temps de débats, de préparation, d'expression, d'initiation technique et de réalisation de vidéos.
10 séances / an selon l'actualité et les attentes du groupe.
- Hatha Yoga - Prisca BECAM**
[Lundi 17h30>18h30 [3/7 ans]]
Pour les enfants l'activité combine échauffement, postures statiques, exercices de respiration et de relaxation pour favoriser l'équilibre et le bien-être.
- Zumba kids - Marie Laure DUBUC**
Fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines
[3/6] Mardi 17h15>18h [7/10] 18h [11+] [11et+] Jeudi 18h15

SENIORS

- Activités hebdomadaires**
 - ✓ **Lundi** : Gym douce (RPA) [9h30]
 - ✓ **Mardi** : Atelier cuisine [9h30] Jeux & goûter [13h30]
 - ✓ **Mercredi** : Sortie Marché [9h30]
 - ✓ **Jeudi** : Atelier cuisine [9h30]
 - ✓ **Vendredi** : Atelier créatif [9h30] ou sortie selon agenda
- Animations ponctuelles**
 - ✓ Repas estival et de Noël
 - ✓ Week-end de découvertes
 - ✓ Animations juniors/seniors
 - ✓ Ateliers de prévention
 - ✓ Conférences
 - ✓ Accompagnement à la mobilité dans le cadre du dispositif « transport à la demande de Caux Seine Agglo.



LUDOTHEQUE

Espace de découvertes et de convivialité pour tous, riche d'une collection de 2000 jeux et 1000 livres à utiliser sur place ou à emprunter.

- Ouverture périodes scolaires**
 - ✓ Mercredi 9h30>12h30-13h30>17h30
Accès libre pour les familles et sur réservation pour les Ass Mat.
 - ✓ Samedi 9h30/12h30
- Ouverture vacances scolaires**
 - ✓ Du mercredi au vendredi 9h30/12h30 13h30/17h30.
 - ✓ Mardi et Samedi 9h30/12h30.
- Soirée jeux**
Vendredi selon agenda dès 20h ou 18h30 avec possibilité de pique-nique (Découverte / Jeux de cartes / Tous publics / Jeunes)

- Petite enfance**
Jeux , ateliers pédagogiques, animations, sorties et spectacles.
 - ✓ **Accès libre le jeudi** : Familles de toutes communes et AssMat de Gruchet
 - ✓ **Sur inscription le mardi** : AssMat des communes de St Antoine , Mélamare, St Nicolas, St Jean..
- Ludo Club**
[Samedi selon agenda]
Parcours de motricité, ateliers et animations à thème.
- Fête d'anniversaire**
 - ✓ Samedi 14h-16h30 - Jusqu'à 10 ans, plusieurs thèmes possibles. 60€ pour 12 enfants maximum accompagné d'un parent.

PARENTS-ENFANTS

- Activités à partager en famille les mercredis et les samedis.**
 - Ateliers partagés**
Cuisine, bricolage, jardinage et activités créatives selon les attentes et la saison.
[Mercredi 13h30]
 - Activités « découvertes »**
Conte, musique, parcours de motricité, massage bébé, yoga, baby gym et Zumbini.
[Samedi selon agenda]
 - Sorties & excursions**
Découvertes, activités récréatives et pédagogiques en famille.
[Samedi et vacances selon agenda]

ESPACE NUMERIQUE ET INFORMATIQUE

- Activités gratuites dans le cadre d'un partenariat avec la CAF.
- Accès libre et Point Relais CAF**
En semaine de 9h à 11h30 et de 13h30 à 18h dans le hall d'accueil avec accompagnement sur rdv.
- Accompagnement**
Sur rdv et en toute confidentialité, l'animatrice vous guide pour effectuer vos démarches en ligne.
- Stages informatiques**
10 séances pour s'initier ou se perfectionner en informatique.
[Lundi 9h30/11h30]
- Atelier thématiques**
Découverte ou perfectionnement (matériels, logiciels, sites...).
[Jeudi 9h30/11h30 selon agenda]

PROJETS JEUNESSE

- Accueil périscolaire 11/14 ans**
Pause méridienne au collège et après les cours dès 15h30.
- Accueil de Loisirs et séjours**
Activités et sorties pendant les vacances scolaires à la journée ou à la demie journée.
- Activités à la carte**
Soirées à l'accueil jeunes, sorties ludiques, culturelles et sportives,
- Initiatives jeunes 14 ans et +**
Séjours « Globe Trotters » en France ou en Europe, soutien aux projets individuels ou collectifs
- Point d'accueil et d'écoute**
 - Accompagnement individuel en fonction des besoins.
 - Mises en place d'action de prévention.
 - Participation au 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. Thème en fonction des demandes des jeunes auprès de Virgine DUREL Référent jeunesse .

Tarifs	Inf 500	Inf 700	Inf 900	Inf 1100	Inf 1300	Inf 1500	Plus 1500
Gruchet	2€	3€	4€	5€	6€	7€	8€
Autres	3€	4€	5€	6€	7€	8€	9€

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.
- ✓ **Accueil de Loisirs 3/10 ans**
Mercredi et vacances scolaires.

ACTIONS SOCIALES

- Accompagnement à la scolarité**
Sur préconisation des enseignants, le CLAS est un dispositif qui soutient la réussite éducative des enfants : aide aux devoirs, apports méthodologiques et activités culturelles ou ludiques en lien et avec la participation des familles.
- Aides aux vacances**
Séjour VACAF : Accompagnement au montage de projet sous conditions de revenus.
Aide aux Projets Vacances (APV) : Avec l'Ancv la Fédération des Centres Sociaux et le soutien de Mozaïk pour pour unis jusqu'à 40% sous conditions d'implication et de revenus .

CONTACT

Nous rendre visite : 5, rue du Docteur Gernez 76210 Gruchet
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 et Facebook / www.mptgruchet.net

