

# Comment s'inscrire à la MPT ?

## EN DÉCOUVRANT NOS ACTIVITÉS

Du lundi 10 juin au vendredi 14 juin 2024, sur inscription auprès de l'accueil.

## PRÉINSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Du lundi 17 juin au jeudi 4 juillet 2024.

Des arrhes non remboursables vous seront demandées.

### RDV OBLIGATOIRE

sur [www.prendreunrendezvous.fr](http://www.prendreunrendezvous.fr)

## VALIDATION DES PRÉINSCRIPTIONS

Du mardi 20 août au mercredi 4 septembre 2024.

### RDV OBLIGATOIRE

sur [www.prendreunrendezvous.fr](http://www.prendreunrendezvous.fr)

## MATINÉE D'INSCRIPTIONS

Le samedi 7 septembre de 9h30 à 13h.

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

A partir du lundi 9 septembre.

### RDV OBLIGATOIRE

sur [www.prendreunrendezvous.fr](http://www.prendreunrendezvous.fr)

### Places limitées

## FONCTIONNEMENT DES ACTIVITÉS

Du lundi 16 septembre 2024 au vendredi 20 juin 2025 sauf vacances scolaires. La MPT s'engage à dispenser au minimum 28 séances. Elle s'autorise le droit d'annuler certaines activités par manque d'inscrits ou à défaut de locaux, et de remplacer un intervenant en cours de saison.

## ESSAI

Dès le 16 septembre, l'accueil de la MPT vous délivre gratuitement un ticket d'essai pour l'activité de votre choix (au maximum 2 et sous réserve du nombre de places disponibles). Après cette séance, chacun devra s'être acquitté du montant de sa cotisation pour continuer la pratique de son activité.

## ADHÉSION À L'ASSOCIATION MPT (8€ ADULTE - 5€ ENFANT)

Elle est obligatoire et due intégralement à l'inscription pour la pratique d'une activité ; elle permet de devenir membre de l'association, donne le droit de vote à l'assemblée générale convoquée une fois par an et la possibilité d'être élu membre du conseil d'administration.

## COTISATION À L'ACTIVITÉ

Elle est due pour la pratique d'une activité sur un créneau hebdomadaire choisi durant la période de fonctionnement (**possibilité de paiement échelonné**), **non remboursable quelle que soit la raison**. Carte Bleue, Chèque-vacances, Carte CJeune, Pass Culture et Pass Sport Loisirs Culture sont acceptés.

**Réduction de 10%** lors de la pratique d'une deuxième activité au sein d'un même foyer (sur l'activité la moins chère et pour une cotisation annuelle).

**Un justificatif de domicile** sera nécessaire aux Istréens pour toute inscription.

**Un certificat médical** est demandé au moment de l'inscription pour la pratique des activités : acroyoga, body zen, posturologie, qi-gong, réveil musculaire, sophrologie, stretching postural®, swissball, yoga, yoga pilates et yoga pilates avec accessoires.

# La Maison Pour Tous c'est aussi :

Des expositions, des spectacles, des sorties,  
des animations, des manifestations, des stages enfants et adultes...

**NOS Stages**  
Adultes et enfants

Vacances d'octobre  
1ère semaine vacances de février  
1ère semaine vacances de juillet

Détente    Musique    Théâtre  
                  Arts  
                  Plastiques

DISCO  
GALETTE  
SHOW

**Graines de ZEN**

Cultivez un quotidien plus sain,  
plus serein, plus malin !

**Concert de Noël**  
de la Maison Pour Tous  
au Magic Mirrors

Planning sous réserve de modifications - Ne pas jeter sur la voie publique

JANVIER	MUZIK ENSEMBLE URBAN GOSPEL
FEVRIER	CHORALE CHANT INTERPRETATION
MARS	GUITARE
AVRIL	BATTERIE

**Mur Porteur de Talent(s)**

**LE PETIT THEATRE DE LA MPT**  
ESPACE 233

ENTRÉE LIBRE

ADULTES  
ADOS  
PRIMAIRES

# Activités de loisirs

**Maison Pour Tous ISTRES**

**2024  
2025**

Donnez de la couleur à vos envies !

Vous souhaitez plus de détails sur nos activités, être informé(e) de notre actualité ?

