



# MAISON POUR TOUS

## BOISSY L'AILLERIE

### SAISON 2025-2026

Chemin du Cimetière  
95650 Boissy l'Aillierie  
association loi 1901

Retrouvez-nous sur notre site  
[www.mptboissy95.com](http://www.mptboissy95.com)

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 15 septembre 2025

**Fin des activités :** de fin mai à juin 2026 selon le planning de l'activité

**Inscriptions :**

Toutes les inscriptions se font via un formulaire en ligne :

- sur le site [www.mptboissy95.com](http://www.mptboissy95.com),
- en utilisant le QR code,
- au forum des associations le samedi 6 septembre 2025 dans les locaux de la Maison Pour Tous de 9h à 13h,
- aux permanences, toujours dans nos locaux:
  - **lundi 8 septembre 2025 de 18h à 19h,**
  - **mercredi 10 septembre 2025 de 17h à 18h,**
  - **samedi 13 septembre 2025 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](mailto:mptboissy95@orange.fr).



**Adhésion annuelle :**

Pour chaque participant, le montant de l'adhésion 2025-2026 à la MPT est :

- **habitant Boissy : 16 €,**
- **extérieur Boissy : 32 €.**

**Cotisations :**

Attention maintien de deux tarifs pour l'activité musicale : habitant Boissy/habitant extérieur 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.

**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.

**Stages :**

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

**Certificat médical :**

Pour plus d'informations, merci d'envoyer un courriel à [mptboissy95@orange.fr](mailto:mptboissy95@orange.fr).

# ÉVEIL DE *l'enfant*

## 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 : 90€**

*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.

**Mercredi animé par Valérie Blachon**

**De 10h30 à 11h15 : 120€**

**De 11h15 à 12h00 : 120€**

*Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32*

# BOUGER

## 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 à partir de 7 ans : **160€**

*Contact : Valérie Printemps 06 12 46 04 59*

## 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 - sur chaise : **185€**

De 10h00 à 11h00 - sur tapis : **185€**

*Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32*

## 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.

### GYM VOLONTAIRE

**Lundi animé par Valérie Blachon<sup>(1)</sup>**

De 9h30 à 10h30

**Jeudi animé par Valérie Blachon**

De 12h00 à 13h00

**Jeudi animé par Sandrine Jaulgey**

De 19h00 à 20h00

### GYM PILATES

**Lundi animé par David Neveu<sup>(1)</sup>**

De 10h30 à 11h30 - Débutant et intermédiaire

De 11h30 à 12h30 - Confirmé

**Jeudi animé par David Neveu<sup>(1)</sup>**

De 10h30 à 11h30 - Tous niveaux

De 11h30 à 12h30 - Tous niveaux

De 20h00 à 21h00 - Tous niveaux

### CUISSES ABDOS FESSIERS

**Vendredi animé par Aubin Dubosclard**

De 19h30 à 20h30

### STRETCHING

**Jeudi animé par Valérie Blachon<sup>(1)</sup>**

De 13h00 à 14h00

### CARDIO PILATES

**Jeudi animé par David Neveu<sup>(1)</sup>**

De 19h00 à 20h00

### TRAINING SANTÉ

**Mardi animé par Aubin Dubosclard**

De 19h45 à 20h45

De 20h45 à 21h45

**Vendredi animé par Aubin Dubosclard**

De 20h30 à 21h30

Tarif : **135€**

*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.*

## JUDO

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 Aymeric Pichot**

**De 9h00 à 10h15 - 8 à 10 ans : 180€**

**De 10h15 à 11h15 - 5 à 7 ans : 160€**

*Contact : Jean-Luc Blin 07 82 20 37 72*

## MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est une marche active qui engage tout le corps dans une propulsion à l'aide de bâtons spécifiques.

