



SAISON 2021-2022

Sauf mention contraire, toutes les activités ont lieu à la Maison Pour Tous : 249, rue Vendôme

Tarif rouge : 1 activité au sein foyer

Tarif bleu : 2 activités au sein foyer ou 1 activité pour les étudiant.es, allocataires RSA ou Pôle Emploi

Tarif jaune : 3 activités au sein du foyer ou 2 activités pour les étudiant.es, allocataires RSA ou Pôle Emploi

ADULTES

ACTIVITES ARTISTIQUES ET MANUELLES

APÉROS BRODERIE

Lundi 18h30 à 20h – 15 séances

Adhésion à la MPT

APÉROS TRICOT

Jeudi 18h30 à 20h

Adhésion à la MPT

AQUARELLE

Vendredi 10h à 12h30

277 € / 255 € / 231 €

ARTS (RÉ)CRÉATIFS **nouveau**

Lundi – 15h15 à 17h15

243 € / 224 € / 202 €

BALADES DESSINÉES

Samedi 10h à 13h – 9 séances ou Samedi 14h à 17h – 9 séances

97 € / 90 € / 81 €

BIJOUTERIE (RÉ)CRÉATIVE – Stages

Mardis 14 sept, 28 sept, 12 oct – 19h à 22h : bijoux cuir et chambre à air

Mardis 16 nov, 30 nov, 14 déc – 19h à 22h : bijoux en matières naturelles

Mardis 11 janv, 25 janv, 8 fév – 19h à 22h : bijoux textile

Mardis 8 mars, 22 mars, 5 avr – 19h à 22h : bijoux métal

Mardis 10 mai, 17 mai, 24 mai – 19h à 22h : bijoux papier vernis

60 € le stage + adhésion 5€

BRODERIE, CRÉATION TEXTILE – Stages

Samedi 18 sept – 10h à 17h – débutant·es ou Samedi 25 sept – 10h à 17h – débutant·es ou Samedi 16 oct – 10h à 17h – initié·es

43 € le stage + adhésion 5€

CALLIGRAPHIE ARABE, LATINE ET HÉBRAÏQUE

Samedi 9h à 12h – 9 séances

175 € / 161 € / 146 €

CLINIQUE DU VÊTEMENT

Les samedis 25 sept, 20 nov, 11 déc, 5 fév – 9h à 12h

12 € la séance + adhésion 5€

COUTURE

Mercredi 18h30 à 20h

208 € / 192 € / 174 €

Mercredi 20h à 22h ou Jeudi 9h30 à 11h30 ou Jeudi 18h15 à 20h15 ou Jeudi 20h15 à 22h15 ou Vendredi 19h à 21h

270 € / 249 € / 225 €

COUTURE INCLUSIVE **nouveau**

Jeudi – 14h à 16h

270 € / 249 € / 225 € et 175 € pour les porteur-euses de handicap

COUTURE **stage débutant-es**

Samedi 27 novembre – 14h à 18h : sacs à tarte et tote bag ou Samedi 15 janvier – 14h à 18h : sacs à vrac

32 € le stage + adhésion 5€

CRÉATION RÉCUP'

