MAISON POUR TOUS
BOISSY L'AILLERIE

SAISON 2023/2024

Chemin du Cimetière
95650 Boissy l'Aillerie
01 34 42 10 28
06 30 48 59 32
association loi 1901
Retrouvez-nous sur notre site
www.mptboissy95.com ou
sur notre page Facebook

Plus de 30 activités pour tout public de 6 mois à 90 ans !
3 salles pour les activités et les spectacles

Début des activités : lundi 11 septembre 2023

Fin des activités : juin 2024

Inscriptions :

Toutes les inscriptions se font via un formulaire en ligne :
- Sur le site www.mptboissy95.com,
- En utilisant le QR code,
- À la journée des associations le samedi 9 septembre 2023 dans les locaux de la Maison Pour Tous de 9h à 14h,
- Aux permanences, toujours dans nos locaux:
- **Lundi 11 septembre 2023 de 18h à 19h,**
- **Mercredi 13 septembre 2023 de 17h à 18h,**
- **Samedi 16 septembre 2023 de 11h à 12h.**
- Et tout au long de l'année sur notre site ou en contactant notre secrétariat par téléphone au 06.30.48.59.32 ou par courriel mptboissy95@orange.fr

Adhésion annuelle :

Pour chaque participant, le montant de l'adhésion 2023-2024 à la MPT est :
- habitant Boissy : 15 €
- extérieur à Boissy : 30 €

Cotisations

Attention maintien de deux tarifs pour l'activité musique : habitant Boissy/habitant extérieur à Boissy.
Quelle que soit la date d'inscription, tout trimestre commencé est dû en totalité. Il est possible de s'inscrire en cours d'année.
Les tarifs et horaires indiqués dans le présent document peuvent subir quelques modifications qui seront précisées lors de l'inscription. Les activités sont en général planifiées de septembre à juin hors période de vacances scolaires, sauf cas spéciaux précisés dans la plaquette ou au cours de l'année.

Réduction :

Une réduction de 5% est accordée à chaque adhérent pratiquant plus d'une activité.

Cours d'essai :

Les deux premières séances d'une activité peuvent être considérées comme des cours d'essai à condition qu'elles soient consécutives et à la suite de la pré-inscription. Un adhérent peut demander à être remboursé avant la troisième séance d'une activité.

Certificat médical :

Pour chaque activité à caractère sportif un certificat médical vous sera demandé indiquant l'absence de contre-indication à la pratique du sport souhaité. Si vous nous avez déjà fourni un certificat médical pour l'activité concernée il y a moins de 3 ans, vous devez remplir un questionnaire médical disponible sur notre site. Si une des réponses est positive, vous devez fournir un nouveau certificat médical. Pour plus d'informations, veuillez envoyer un courriel à mptboissy95@orange.fr.

BÉBÉ-GYM

Activité parents / enfants.

Éveil psychomoteur du petit enfant de 6 mois à 3 ans. Cette activité familiale variée et ludique, pratiquée avec un matériel adapté, a pour objectif de renforcer les liens adulte / enfant tout en développant la motricité. L'activité se déroule en présence obligatoire d'un adulte : parent, grand-parent, assistante maternelle....

Mercredi animé par Valérie Blachon
De 9h30 à 10h15
Pour 1 enfant : **82€**
Pour 2 enfants ou plus : **75€ par enfant**

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

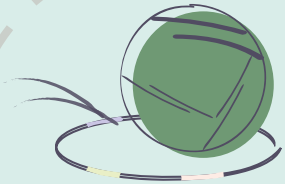
GYM 3POM

Éveil psychomoteur du petit enfant de 3 ans à 5 ans. Au travers des activités physiques proposées dans le cadre de Gym 3Pom, votre enfant va s'éveiller sur le plan psychomoteur et apprendre à jouer avec les autres, encadré par une animatrice diplômée EPGV, spécifiquement formée à cette pédagogie du jeune enfant.

Le tarif ne comprend pas la licence EPGV (Fédération française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire).

Mercredi animé par Valérie Blachon
De 10h30 à 11h15
De 11h15 à 12h
Pour 1 enfant : **115€**
Pour 2 enfants ou plus : **103€ par enfant**

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32



EVEIL MUSICAL

Une entrée dans le monde de la musique de façon ludique, joyeuse, imaginaire et colorée.

