



MAISON POUR TOUS BOISSY L'AILLERIE

SAISON 2024/2025

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 9 septembre 2024

Fin des activités : juin 2025

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 **7 septembre 2024 de 9h à 13h** dans les locaux de la Maison Pour Tous,
- aux permanences, toujours dans nos locaux :
 - **lundi 9 septembre 2024 de 18h à 19h,**
 - **mercredi 11 septembre 2024 de 17h à 18h,**
 - **samedi 14 septembre 2024 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 2024-2025 à la MPT est :

- Habitant Boissy : **16€**
- Extérieur à Boissy : **32€**

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 d'une préinscription. 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.



GYMNASTIQUE

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

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-ABDO-FESSIERS

Vendredi animé par Teeta

De 19h00 à 20h00

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

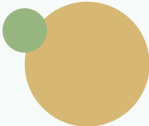
TRAINING SANTÉ

Mardi animé par Aubin Dubosclard

De 20h00 à 21h00

Tarif : 130€ par activité

(1) Activité Physique Adaptée : encadrement et suivi spécifique de personnes en affection longue durée et souffrant de maladie chronique.



Bouger

Bouger

JUDO

Contact : Jean-Luc Blin 07 82 20 37 72

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

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

Mercredi animé par David Neveu

De 9h00 à 10h15 - 8 à 10 ans : 175€

De 10h15 à 11h15 - 5 à 7 ans : 175€

QI GONG

Contact : Bénédicte Harlé-Jobin 07 61 03 89 14

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€

TAIJI QUAN

Contact : Bénédicte Harlé-Jobin 07 61 03 89 14

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 Rolland Vasseur

De 18h30 à 20h00 - Adulte : 200€

Vendredi animé par Rolland Vasseur

De 19h00 à 20h30 - Adulte : 200€

MARCHE NORDIQUE

Contact : Valérie Printemps 06 12 46 04 59

La marche nordique est une marche active qui engage tout le corps dans une propulsion à l'aide de bâtons spécifiques. Le mouvement est proche du ski de fond, d'où son nom. Sa pratique régulière procure de nombreux bienfaits : meilleure posture, augmentation des capacités respiratoires, renforcement musculaire, prévention des traumatismes osseux, etc. Et bien sûr le plaisir du plein air !

Samedi Marche nordique animé par Valérie Printemps

De 9h à 11h30 (8 kms) selon calendrier disponible sur le site web ou auprès de l'animatrice : 130€

Lundi Marche nordique douceur animé par Valérie Printemps

De 14h à 16h (5 kms) selon calendrier disponible sur le site web ou auprès de l'animatrice : 110€

Prévoir un dépôt de garantie de 50€ non encaissé pour la location des bâtons

GYM SANTÉ SÉNIORS

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

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

Mardi animé par Aubin Dubosclard

De 9h00 à 10h00 - Chaise : 183€

De 10h15 à 11h15 - Tapis : 183€

De 11h30 à 12h30 - Chaise : 183€

COURSE À PIED/TRAIL

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

Du débutant au confirmé, pratique de la course à pied en pleine nature dans une ambiance conviviale (running, trail, préparation physique générale, travail technique, fractionné, plan d'entraînement personnalisé).

Samedi animé par Aubin Dubosclard

De 9h30 à 10h45 en extérieur possibilité de repli salle MPT : 183€

CAPOEIRA

Contact : Valérie Printemps 06 12 46 04 59

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 à partir de 7 ans : 160€

MULTISPORTS

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte d'un large panel d'activités sportives (athlétisme, acrosport, hockey, ultimate, jeux d'opposition et d'orientation).

Samedi animé par Aubin Dubosclard

De 11h00 à 12h00 - Enfant de 6 à 11 ans : 200€

Danse

DANSE COUNTRY ET LINE DANSE

Contact : Anne-Marie Sansone 06 19 21 22 19

La country se danse sur tous types de musique. Tous publics y compris débutants.

Lundi animé par Isabelle Buisson

De 14h30 à 15h45 - Novice (2 ans ou plus de pratique) : **176€**

De 18h00 à 18h30 - Couple sans niveau : **70€**

De 18h30 à 19h30 - Novice (2 ans ou plus de pratique) : **141€**

De 19h30 à 20h30 - Intermédiaire/Novice : **141€**

De 20h30 à 21h30 - Avancé/Intermédiaire : **141€**

Mercredi animé par Isabelle Buisson

De 18h30 à 19h30 - Débutant : **141€**

De 19h30 à 20h30 - Novice (2 ans ou plus de pratique) : **141€**



DANSE MODERN JAZZ

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

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 : Enfants de 4 à 6 ans : **135€**