Lundi 20h à 22h

243 € / 224 € / 202 €

DESSIN / FUSAIN / ENCRE

Lundi 12h15 à 14h15

243 € / 224 € / 202 €

DESSIN / PEINTURE

Mardi 18h30 à 20h30 ou Mardi 20h30 à 22h30

243 € / 224 € / 202 €

LINOGRAVURE – **Stage**

Samedi 2 oct – 14h à 18h ou Samedi 13 nov – 14h à 18h

32 € la séance + adhésion 5€

MODÈLE VIVANT – **Stage**

Samedis 5, 12 & 19 mars – 14h à 17h

32 € la séance ou 75 € les 3 séances + adhésion 5€

PEINTURE

Lundi 14h30 à 17h

277 € / 255 € / 231 €

PEINTURE ACRYLIQUE

Vendredi 14h à 16h30

277 € / 255 € / 231 €

PEINTURE À L'HUILE

Mardi 10h à 12h30 ou Mardi 13h30 à 16h

277 € / 255 € / 231 €

PEINTURE SUR PORCELAINE

Mardi 18h à 22h – 14 séances

298 € / 275 € / 249 €

PHOTO ARGENTIQUE

Labo en accès libre

175€ / 161 € / 146 €

PHOTO ARGENTIQUE – **Stage d'initiation**

Samedi 20 et 27 novembre 2021 – 9h30 à 17h30

86 € le stage + adhésion 14€

PHOTOGRAMME – Stage

Samedi 15 janv – 14h à 17h

21 € le stage + adhésion 5€

PHOTO NUMÉRIQUE – Club

Mercredi 19h à 22h – 10 séances

Être adhérent·e de la MPT, confirmé·e ou ancien·e stagiaire

PHOTO NUMÉRIQUE – Stages d'initiation

Samedis 9 et 16 oct – 9h30 à 18h ou samedis 15 et 22/01 – 9h30 à 18h

50 € le cycle de 2 samedis + adhésion 5€

PHOTO NUMÉRIQUE – Stage « La composition photographique »

Samedi 5 février – 9h30 à 18h

32 € + adhésion 5 €

PHOTO NUMÉRIQUE – Stage maîtriser la lumière naturelle

Samedi 21 mai – 9h à 18h

32 € + adhésion 5 €

POTERIE / CÉRAMIQUE

Mardi 14h à 16h ou Mercredi 18h à 20h ou Mercredi 20h à 22h ou Jeudi 16h à 18h ou Jeudi 18h à 20h ou Jeudi 20h à 22h

277 € / 255 € / 231 €

POTERIE / CÉRAMIQUE – Stage

Samedi 9h à 17h – 5 séances

Les 18 sept, 16 oct, 20 nov, 15 janv, 12 mars **ou** les 2 oct, 11 déc, 5 fév, 9 avr, 7 mai

250 € / 230 € / 208 €

RELIURE – Stages

Reliure japonaise et papiers découpés – samedi 8 janvier – 14h à 18h

Reliure bradel, faire son carnet de voyage – samedi 5 février – 14h à 18h

32 € + adhésion 5 €

SCULPTURE SUR BOIS ET PIERRE

Vendredi 10h à 12h30

277 € / 255 € / 231 €

SCULPTURE SUR BOIS ET PIERRE – Stage

Samedi 27 novembre – 14h à 18h et dimanche 28 novembre – 10h à 17h

ou Samedi 29 janvier – 14h à 18h et dimanche 30 janvier – 10h à 17h

86 € le stage + adhésion 14€

STÉNOPÉ – Stage

Samedi 19 mars – 9h30 à 17h30

43 € + adhésion 5 €

VANNERIE

Lundi 9h à 12h

298 € / 275 € / 249 €

Mercredi 18h30 à 21h30

277 € / 255 € / 231 €

VANNERIE SAUVAGE CLÉMATITE – stages nouveau

Samedi 23 octobre – 8h à 18h ou Samedi 12 février – 8h à 18h

65 € le stage + adhésion 14€

VIDÉO & CINÉMA D'ANIMATION

Lundi 19h15 à 21h

195 € / 180 € / 163 €

VITRAIL

Samedi 14h à 17h – 5 séances

166 € / 153 € / 138 €

ACTIVITES NUMERIQUES

COLLAB 3D

Les mercredis de 19h à 21h – 11 séances

Adhésion à la MPT – Accès réservé aux adhérent-es ayant participé aux stages Imprimantes 3D ou personnes expérimentées.

INITIATION À L'INFORMATIQUE

Lundi 14h à 15h30 (débutant-es) ou Lundi 15h30 à 17h ou Mardi 14h à 15h30 (intermédiaires) ou Jeudi 14h à 15h30 (confirmé-es)

195 € / 180 € / 163 € – tarif jaune pour les seniors

BLENDER

Mercredi 22 et 29/09 de 19h30 à 21h : Création d'un objet en 3D. Prise en main de Blender et initiation aux principes de base de la modélisation d'un objet 3D.

Mercredi 6 et 13/10 de 19h30 à 21h : Consolidation des fondamentaux en modélisation 3D. Création d'objets un peu plus complexes.

Mercredi 17 et 24/11 de 19h30 à 21h : Réalisation d'un masque en réalité augmentée. Approche des différentes techniques utilisées dans la création d'environnements (forêt, ville, espace).