Mercredi animé par Agnès Buet
De 11h30 à 12h15 - 5 à 7 ans : **175€**

Contact : Bénédicte Harle-Jobin 07 61 03 89 14

ÉVEIL DE L'ENFANT

BOUGER

JUDO

Art martial moderne qui a évolué en sport de combat : et en discipline olympique.

Le tarif ne comprend pas la licence FFJDA (Fédération Française de Judo et Disciplines Associées).

Mercredi animé par Jean-Michel Guyard
De 9h00 à 10h15 - 8 à 10 ans : **171€**
De 10h15 à 11h15 - 5 à 7 ans : **171€**

Contact : Jean-Luc Blin 07 82 20 37 72

QI GONG

Le Qi Gong est une pratique de tradition chinoise proposant des exercices de mouvements et de postures pour dynamiser l'énergie vitale, le Qi.

Mardi animé par Rolland Vasseur
De 17h30 à 18h30 : **158€**

Contact : Bénédicte Harlé-Jobin 07 61 03 89 14

TAIJI QUAN

Le Taiji Quan est un art martial ancestral chinois dont les principes sont en parfaite harmonie avec les lois naturelles. Il peut être pratiqué comme une gymnastique énergétique douce, indiquée pour l'équilibre psychophysique de l'individu et comme une forme de méditation en mouvement.

Le tarif ne comprend pas la licence Fédération Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (http://faemc.fr).

Mardi animé par Martine Mitsch
De 18h30 à 20h00 - Adulte : **195€**
Vendredi animé par Rolland Vasseur
De 19h00 à 20h30 - Adulte : **195€**

Contact : Bénédicte Harlé-Jobin 07 61 03 89 14

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une nouvelle forme d'entraînement avec bâtons, en plein air pour garder la forme.

Samedi animé par Valérie Printemps et/ou Francine Héral
De 9h à 11h selon calendrier disponible sur le site web ou auprès des animatrices.
Avec location de bâtons : **95€** (Dépôt de garantie de 50€ non encaissé, location à l'année)
Sans location de bâtons : **85€**

Contact : Valérie Printemps 06 12 46 04 59

ARTS DU CIRQUE

Alliant concentration, confiance en soi, coopération et persévérance, grâce à cette activité ludique et complète, votre enfant fera de l'acrosport, de la jonglerie et de la clownerie.

Mercredi animé par Aubin Dubosclard
De 14h00 à 15h15 - 7 à 11 ans : **200€**

Contact : Marie-Dominique Le Breton 06 60 21 48 41

CAPOEIRA

Pratiquée depuis plus de 400 ans, la capoeira est avant tout un art martial mais c'est aussi un jeu. Athlète complet, le capoeiriste est à la fois danseur, acrobate, musicien et comédien.

Samedi animé par Sandro Costa
De 16h00 à 17h30 - Tout Public : **153€**

Contact : Valérie Printemps 06 12 46 04 59

GYMNASTIQUE

Cours à destination des adultes et des ados à partir de 16 ans. Les adhérents doivent choisir en début d'année leurs horaires de pratique hebdomadaire.

Le tarif ne comprend pas la licence EPGV (Fédération française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire)

GYM VOLONTAIRE

Lundi animé par Valérie Blachon[1]
De 9h30 à 10h30
Jeudi animé par Valérie Blachon[1]
De 12h00 à 13h00
Jeudi animé par Sandrine Jaulgey
De 19h00 à 20h00

GYM PILATES

Lundi animé par David Neveu[1]
De 10h30 à 11h30 - Débutant et intermédiaire
De 11h30 à 12h30 - Confirmé
Jeudi animé par David Neveu[1]
De 10h30 à 11h30 - Tous niveaux
De 11h30 à 12h30 - Tous niveaux
De 20h00 à 21h00 - Tous niveaux

CUISSES ABDOS FESSIERS

Samedi animé par Teeta
De 9h45 à 10h45

STRETCHING

Jeudi animé par Valérie Blachon[1]
De 13h00 à 14h00

CARDIO PILATES

Jeudi animé par David Neveu[1]
De 19h00 à 20h00 - Tous niveaux

TRAINING SANTÉ

Mardi animé par Charlène Vidal
De 19h30 à 20h30
De 20h30 à 21h30

Tarif : 128€

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

(1) Activité Physique Adaptée : encadrement et suivi spécifique de personnes en affections longues durée et souffrant de maladies chroniques.

GYM SANTÉ SÉNIORS

Mouvements qui associent renforcement musculaire, mobilité et stretching avec prise de conscience du souffle.

