

Planning hebdomadaire des activités 2024-2025

	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 14h - 15h
Guitare	Fermé					9h45 - 11h45
Danse africaine	Fermé			20h - 21h30		
Zumba	Fermé			19h - 20h		10h - 11h30
Atelier d'anglais	Fermé		18h - 20h			15h - 16h
Atelier d'espagnol	Fermé			14h30 - 19h		
Atelier d'allemand	Fermé	18h - 19h				
Bien-être & détente (massage)	Fermé				10h - 18h & sur RV	
Qi-Gong	Fermé					10h - 11h15
Yoga	19h - 20h15					
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				
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		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 2024-2025

- 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 2024-2025 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, allemand 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 bouttonnière, 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

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

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

Les activités Nature et Bio

Pétanque

Le mardi après-midi et le samedi matin

REFAD

Remise en forme et auto-défense. Le mardi soir

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