Mercredi 12 et 19/01 de 19h30 à 21h : Réalisez un personnage. Créer de A à Z un personnage simple de sa modélisation à sa mise en couleur !

20€ le cycle de 2 séances + adhésion 5€

SMARTPHONE ET APPLICATIONS

Samedi 18 septembre – 10h à 12h

16€ + adhésion 5€

CRÉER UN COFFRE FORT VIRTUEL POUR VOS PHOTOS

Samedi 4 décembre – 10h à 12h

16 € + adhésion 5€

SE PROTÉGER SUR LE WEB : éviter les escroqueries

Samedi 8 janvier – 10h à 12h

16 € + adhésion 5€

GESTION ADMINISTRATIVE SUR INTERNET

Samedi 5 mars – 10h à 12h

16 € + adhésion 5€

IMPRIMANTE 3D

Vendredis 24 sept, 8 oct, 22 oct – 19h à 22h ou Vendredis 19 nov, 3 déc, 17 déc – 19h à 22h

86 € + adhésion 5€

ACTIVITES PHYSIQUES ET CORPORELLES

ARTS MARTIAUX

AÏKIDO

Vendredi 18h30 à 20h

216 € / 199 € / 180 € + licence

AIKIDO INITIATION – Stage

Samedi 2 octobre – 15h à 17h

Adhésion à la MPT

BOXES

Mercredi 20h30 à 22h30 ou Jeudi 20h30 à 22h30

230 € / 212 € / 192 €

CAPOEIRA

Vendredi 20h15 à 21h45

230 € / 212 € / 192 €

HU YING DAO – KUNG FU

Lundi 19h à 21h

283 € / 264 € / 242 € (licence comprise)

KARATÉ

Mardi 19h à 20h30 (tous niveaux)

230 € / 212 € / 192 € + Licence

SELF DÉFENSE FÉMININ

Mercredi 19h15 à 20h30

230 € / 212 € / 192 € + Licence

GYM FORME ET DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

AÏKISHINTAISO

Vendredi 20h à 21h30

216 € / 199 € / 180 € + licence

AÏKISHINTAISO stage nouveau

Samedi 13 novembre 2021 – 14h à 17h

Adhésion à la MPT

CARDIO BOXE

Mardi 18h à 19h

175 € / 161 € / 146 €

CARDIO DANSE

Mardi 19h à 20h

175 € / 161 € / 146 €

CARDIO RENFO

Lundi 12h30 à 13h30

175 € / 161 € / 146 €

CROSS-TRAINING

Jeudi 12h30 à 13h30 ou Jeudi 17h30 à 18h30 ou Jeudi 18h30 à 19h30

175 € / 161 € / 146 €

HIIT nouveau

Mardi 17h à 18h

175 € / 161 € / 146 €

DO-IN

Mercredi 18h à 19h ou Mercredi 19h à 20h

277 € / 255 € / 231 €

FELDENKRAIS

Lundi 18h à 19h

230 € / 212 € / 192 €

GYM FORME

Jeudi 9h à 10h ou Mercredi 18h à 19h

175 € / 161 € / 146 €

Mardi 20h30 à 21h30 – 16 séances les semaines paires ou les semaines impaires

97 € / 90 € / 81 €

GYM PILATES

Mardi 10h à 11h / 12h30 à 13h30 / 18h à 19h / 19h à 20h / 20h à 21h

Mercredi 12h30 à 13h30 ou Jeudi 12h30 à 13h30

Vendredi 15h30 à 16h30 / 16h30 à 17h30 / 17h30 à 18h30

175 € / 161 € / 146 €

GYM ZEN

Mardi 9h à 10h

175 € / 161 € / 146 €

QI GONG

Jeudi 12h30 à 13h30 ou Jeudi 14h à 15h

175 € / 161 € / 146 €

RELAXATION / SOPHROLOGIE

Lundi 9h30 à 10h30 ou Lundi 12h30 à 13h30

175 € / 161 € / 146 €

RELAXATION MUSICALE

Mercredi 19h à 19h45

175 € / 161 € / 146 €

SHIATSU

Samedis 14h à 17h

88 € le cycle de 5 séances + 14 € adhésion

SOPHROLOGIE

Mardi 17h30 à 18h45 ou Mardi 18h45 à 20h ou Mardi 20h à 21h15

277 € / 255 € / 231 €

SOPHROLOGIE – cycles

Énergie de saison 64 € le cycle + adhésion 14 €

Bien vieillir 76€ le cycle + adhésion 14 €

SOPHROLOGIE – stages

Samedi 10h à 17h

2 octobre : troubles du sommeil / 27 novembre : gestion du stress / 22 janvier : confiance en soi