Mardi animé par Aubin Dubosclard
De 9h00 à 10h00 - Chaise et debout : **183€**
De 10h00 à 11h00 - Chaise et debout + sol : **183€**

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

DANSE

DANSE COUNTRY ET LINE DANSE

La country se danse sur tous types de musique. Tout public y compris débutant.

Lundi animé par Isabelle Buisson
De 14h30 à 16h00 (1h30) - Débutant
De 18h30 à 19h30 - Novice (2 ans ou plus de pratique)
De 19h30 à 20h30 - Intermédiaire
De 20h30 à 21h30 - Avancé

Mercredi animé par Isabelle Buisson
De 18h30 à 19h30 - Débutant
De 19h30 à 20h30 - Novice (2 ans ou plus de pratique)
Tarif : 1h de cours : 138€
1h30 de cours : 207€

Contact : Anne-Marie Sansone 06 19 21 22 19

DANSE MODERN JAZZ

Passerelle entre le vocabulaire classique et contemporain, la danse modern-jazz allie harmonieusement les rythmes, les énergies, la souplesse et la technique.

Mercredi animé par Emilie Mattasoglio
De 15h30 à 16h15 - Éveil : 4 à 6 ans : 135€
De 16h15 à 17h15 - Initiation : 7 à 8 ans : 180€
De 17h15 à 18h15 - Débutant : 9 à 13 ans : 180€
De 18h30 à 20h00 - Ado / Adulte : 275€

Contact : Marie-Dominique Le Breton 06 60 21 48 41

DANSE DE SALON

Madison, Chacha, Rock, Tango, Salsa, Valse... La danse de salon se pratique à deux, elle entretient la mémoire, fait travailler la respiration, l'endurance et l'équilibre, elle permet d'améliorer la souplesse.

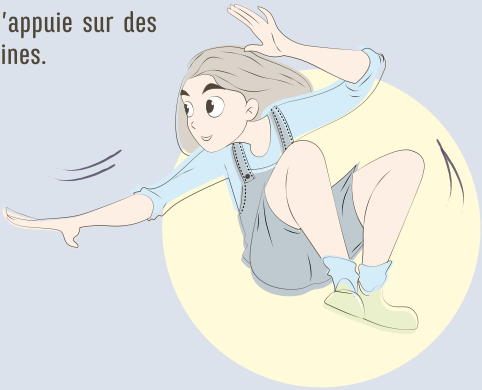
Jeudi animé par Christine Polverari
De 18h00 à 19h00 - Avancé : 175€
De 20h00 à 21h00 - Débutant : 175€
De 21h00 à 22h30 - Confirmé : 265€

Contact : Nathalie Giorgi 06 02 04 44 86

DANSE

ZUMBA® FITNESS

Programme de fitness sud-américain, la Zumba® s'appuie sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines.



ZUMBA® FITNESS

Mardi animé par Teeta
De 20h00 à 21h00 - Dès 16 ans : **187€**

ZUMBA® KIDS

Samedi animé par Teeta
De 10h45 à 11h45 - 4 - 7 ans : **138€**

ZUMBA® JUNIOR

Samedi animé par Teeta
De 11h45 à 12h45 - 8 - 12 ans : **138€**

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

HIP HOP

Le Hip Hop, un art de rue, une danse... Apprentissage de la technique, expression, création et réalisation de chorégraphies en groupe.

Mardi animé par Kia Kidimbu
De 17h20 à 18h20 - Enfant : **138€**
De 18h20 à 19h20 - Ado : **138€**

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

MUSIQUE

GUITARE, PIANO

COURS INDIVIDUEL D'INSTRUMENT ET DE SOLFÈGE

1/2 h de cours / semaine : **380€ / 430€**
3/4 h de cours / semaine : **570€ / 645€**
1 h de cours / semaine : **760€ / 860€**

GUITARE

Mercredi après-midi animé par Corentin Ribot

PIANO

Samedi toute la journée animé par Jean-Sylvain Demeulle

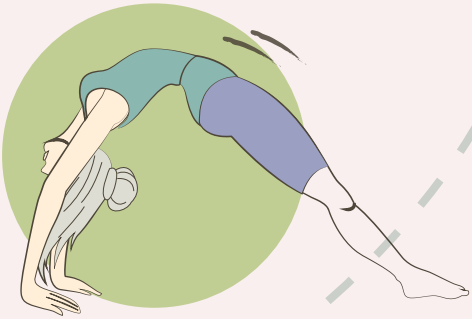
Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

BIEN-ÊTRE

YOGA

HATHA YOGA

Enseignement permettant d'acquérir une pratique précise du yoga dans l'alignement du corps, du souffle et du mental, adaptée à chacun.



