

Planning hebdomadaire des activités 2023-2024

| | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
|--|-------|----------------------------|-----------|----------------------------|------------------------|------------------------|
| ASL - FLE Cours de français | Fermé | 10h - 15h30 18h30 - 20h | | 10h - 11h30 18h30 - 20h | 10h - 15h30 | |
| Couture | Fermé | | | | | 10h - 12h 14h - 17h |
| Théâtre | Fermé | | | 19h - 21h30 | | |
| Atelier Multimedia | Fermé | | | 14h - 16h | | |
| Informatique | Fermé | | | | 10h - 12h 14h - 16h | 10h - 12h |
| Guitare | Fermé | | | | | 9h45 - 11h45 |
| Danse africaine | Fermé | | | 20h - 21h30 | | |
| Zumba | Fermé | | | 19h - 20h | | 10h - 11h30 |
| Atelier d'anglais | Fermé | | 18h - 20h | | | |
| Atelier d'espagnol | Fermé | | | 14h30 - 19h | | |
| Bien-être & détente (massage) | Fermé | | | | 10h - 18h & sur RV | |
| Qi-Gong | Fermé | | | | | 10h - 11h15 |
| Yoga | Fermé | | 19h - 20h | | | |
| Sophrologie | Fermé | 18h - 19h15 | | | | |
| Remise en forme Autodéfense | Fermé | 19h30 - 21h | | | | |
| Cours de soutien Maths Niveau 6e - 1ère | Fermé | | | 17h30 - 19h30 | | |
| Permanence psychologue | Fermé | | | | 10h - 12h & sur RV | |
| Marche nordique | Fermé | 18h | | 18h | | |
| RDV des lecteurs | Fermé | | | 14h - 16h | | |
| Ludothèque pour tous | Fermé | | | | | 14h30 - 16h30 |
| AMAP | Fermé | | | 18h - 19h30 | | |
| Bricothèque | Fermé | 16h | | | | 10h - 12h |
| Pétanque | Fermé | 16h - 19h | | | | 10h - 13h |
| Permanence Aide aux démarches, Ecrivain public | Fermé | | | 10h - 12h | | 10h - 12h |
| Permanence UFC Que choisir | Fermé | | | 16h - 18h & sur RV | | |
| MP'Thé - Café | Fermé | | | | | 15h - 17h |

Adhésion annuelle : 9€ (+1€ par membre de la même famille supplémentaire)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 01 41 37 64 80 www.mptnanterre.fr

ACCUEIL : du mardi au vendredi, de 9h30 à 12h et de 13h30 à 19h, et le samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h



Activités Saison 2023-2024

- Théâtre
- Guitare
- Zumba
- Anglais
- Espagnol
- Danse africaine
- Yoga
- Qi Gong
- Ateliers ASL- FLE
- Informatique
- Sorties
- Ateliers parents-enfants
- Ludothèque
- Sophrologie
- ...



MAISON POUR TOUS

Centre Social et Culturel
33 rue Paul Vaillant Couturier
ou 12 rue Circulaire
92000 NANTERRE

01 41 37 64 80 contact.mptnanterre@gmail.com



Les activités 2023-2024 du Centre Social et Culturel Maison Pour Tous

Ateliers d'apprentissage du français oral et écrit ASL - FLE

Destinés aux adultes, de septembre à juin, du mardi au vendredi. Inscriptions à l'année

Ateliers multimedia

S'améliorer dans l'utilisation de nos outils numériques et en tirer le meilleur : ordinateur, tablette, smartphone.

Cours de Langues, espagnol et anglais

Pour ceux qui aiment voyager ou s'intéressent à d'autres cultures. Apprentissage des notions et pratique de la conversation. Les cours sont ouverts aux ados et adultes.

La solidarité

UFC Que choisir

L'association UFC Que choisir vous conseille gratuitement si vous avez un souci d'ordre juridique (contrat, crédit...) Consultation sur rendez-vous

Informatique

Accompagnement individuel et collectif, utilisation de l'ordinateur. Initiation, traitement de texte, internet. Accès libre, démarches en ligne

Jeunesse

Accompagnement éducatif

Soutien scolaire en maths, anglais et français. Niveau collège et lycée. **Appui au montage de projet** Voyages, soirées à thèmes...

Citoyenneté

Journées et soirées thématiques
Conférences et débats sur les sujets de société

Les ateliers de loisirs

Repas cuisine du monde

Lieu de rencontres et d'échanges (et transmission) de savoirs culinaires, entre adultes ou entre parents et enfants. Se renseigner à l'accueil

Couture

Apprendre à faire une boutonnière, un ourlet, poser une fermeture...

Ateliers parents-enfants

Les mercredis et vacances scolaires. Demandez le programme.

Ludothèque

Le samedi

Les ateliers culturels et artistiques

Théâtre

Pour découvrir l'acteur que vous êtes ! Initiation, expression, corps... Destiné au public adulte

Guitare

Apprendre à jouer l'instrument, partage du plaisir de la musique. Ouvert aux plus de 12 ans

Danse africaine & Zumba

Ces ateliers vous accueillent, que vous soyez débutant ou confirmé dans la danse. Ouverts au public adulte. Tous les jeudis soir et les samedis matin

A découvrir !

Pétanque

Le mardi après-midi et le samedi matin

REFAD

Remise en forme et auto-défense. Le mardi soir

Gymnastique holistique

Le samedi matin (salle de la mairie de quartier du Mont-Valérien)

Sorties familiales et culturelles

Pour découvrir d'autres lieux, le patrimoine culturel, pour changer d'air sur une journée ou un week-end, que vous soyez seul ou en famille.

Sorties spectacles :

des spectacles à un tarif réduit (concerts, cirque, théâtre, matches sportifs), à la Maison de la Musique, au Théâtre des Amandiers...

Renseignez-vous auprès de notre accueil ou consultez notre programme

Le bien-être

Yoga Sophrologie

Activités ouvertes aux adultes

Qi Gong

Gymnastique douce d'entretien du corps d'origine chinoise. L'activité est ouverte aux adultes. Elle a lieu le samedi matin. Inscriptions à l'année ou à la séance.

Massage

sur rendez-vous

Permanences d'écoute et relaxation

Permanence d'une psychologue

Entretien individuel de soutien pour le bien-être au quotidien. Sur RV

Marche nordique

Activité sportive d'entretien pour adultes

MP' Thé - Café

Nous vous attendons pour échanger autour d'un goûter. Tous les samedis à partir de 15h

La bricothèque solidaire

Venez emprunter vos outils gratuitement ou participez aux ateliers bricolage... Les mardis et samedis.

Permanences d'aide aux démarches

Ecrivain public

E-démarches

Pour vous aider dans vos courriers ou démarches administratives.

Cette permanence gratuite sans rendez-vous est ouverte deux fois par semaine.

Les activités Nature et Bio

Ateliers de jardinage

Entretien du jardin, culture fruits et légumes, échanges de savoirs

AMAP

Pour promouvoir l'alimentation saine et l'agriculture paysanne. Distribution chaque semaine des paniers de légumes bio. Inscriptions à l'année

Ateliers découverte de plantes aromatiques

Valorisation des produits du jardin. Informations à l'accueil