5 février : lâcher prise / 5 mars : relaxation et respiration

43 € le stage + adhésion 5 €

TAÏ CHI

Lundi 12h30 à 13h30 ou Lundi 14h à 15h

175 € / 161 € / 146 €

YOGA HATHA

Lundi 18h30 à 19h45 ou Lundi 19h45 à 21h

Mardi 9h30 à 10h45 / Mardi 10h45 à 12h* / Mardi 12h15 à 13h30 / Mardi 14h30 à 15h45* / Mardi 17h30 à 18h45

Mardi 18h45 à 20h *cours adapté (seniors, difficultés articulaires...)

Mercredi 11h à 12h15 / Mercredi 12h15 à 13h30

Jeudi 10h45 à 12h / Jeudi 12h15 à 13h30 / Jeudi 17h à 18h15 / Jeudi 18h15 à 19h30 / Jeudi 19h30 à 20h45 / Jeudi 20h45 à 22h

277 € / 255 € / 231 € – tarif jaune pour les seniors

YOGA NIDRA

Lundi 17h30 à 18h30

230 € / 212 € / 192 €

YOGA PRÉ-NATAL

Jeudi 15h30 à 16h30

82 € / 76 € / 69 € la carte de 10 séances, valable 4 mois

YOGA POST-NATAL

Jeudi 14h15 à 15h15

82 € / 76 € / 69 € la carte de 10 séances, valable 4 mois

YOGA VINYASA **nouveau**

Lundi 12h15 à 13h30 ou Lundi 17h15 à 18h30

277 € / 255 € / 231 €

ZUMBA

Samedi 9h à 10h ou Samedi 11h30 à 12h30

175 € / 161 € / 146 €

SPORTS ET PLEIN AIR

ATELIER VOYAGE À VÉLO

Jeudi 20h30 à 22h – 6 séances + rando

129 € / 119 € / 108 €

BADMINTON

Lundi 12h15 à 13h30 ou Jeudi 12h15 à 13h30 (en accès libre)

108 € / 99 € / 90 €

Jeudi 19h à 20h45 (tous niveaux) / Jeudi 20h45 à 22h30 (confirmé-es)

250 € / 230 € / 208 €

Vendredi 19h30 à 21h (tous niveaux)

216 € / 199 € / 180 €

Samedi 10h à 11h30 (débutant-es) / Samedi 11h30 à 13h (intermédiaires)

216 € / 199 € / 180 €

BASKET

Lundi 20h30 à 22h30

208 € / 192 € / 174 €

Samedi de 11h30 à 13h

195 € / 180 € / 163 €

BASKIN

Samedi 13h30 à 15h

Adhésion à la MPT 14 €

CANYONING

Dimanches 26 septembre 2021 ou 22 mai

60 € par journée + adhésion 14 €

ESCALADE

Jeudi 18h à 19h30 (débutant-es) ou Jeudi 19h30 à 21h (débutant-es) ou Jeudi 21h à 22h30 (confirmé-es)

225 € / 208 € / 188 €

SORTIES ESCALADE EN FALAISE

Dimanche 3 octobre 2021 (débutant-es) / Dimanche 3 avril 2022 (confirmé-es)

45 € par journée + adhésion 14 €

FOOT EN SALLE

Lundi 18h30 à 20h30 / Mardi 20h30 à 22h15 / Vendredi 20h30 à 22h30

208 € / 192 € / 174 €

HAND BALL

Mardi 19h à 20h30 / Vendredi 18h45 à 20h15

195 € / 180 € / 163 €

MARCHE NORDIQUE

Mercredi 18h30 à 20h15 (sportive) / Vendredi 9h30 à 11h (réathlétisation) / Vendredi 11h à 12h30 (réathlétisation)