**Samedi animé par Valérie Printemps**

**De 9h00 à 11h30 - Pour 2h30 : 130 €**

**Lundi animé par Valérie Printemps**

**De 14h00 à 16h00 - Pour 2h : 110 €**

Selon calendrier disponible sur le site web ou auprès de l'animatrice

*Contact : Valérie Printemps 06 12 46 04 59*

## MULTISPORTS

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, ultimatt, jeux d'opposition et d'orientation)

**Samedi animé par Fabian Fabretti**

**De 10h00 à 11h00 - Enfant de 7 à 11 ans : 200€**

**De 11h15 à 12h15 - Enfant de 5 à 7 ans : 200€**

*Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32*

## 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 : 160€**

*Contact : Bénédicte Harlé-Jobin 07 61 03 89 14*

# BOUGER

## SELF DÉFENSE FÉMININE (NOUVEAUTÉ)

Plus qu'un simple apprentissage de techniques défensives, nos séances sont un véritable moment de lâcher-prise, pour évacuer le stress du quotidien, repousser ses limites et découvrir de quoi vous êtes capable dans une atmosphère bienveillante et énergisante, avec des techniques faciles à mettre en œuvre et adaptées aux capacités de chacune.

**Dimanche animé par Aymeric Pichot**

De 14h00 à 16h00 - 2 dimanches par mois selon le calendrier disponible sur le site web ou auprès de l'animateur : **180€**

*Contact : Jean-Luc Blin 07 82 20 37 72*

## 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.

**Mardi animé par Rolland Vasseur**

De 18h30 à 20h00 - Adulte : **200€**

**Vendredi animé par Rolland Vasseur**

De 19h00 à 20h30 - Adulte : **200€**

*Contact : Bénédicte Harlé-Jobin 07 61 03 89 14*

# DANSE

## DANSE COUNTRY ET LINE DANSE

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

**Lundi animé par Isabelle Buisson**

De 14h30 à 15h45 (1h15) - Novice (2 ans ou + de pratique)

De 18h00 à 19h00 - Couple sans niveau

De 19h00 à 20h00 - Novice (2 ans ou + de pratique)

De 20h00 à 21h00 - Intermédiaire

**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 : **145€**

1h15 de cours : **180€**

*Contact : Anne-Marie Sansone 06 19 21 22 19*

# 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 : **180€**

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

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

*Contact : Nathalie Giorgi 06 02 04 44 86*

# 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 16h15 à 17h00 - Éveil : 4 à 6 ans : **135€**

De 17h00 à 18h00 - Initiation : 7 à 8 ans : **180€**

De 18h00 à 19h00 - Débutant : 9 à 13 ans : **180€**

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

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

# 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 : **145€**

De 18h20 à 19h20 - Ado : **145€**

*Contact : Valérie Blachon 06 30 48 59 32*

# ZUMBA® FITNESS

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

## ZUMBA® FITNESS

**Mercredi animé par Michela Conte**

De 20h30 à 21h30 - Adulte : **191€**

## ZUMBA® KIDS

**Mercredi animé par Michela Conte**

De 14h00 à 15h00 - 4 - 7 ans : **145€**

## ZUMBA® JUNIOR

**Mercredi animé par Michela Conte**

De 15h00 à 16h00 - 8 - 12 ans : **145€**

*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 Elisabeth Froissart**

**De 19h30 à 21h00 : 215€**

**Jeudi animé par Valérie Chauvin**

**De 08h45 à 10h15 : 215€**

**Vendredi animé par Muriel Dumond**

**De 09h30 à 11h00 : 215€**

**De 11h00 à 12h30 : 215€**

**Samedi animé par Elisabeth Froissart**

**De 10h00 à 11h30 : 215€**

### YOGA-MSC : MOUVEMENT, SOUFFLE ET CONCENTRATION

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

**Jeudi animé par Valérie Chauvin**

**De 10h30 à 11h30 : 145€**

**Vendredi animé par Valérie Chauvin**

**De 10h30 à 11h30 : 145€**

### SOPHROLOGIE

Relaxation profonde, physique, mentale et émotionnelle.