De 16h15 à 17h15 - Initiation : Enfants de 7 à 8 ans : **180€**

De 17h15 à 18h15 - Débutant : Enfants de 9 à 13 ans : **180€**

De 19h00 à 20h30 - Ado / Adulte : **270€**

DANSE DE SALON

Contact : Nathalie Giorgi 06 02 04 44 86

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 : **180€**

De 20h00 à 21h00 - Débutant : **180€**

De 21h00 à 22h30 - Confirmé : **270€**

ZUMBA® FITNESS

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

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 20h30 à 21h30 - Dès 16 ans : 187€

Zumba® kids

Mercredi animé par Michela Conte

De 13h30 à 14h30 - 4 - 7 ans : 141€

Zumba® junior

Mercredi animé par Michela Conte

De 14h30 à 15h30 - 8 - 12 ans : 141€

HIP HOP

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

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 : 141€

De 18h20 à 19h20 - Ado : 141€

Musique

GUIWARE, PIANO

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

Cours individuel d'instrument et de solfège

1/2 h de cours / semaine - Débutant : 400€ / 430€

3/4 h de cours / semaine : 600€ / 645€

1 h de cours / semaine : 800€ / 860€

Guitare

Mercredi après-midi animé par Corentin Ribot

Piano

Samedi toute la journée animé par Jean-Sylvain Demeulle



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....

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

Mercredi animé par Valérie Blachon

De 9h30 à 10h15

Pour 1 enfant : 85€

Pour 2 enfants ou plus : 78€ par enfant



GYM 3POM

Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32

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. Cette activité est encadrée 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)

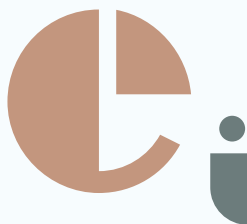
Mercredi animé par Valérie Blachon

De 10h30 à 11h15

De 11h15 à 12h00

Pour 1 enfant : 118€

Pour 2 enfants ou plus : 106€



Eveil de l'enfant

Bien-être

YOGA

Contact : Eric Jarry 06 26 61 71 53

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 Elisabeth Froissart**

De 19h30 à 21h00 : **210€**

Jeudi **animé par Valérie Chauvin**

De 08h45 à 10h15 : **210€**

Vendredi **animé par Muriel Dumond**

De 09h30 à 11h00 : **210€**

De 11h00 à 12h30 : **210€**

Samedi **animé par Elisabeth Froissart**

De 10h00 à 11h30 : **210€**

Yoga 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€**

Vendredi **animé par Valérie Chauvin**

De 10h30 à 11h30 : **141€**

Sophrologie

Relaxation profonde, physique, mentale et émotionnelle.

Samedi **animé par Elisabeth Froissart**

De 11h30 à 12h30 : **141€**



Expression

THÉÂTRE ENFANT / ADO *Contact : Marie-Dominique Le Breton 06 60 21 48 41*

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 Lucile de Saint Aignan**

De 17h00 à 18h00 - Enfant 7 - 9 ans : **120€**

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

DESSIN, PEINTURE

Contact : MPT 06 30 48 59 32

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 : **230€**

De 19h00 à 21h00 - Adulte : **307€**

ATELIERS CRÉATIFS

Contact : MPT 06 30 48 59 32

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 14h00 à 15h30 - Adulte : **32€ la séance**

ÉCHECS

Contact : MPT 06 30 48 59 32

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

Lundi **animé par Sébastien Fleury**

De 18h00 à 19h30 - Tout public : **141€**

Meli-melo

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

INFORMATIQUE

Objectifs des ateliers : maîtriser et sécuriser l'outil informatique et les données personnelles.
Chaque participant vient avec son ordinateur portable

Mardi **animé par Francine Darras**
De 09h30 à 11h30 - Atelier libre : **36€**

Contact : Francine Darras 06 29 71 48 47

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, chacun ou chacune apporte sa machine à coudre et/ou ses aiguilles pour échanger son savoir-faire et ses astuces.

Tricot
Mardi de 14h00 à 17h00 : **26€**

Couture
Jeudi de 14h00 à 17h00 : **26€**
Jeudi de 17h00 à 20h00 : **26€**

Contact : Michèle Thénier 06 10 83 26 73

Contact : Françoise Horber 06 14 77 80 98

ANGLAIS

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 - 8 à 10 ans : **255€**
De 15h30 à 16h30 - 5 à 7 ans : **255€**

Contact : Jean-Luc Blin 07 82 20 37 72

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 samedis, dimanches et durant les vacances scolaires. Les dates 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 :

- Habitant de Boissy : 16€
- Extérieur à Boissy : 32€

Les rendez-vous avec la Maison Pour Tous :

La brocante annuelle en avril

Les journées portes ouvertes en juin (musique, théâtre, danses et expositions...)

Les activités :

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