175 € / 161 € / 146 €

MONTAGNE : connaissance et randos

Jeudi 18h30 à 20h30 – 12 séances + 2 randos

208 € / 192 € / 174 €

MULTISPORTS

Vendredi 12h15 à 13h30

175 € / 161 € / 146 €

NATATION

Jeudi 20h à 21h

157 € / 145 € / 131 €

PALET VENDÉEN

Jeudi à 19h - 12 séances

Inscription obligatoire, adhésion à la MPT

LES RANDOS DES RANCY

Réunion d'organisation mardi 21 septembre à 18h30

Groupe en autonomie, adhésion à la MPT

RAQUETTES

Dimanches 9 ou 24 janvier 2022 – tout public / Dimanche 6 février 2022 – marcheur.euses averti.es

54 € la journée + adhésion 14 €

RUNNING

Mardi 18h45 à 20h (intermédiaires/confirmé-es) / Jeudi 18h45 à 20h (débutant-es) **nouveau**

157 € / 145 € / 131 €

VIA FERRATA

Sortie journée : dimanche 8 mai 2022 (tous niveaux)

60 € la journée + adhésion 14 €

VOLLEY

Mercredi 19h30 à 21h (débutant-es/intermédiaires) / Mercredi de 21h à 22h30 (confirmé-es)

195 € / 180 € / 163 €

ARTS VIVANTS

DANSE

ATELIER CRÉATION « LE CORPS DANS TOUS SES ÉTATS »

Jeudi 20h à 22h

230 € / 212 € / 192 € – Tarif jaune pour les inscrits à la danse contemporaine

BARRE À TERRE

Mardi 19h à 20h / Jeudi 19h à 20h

175 € / 161 € / 146 €

CHARLESTON

Mardi 21h à 22h (débutant-es)

175 € / 161 € / 146 €

DU CORPS AU MOUVEMENT **Stage**

Samedi 12 février 2022 – 10h à 16h

43 € le stage + 5 € d'adhésion

DANSES AFRICAINES

Lundi 18h30 à 20h (débutant-es) ou Lundi 20h à 21h30 (intermédiaires/avancé-es)

277 € / 255 € / 231 €

DANSE BOLLYWOOD

Vendredi 20h à 21h30 (tous niveaux)

230 € / 212 € / 192 €

DANSE CONTEMPORAINE

Mercredi 19h à 20h30 (débutant-es) / Mercredi 20h30 à 22h (intermédiaires / avancé-es)

230 € / 212 € / 192 €

DANSE FLAMENCA

Lundi 18h à 19h30 (débutant-es et initié-es)

230 € / 212 € / 192 €

DANSES FOLKLORIQUES

Mardi 14h30 à 16h

142 € / 131 € / 119 € – tarif jaune pour les seniors

DANSE HIP-HOP

Mercredi 19h à 20h30

230 € / 212 € / 192 €

DANSE MODERN' JAZZ

Lundi 19h30 à 21h (débutant-es) / Lundi 21h à 22h30 (avancé-es) / Mardi 20h à 21h30 (débutant-es/intermédiaires)

Mercredi 20h30 à 22h (intermédiaires)

230 € / 212 € / 192 €

DANSE ORIENTALE

Vendredi 18h45 à 20h15

230 € / 212 € / 192 €

DANSE ROCK

Lundi 18h à 19h (débutant-es) / Lundi 19h à 20h (intermédiaires) / Mercredi 18h45 à 19h45 (débutant-es) / Mercredi 19h45 à 20h45 (intermédiaires)

175 € / 161 € / 146 €

DANSE ROCK CHORÉGRAPHIE nouveau

Mercredi 20h45 à 21h45 (1 an de pratique)

175 € / 161 € / 146 €

DANSES DE SALON nouveau

Jeudi 14h30 à 16h

142 € / 131 € / 119 €

LINDY HOP

Mardi 20h à 21h (débutant-es)