**Samedi animé par Elisabeth Froissart**

**De 11h30 à 12h30 : 145€**

*Contact : Eric Jarry 06 26 61 71 53*

# EXPRESSION

## 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 : **240€**

De 19h00 à 21h00 - Adulte : **310€**

*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 : **145€**

*Contact : MPT 06 30 48 59 32*

## 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 l'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 19h30 - Enfant 10 à 13 ans : **180€**

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

# MUSIQUE

## GUITARE, PIANO

**COURS INDIVIDUEL D'INSTRUMENT ET DE SOLFÈGE**

1/2 h de cours / semaine : **410€ (habitant Boissy) / 440€ (habitant extérieur à Boissy)**

3/4 h de cours / semaine : **615€ (habitant Boissy) / 660€ (habitant extérieur à Boissy)**

**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

## MÉLI -mélo

## ANGLAIS

Enseignement ludique de l'anglais destiné aux enfants de 5 à 11 ans en suivant des méthodes pédagogiques adaptées à leur âge (jeux, chansons, mise en situation et activités interactives...).

Pour les adultes, le cours est un atelier de conversation.

**Mercredi**

De 14h30 à 15h30 - Enfant de 8 à 11 ans : **180€**

De 15h30 à 16h30 - Enfant de 5 à 7 ans : **180€**

**Mardi animé par Manuel Laurent**

De 17h00 à 18h00 - Adulte : **36€**

De 18h00 à 19h00 - Adulte : **36€**

Contact : Jean-Luc Blin 07 82 20 37 72

# MÉLI -mélo

## 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 : 27€

Contact : Michèle Thénier 06 10 83 26 73

### COUTURE

Jeudi de 14h00 à 17h00 : 27€

Jeudi de 17h00 à 20h00 : 27€

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

## INFORMATIQUE

Objectifs des ateliers : maîtriser et sécuriser l'outil informatique et les données personnelles.

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 : 27€

Contact : Lydie Ducatel 06 48 48 09 05

## Présentation de l'association

La Maison Pour Tous, association loi 1901 créée il y a plus de 40 ans, s'est structurée au fil des années pour s'ouvrir à tous les publics, de la petite enfance aux seniors.

Gérée par des bénévoles, elle a diversifié ses activités et recruté des animateurs diplômés. Son but est de proposer des activités variées pour le bien-être et l'épanouissement de tous, tout en favorisant la cohésion sociale. Pour maintenir cette qualité de services ainsi que le dynamisme de notre association, la Maison Pour Tous a besoin de vous, de nouvelles idées et de nouveaux soutiens.

Plusieurs façons de s'impliquer sont proposées :

- rejoindre le Conseil d'administration, qui se réunit environ huit fois par saison,
- aider ponctuellement lors de la brocante le 12 avril 2026,
- participer à la mise en place des salles lors des journées portes ouvertes des 13 et 14 juin 2026,
- assister à l'Assemblée Générale le 24 janvier 2026 pour s'informer et échanger sur de nouveaux projets.

Pour plus d'informations et pour les inscriptions, rendez-vous au forum des associations le 6 septembre 2026, de 9h à 13h, dans les locaux de la Maison Pour Tous.

Merci à tous.

## Les rendez-vous avec la Maison Pour Tous :

- AG MPT le 24 janvier 2026,
- la brocante annuelle en avril le 12 avril 2026,
- les journées portes ouvertes le 13 et 14 juin 2026 (Vernissage, auditions de musique, démonstrations, spectacle (Hip Hop, Modern Jazz, Zumba et représentation théâtrale).

## Les activités :

Anglais

Bébé Gym

Gym 3Pom

Capoeira

Cardio Pilates

Couture

Cuisses Abdos Fessiers

Danse Country

Danse Modern' Jazz

Danse de salon

Dessin, peinture

Échecs

Généalogie

Gym volontaire

Gym santé séniors

Hip Hop

Informatique

Jeux de cartes et jeux de société

Judo

Marche nordique

Multisports

Musique guitare, piano

Pilates

Qi Gong

Self défense féminine

Sophrologie

Stretching

Taiji Quan

Théâtre enfant

Training santé

Tricot

Yoga Hatha

Yoga-MSC (Mouvement, Souffle et Concentration)

Zumba®



**Chemin du Cimetière**  
**95650 Boissy l'Aillierie**  
**01 34 42 10 28**  
**06 30 48 59 32**  
**association loi 1901**  
**www.mptboissy95.com**