Lundi animé par Isabelle Froissart
De 19h30 à 21h00
Jeudi animé par Valérie Chauvin
De 08h45 à 10h15
Vendredi animé par Muriel Dumond
De 09h30 à 11h00
De 11h00 à 12h30
Samedi animé par Isabelle Froissart
De 10h00 à 11h30
Tarif : 206€

MSC - MOUVEMENT, SOUFFLE, CONCENTRATION

Bien vivre le mouvement par le souffle et la concentration. Postures très douces en utilisant ce que le yoga propose, respiration, travail sur la concentration pour améliorer la mémoire.

Jeudi animé par Valérie Chauvin
De 10h30 à 11h30 : 141€

SOPHROLOGIE

Relaxation profonde, physique, mentale et émotionnelle.

Samedi animé par Isabelle Froissart
De 11h30 à 12h30 : 141€

Contact : Eric Jarry 06 26 61 71 53

FENG SHUI & GÉOBIOLOGIE

Avoir une maison dans laquelle on se sent bien. Activer les domaines de vie tels que la santé, la carrière, la créativité. Neuf séances pour acquérir les clefs du Feng Shui de l'habitat : un art de vivre qui stimule les énergies. En travaillant son environnement, on récolte les bienfaits sur soi et ses proches.

2 samedis matin par mois, une heure de cours, de septembre à décembre 2023, en fonction du calendrier. L'inscription au cours comprend une étude de géobiologie de votre lieu de vie.

Samedi animé par Valérie Printemps consultante en Feng Shui tibétain et Géobiologie
De 11h00 à 12h00 : 430€ pour les 9 séances.

Contact : Valérie Printemps 06 12 46 04 59

EXPRESSION

THÉÂTRE ENFANT / ADO

Travailler l'art oratoire, la respiration, l'articulation, la confiance en soi, l'improvisation, l'écoute, le corps et l'espace, le vivre ensemble. Jeux théâtraux pour apprendre les techniques de l'art de la scène et apprentissage d'une pièce dramaturgique en vue de représentations théâtrales.

Lundi animé par Sandrine Rouxel
De 17 h00 à 18h00 - Enfant 7 - 9 ans : **115€**

De 18h00 à 19h15 - Enfant 10 à 13 ans : **150€**

Contact : MPT 06 30 48 59 32

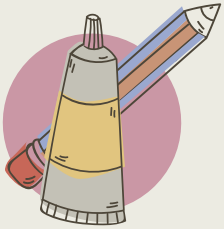
DESSIN, PEINTURE

Créer et s'exprimer librement à travers le dessin et la peinture, en passant si besoin, par l'apprentissage des notions de base.

Mercredi animé par Sylvie Klyss
De 15h30 à 17h00 - Enfant à partir de 6 ans : **224€**
De 17h00 à 19h00 - Ado : **224€**
De 19h00 à 21h00 - Adulte : **307€**

Contact : MPT 06 30 48 59 32

ATELIERS CRÉATIFS



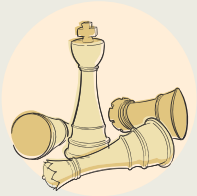
Créations à base de végétaux et/ou d'éléments naturels.

Inscription et règlement à la séance.

Mardi animé par Marie Lucet
De 17h15 à 18h15 - Enfant : **18€ la séance**

Samedi animé par Marie Lucet
De 10h30 à 12h00 - Adulte : **32€ la séance (un samedi par mois selon calendrier)**

Contact : MPT 06 30 48 59 32



ÉCHECS

C'est à travers le jeu que l'on apprend à ajuster sa perception et sa compréhension du monde. Le jeu d'échecs va lui permettre de canaliser son imagination tout en utilisant ses capacités combinatoires et logiques.

Lundi animé par Sébastien Fleury
De 18h00 à 19h30 - Tout public : **138€**

Contact : MPT 06 30 48 59 32

MÉLI-MÉLO

ANGLAIS (NOUVEAU)

Enseignement ludique de l'anglais destiné aux enfants de 5 à 10 ans en suivant des méthodes pédagogiques adaptées à leur âge (jeux, chansons, mise en situation et activités interactives...).