175 € / 161 € / 146 €

SALSA / DANSES LATINOS

Mardi 20h à 21h30

230 € / 212 € / 192 €

UKULELE (débutant.es) nouveau

Mardi 18h15 à 19h15

208 € / 192 € / 174 €

ZUMBA

Samedi 9h à 10h ou Samedi 11h30 à 12h30

175 € / 161 € / 146 €

MUSIQUE ET CHANT

ATELIER CHANSON

Mardi 15h15 à 17h / Mardi 18h45 à 20h30 / Mardi 20h45 à 22h30 / Jeudi 21h à 22h30

277 € / 255 € / 231 €

BALADE ET INITIATION MUSICALE

Les samedis 9 octobre 2021 et 26 mars 2022 – 9h30 à 12h30

12 € la balade + adhésion 5 €

BATUCADA BANDANA

Lundi 20h30 à 22h

243 € / 224 € / 202 €

BATUCADA GAÏA

Lundi 19h à 20h30 (tous niveaux)

243 € / 224 € / 202 €

CHORALE VOX'RANCY

Lundi 20h à 21h45

142 € / 131 € / 119 €

CHORALE GOSPEL

Mardi 18h45 à 20h30

142 € / 131 € / 119 €

CHORALE LA POLYPHONERIE

Jeudi 19h à 20h45 (1 an de pratique minimum)

142 € / 131 € / 119 €

CHORALE POP nouveau

Mardi 19h15 à 21h

142 € / 131 € / 119 €

ETHNOFANFARE

Lundi 19h à 21h

277 € / 255 € / 231 €

GRUPE DE MUSIQUES ACTUELLES ET AMPLIFIÉES

Jeudi 19h à 22h – 15 séances

243 € / 224 € / 202 €

GUITARE ACOUSTIQUE

Mercredi 17h à 18h (débutant·es) / Mercredi 18h à 19h (débutant·es)

Jeudi 18h à 19h (perfectionnant·es 1, à partir de la 3ème année de guitare)

Jeudi 19h à 20h (perfectionnant·es 2, à partir de la 4ème année de guitare)

Jeudi 20h à 21h30 (perfectionnant·es 3, à partir de la 6ème année de guitare)

Jeudi 21h30 à 23h (confirmé·es, à partir de la 7ème année de guitare)

230 € / 212 € / 192 €

JAZZ VOCAL

Mardi 20h30 à 22h

277 € / 255 € / 231 €

MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

Mardi 19h à 21h

277 € / 255 € / 231 €

MUSIQUES TRADITIONNELLES

Mercredi 20h à 21h45

250 € / 230 € / 208 €

SOLFÈGE LUDIQUE

Lundi 19h à 20h

175 € / 161 € / 146 €

THÉÂTRE ET CLOWN

CLOWN

Samedi 13h à 18h – 10 séances :

216 € / 199 € / 180 €

ÉCOLE D'ÉLOQUENCE

Mardi 20h à 21h30

208 € / 192 € / 174 €

ÉLOQUENCE – Stage

Samedi 20 novembre 2021 – 10h à 17h

43 € + adhésion 14 €

STAND UP – Stage nouveau

Samedi 16 et dimanche 17 février 2022 – 10h à 16h30

86 € + adhésion 14 €

THÉÂTRE

Lundi 14h à 16h

250 € / 230 € / 208 € Tarif jaune pour les seniors

Lundi 20h15 à 22h45 ou Mardi 20h à 22h30 ou Mercredi 20h15 à 22h45 ou Jeudi 20h15 à 22h45

277 € / 255 € / 231 €

INITIATION THÉÂTRE – Stage

Les 5 & 6 février 2022 – 10h à 16h30

86 € + adhésion 14 €

THÉÂTRE ALTEA*

Lundi 18h15 à 20h15

*Association Lyonnaise de Théâtre et d'Arts. Atelier réservé à de jeunes adultes en situation de handicap intellectuel.

142 € / 131 € / 119 €

CULTURE GÉNÉRALE

ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ **nouveau**

Trouver des alternatives à la punition : samedi 9 octobre 2021 – 9h30 à 12h

Développer l'autonomie et la coopération des enfants : samedi 20 novembre 2021 – 9h30 à 12h

Frères et sœurs, entre comparaison et conflit, comment s'en sortir : samedi 15 janvier 2022 – 9h30 à 12h

32 € le stage + adhésion à la MPT

ANALYSE POLITIQUE DE L'ACTUALITÉ

Jeudi 19h à 21h – 8 séances

129 € / 119 € / 108 €

ATELIER FABER & MAZLICH – Parler pour que les enfants écoutent

Lundi 20h à 22h30 – 8 séances *de septembre à janvier*

142 € / 131 € / 119 €

ATELIER FAIRE DÉMOCRATIE **nouveau**

Lundi 19h à 21h – 4 séances

60 € + adhésion 5 €

BALADES BOTANIQUES **sortie**

Samedi 25 septembre 2021 – 10h à 12h

Samedi 7 mai – 10h à 12h

16 € la balade + adhésion 5 €

COMMUNICATION NON VIOLENTE

Vendredi 18h30 à 21h – 8 séances (découverte ou approfondissement de la CNV)

142 € / 137 € / 119 €

DÉGUSTATION, A LA DÉCOUVERTE DES VINS

Mercredi 20h30 à 22h – 10 séances

Jeudi 20h30 à 22h – 10 séances

157 € / 145 € / 131 €

HERBORISTERIE FAMILIALE

Dimanches 17 oct, 21 nov, 16 janv, 20 mars

À la rencontre des plantes et de leurs vertus (théorie) 9h30 à 12h30

Les pratiques de l'herboristerie familiale (pratique) 14h à 17h

129 € / 119 € / 108 € le cycle de 4 séances

HISTOIRE DE L'ART

8 Conférences le jeudi de 19h à 20h30

129 € / 119 € / 108 €

JEUX DE SOCIÉTÉ

Vendredi 20h15 à 22h30 – 17 séances

Adhésion à la MPT

PARLEZ CINÉMA !

Vendredi 18h30 à 20h30 – 10 séances

142 € / 131 € / 119 €

SANTÉ ET ALIMENTATION – Stages

Mon assiette et moi – Samedi 20 novembre 2021 – 9h30 à 17h

Ma cuisine et moi – Samedi 8 janvier 2022 – 9h30 à 17h

45€ le stage + adhésion 5€

SAVOIR – FAIRE

ATELIER DE CO-RÉPARATION DE VÉLO

Samedis 10h – 13h – 10 séances

Adhésion à la MPT – sur inscription

BIJOUTERIE (RÉ)CRÉATIVE – Stages

Mardis 14 sept, 28 sept, 12 oct - 19h à 22h : bijoux cuir et chambre à air

Mardis 16 nov, 30 nov, 14 déc - 19h à 22h : bijoux en matières naturelles

Mardis 11 janv, 25 janv, 8 fév - 19h à 22h : bijoux textile

Mardis 8 mars, 22 mars, 5 avr - 19h à 22h : bijoux métal

Mardis 10 mai, 17 mai, 24 mai - 19h à 22h : bijoux papier vernis

60 € le stage + adhésion 14 €

BOTANIQUE cycle

Samedi de 9h30 à 12h30

129 € / 119 € / 108 €

BRASSAGE DE BIÈRE TOUT GRAIN – Stage

Dimanches 21 et 28 novembre / Dimanche 12 et samedi 18 décembre / Dimanches 9 et 16 janvier 2022

70€ le stage + adhésion 14 €

CLINIQUE DU VÊTEMENT – Stage

Les samedis 25 sept, 20 nov, 11 déc, 5 fév – 9h à 12h

12 € la séance + adhésion 5€

CRÉATION RÉCUP'

Lundi 20h à 22h

243 € / 224 € / 202 €

CUISINE ASTUCIEUSE ET ANTI-GASPI – cycle

Mardi 19h à 21h – 4 séances

Les 11, 18, 25 janv, 1er fév 2022

86 € le cycle + adhésion 14€

CUISINE FABRICATION DE PAIN AU LEVAIN – Stages

Samedi – 10h à 12h

Les 2 octobre – 15 janvier – 7 mai

11 € la séance + adhésion 5 €

CUISINE DE SAISON – Stages

Automne : Samedi 13 novembre 2021 – 10h à 13h

Printemps : Samedi 14 mai 2022 – 10h à 13h

21 € le stage + adhésion 5 €

CUISINE SANS GLUTEN – Stages

Samedi 27 novembre 2021 – 9h à 14h

Samedi 12 mars 2022 – 9h à 14h

30 € le stage + adhésion 5 €

CUISINE VÉGÉTARIENNE

Mardi 19h à 21h – 8 séances (sept à nov)