Mercredi animé par l'association Mini-Schools®
De 14h30 à 15h30 - 5 à 7 ans : **250€**
De 15h30 à 16h30 - 8 à 10 ans : **250€**

Début des cours le 27 septembre 2023

Contact : Jean-Luc Blin 07.82.20.37.72

INFORMATIQUE

Chaque participant vient avec son ordinateur portable.

Mardi animé par Francine Darras
De 09h30 à 11h30 - Atelier libre : **36€**
Samedi animé par François Blondel
De 10h00 à 11h30 - 15 cours selon planning : **78€**

Cours axés sur la pratique de l'informatique pour des utilisateurs qui souhaite acquérir de nouvelles compétences comme l'édition de vidéo, la création de jeux vidéo (Scratch, BASIC), la cartographie en 3D de sa maison, l'impression 3D, l'Intelligence Artificielle (ChatGPT, Imagerie assistée), l'installation d'un système Linux.

Bonne ambiance et surtout acquisition de compétences, venez nombreux nous avons tant à partager ensemble.

Contact : Pour l'atelier : Francine Darras 06 29 71 48 47
Pour les cours : MPT 06 30 48 59 32

JEUX DE CARTES & JEUX DE SOCIÉTÉ

Amateurs de jeux, venez passer un moment convivial tout en partageant votre passion.

Vendredi
De 14h00 à 17h00 : **26€**

Contact : Lydie Ducatel 06 48 48 09 05

COUDRE & TRICOTER ENSEMBLE

Atelier libre pour adultes ; apporter sa machine à coudre et/ou ses aiguilles pour échanger son savoir-faire et astuces.

TRICOT

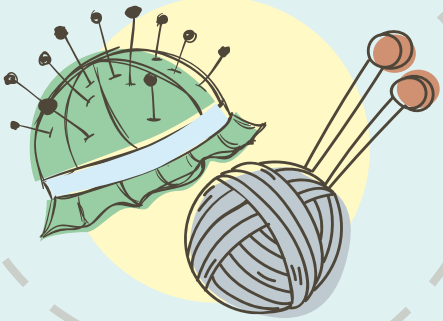
Mardi de 14h00 à 17h00 : 26€

Contact : Michèle Thénier 06 10 83 26 73

COUTURE

Jeudi de 14h00 à 17h00 : 26€
Jeudi de 17H00 à 20h00 : 26€

Contact : Françoise Horber 06 14 77 80 98



GÉNÉALOGIE

Retrouvons nos ancêtres ! Animé par un spécialiste passionné, découvrez les méthodes et outils pour élaborer votre arbre généalogique.

Mardi animé par François Balduzzi
De 19h00 à 20h00 - Tout public : **36€**

Contact : François Balduzzi 06 50 44 55 61

La MPT c'est plus de 30 activités pour tous, de 6 mois à 90 ans et des stages toute l'année.

Les stages ouverts à tous (adhérents ou non) ont lieu les dimanches, les dates sont transmises par les référents et les professeurs et sont disponibles à l'affichage dans les locaux de la MPT et sur le site web. Renseignez-vous et inscrivez-vous, les places sont comptées !!!

Adhésion annuelle :

- Résident de Boissy : 15 €

- Extérieur à Boissy : 30 €

Les rendez-vous avec la Maison Pour Tous :

La brocante annuelle en avril,
Les auditions de musique,
Les représentations théâtrales,
Le spectacle de danse en juin.

Les activités :

Arts du cirque
Atelier Créatif
Bébé Gym
Gym 3Pom
Capoeira
Cardio Pilâtes
Couture
Cours d'anglais
Cuisses Abdos Fessiers
Danse Country
Danse Modern' Jazz
Danse de salon
Dessin, peinture
Échecs
Éveil Musical
Généalogie
Gym volontaire
Gym santé séniors
Feng shui
Hip Hop
Informatique
Jeux de cartes et jeux de société
Judo
Marche nordique
MSC (Mouvement, Souffle et Concentration)
Musique guitare, piano,
Pilates
Qi Gong
Sophrologie
Stretching
Taiji Quan
Théâtre enfant
Training santé
Tricot
Yoga Hatha
Zumba®

Chemin du Cimetière
95650 Boissy l'Aillerie
01 34 42 10 28
06 30 48 59 32
association loi 1901
Retrouvez-nous sur notre page Facebook et
www.mptboissy95.com

Document non contractuel - les prix et horaires ne sont données qu'à titre indicatif et seront confirmés lors des inscriptions.
©Creation MPT - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - MPT juin 2023 - Imprimé par Veoprint