142 € / 131 € / 119 € le cycle

FABRICATION DE COSMÉTIQUES NATURELS – Stage

Samedi 14h à 17h

Samedi 25 septembre 2021 : Saponification à froid

Samedi 9 octobre 2021 : lessives naturelles et tawashi

Samedi 11 décembre 2021 : shampoing solide et lotion de rinçage

Samedi 26 mars 2022 : baume à lèvres et lait pour le corps

Samedi 7 mai 2022 : crème solaire et huile anti-moustique

32 € le stage + adhésion 5€

FABRICATION POËLE ROCKET – Stage

Jeudi 12 mai 2022 – 19h à 22h

32 € le stage + adhésion 5 €

JARDINAGE URBAIN

Samedi 14h à 17h – 5 séances - 5 mars, 26 mars, 16 avr, 7 mai, 21 mai

142 € / 131 € / 119 €

FORMATION PREMIERS SECOURS

Samedi 23 octobre 2021 – 9h à 17h ou Samedi 22 janvier 2022 – 9h à 17h

55 € la formation

PÂTISSERIE – cycles

Mardi 19h à 21h – 8 séances (mars à mai)

Mercredi 19h15 à 21h15 – 8 séances (janvier à mars)

142 € / 131 € / 119 €

PÂTISSERIE FAMILIALE

Mardi 14h à 17h – 13 séances

97 € / 90 € / 81 €

PERMACULTURE / AGROÉCOLOGIE – cycle

Samedis de 9h30 à 12h30

129 € / 119 € / 108 €

LANGUES ET ÉCRITURE

ALLEMAND

Mercredi 18h45 à 20h (débutant-e / débutant-es renforcé-es)

208 € / 192 € / 174 €

ANGLAIS

Lundi 18h15 à 19h30 (intermédiaires) / Lundi 19h30 à 20h45 (confirmé-es) / Mardi 17h30 à 18h45 (débutant-es)

208 € / 192 € / 174 €

ARABE

Jeudi 18h30 à 20h (débutant-es) / Jeudi 20h à 21h30 (intermédiaires/confirmé-es)

230 € / 212 € / 192 €

ATELIER D'ÉCRITURE LITTÉRAIRE, CRÉATIF ET RÉCRÉATIF

Mercredi 18h30 à 20h30 – 16 séances

Jeudi 18h30 à 20h30 – 16 séances

208 € / 192 € / 174 €

CHINOIS

Lundi 18h30 à 20h (2 ans de pratique) / Lundi 20h à 21h30 (débutant-es) / Mercredi 20h à 21h30 (1 an de pratique)

208 € / 192 € / 174 €

ESPAGNOL

Mardi 17h30 à 18h45 (confirmé-es) / Mardi 18h45 à 20h (débutant-es) / Mardi 20h à 21h15 (faux débutant-es, 1 an de pratique)

Vendredi 17h30 à 18h45 (intermédiaires, 2 ans de pratique et +)

208 € / 192 € / 174 €

FLE (français langue étrangère) nouveau

Mardi 17h15 à 18h30 (A2)

208 € / 192 € / 174 €

ITALIEN

Lundi 17h à 18h15 (conversation) / Lundi 18h15 à 19h30 (débutant-es)

Mercredi 17h à 18h15 (intermédiaires) / Mercredi 18h15 à 19h30 (confirmé-es)

208 € / 192 € / 174 €

LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE

Lundi 18h à 19h15 (1 an de pratique, A1.2) / Lundi 19h15 à 20h30 (débutant-es, A1.1)

208 € / 192 € / 174 €

PAUSE POÉSIE

Mercredi 19h à 21h – 1 fois par mois

Adhésion à la MPT

PORTUGAIS

Mardi 19h à 20h15 (intermédiaires) / Mardi 20h15 à 21h30 (débutant-es)

208 € / 192 € / 174 €

RUSSE

Mercredi 18h15 à 19h30 (débutant-es) / Mercredi 19h30 à 20h45 (intermédiaires)

208 € / 192 € / 174 €