Rendez-vous sur notre site : [www.mptistres.org](http://www.mptistres.org) ou à l'accueil  
04 42 55 32 20

## ACCUEIL DU PUBLIC

Lundi et Mardi de 14h à 18h30  
Mercredi et Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h30  
Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

## PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

## HORAIRES EXCEPTIONNELS

Pendant les inscriptions du 9 au 27 septembre 2024  
du Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 19h  
Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h  
et Samedi de 9h30 à 12h

## Les associations hébergées :

- **Sorties, voyages**  
"Loisirs & découvertes"  
06 62 47 94 37  
[www.loisirsdecouvertesistres.fr](http://www.loisirsdecouvertesistres.fr)
- **Randonnée pédestre**  
"Marche et rêve"  
[www.marchereveistres.fr](http://www.marchereveistres.fr)

**Maison Pour Tous**

**Maison Pour Tous**  
3, chemin de Saint Pierre  
13800 ISTRES

contact@mptistres.org

Maison Pour Tous Istres

Partenaires institutionnels





# Palette d'activités et tarifs annuels

## ACROYOGA

• 1h : 156€ (Ext 176€)

## ANGLAIS

• 1h : 144€ (Ext 160€)  
• 1h30 : 295€ (Ext 315€)

## BATTERIE

Atelier collectif de 3 personnes  
• A partir de 5 ans :  
1h : 370€ (Ext 388€)  
ou 1/2h : 225€ (Ext 240€)  
• A partir de 18 ans :  
1h : 383€ (Ext 405€)

## BELOTE-CONTRÉE

• 36€ (Ext 46€)

## BIG BAND FUNKY

• 1h30 : 325€ (Ext 345€)  
Si adhérent musique : 210€

## BODY ZEN

• 1h : 156€ (Ext 176€)

## CHANT

**CHORALE :**  
• 1h30 : 165€ (Ext 190€)  
Si adhérent musique : 50€  
**URBAN GOSPEL :**  
• 1h30 : 165€ (Ext 190€)  
Si adhérent musique : 50€  
**INTERPRÉTATION :**  
• 1h dès 15 ans, 4 pers. : 310€ (Ext 330€)  
**ATELIER VOCAL :**  
• 1h dès 12 ans,  
8 pers. : 220€ (Ext 240€)

## COUTURE

• 2h30 : 110€ (Ext 130€)

## DESSIN ARTS PLASTIQUES

• 1h30 : 176€ (Ext 195€)  
• 2h : 222€ (Ext 240€)

## DESSIN & ARTS "TOUCHE À TOUT"

• 1h30 : 176€ (Ext 195€)

## DESSIN & MANGA

• 2h : 222€ (Ext 240€)

## DESSIN & PEINTURE

• 2h : 235€ (Ext 260€)

## ESPAGNOL

• 1h30 : 295€ (Ext 315€)

## EVEIL MUSICAL

• 1h : 144€ (Ext 160€)

## GÉNÉALOGIE

• 3h : 42€ (Ext 60€)

## GUITARE & BASSE

Atelier collectif, 1h :  
• A partir de 9 ans : 305€ (Ext 325€)  
• A partir de 18 ans : 325€ (Ext 345€)

## LES P'TITS INGÉNEUX

• 1h30 : 280€ (Ext 295€)

## MÉDITATION

• 1h : 156€ (Ext 176€)

## MUSIK'ENSEMBLE

• 1h30 : 325€ (Ext 345€)  
Si adhérent musique : 210€

## PASTEL & PEINTURE

• 2h : 235€ (Ext 260€)

## PEINTURE

• 2h : 235€ (Ext 260€)

## PEINTURE SUR PORCELAINE

• Atelier libre confirmé  
2h30 : 68€ (Ext 80€)  
• Cours, 2h : 130€ (Ext 145€)

## PHOTO

• 70€ (Ext 85€)

## POSTUROLOGIE

• 1h : 156€ (Ext 176€)

## POTERIE-MODELAGE

• 2h : 288€ (Ext 308€)  
• 3h : 432€ (Ext 462€)

## QI-GONG

• 1h30 : 234€ (Ext 264€)

## RÉVEIL MUSCULAIRE

• 1h : 156€ (Ext 176€)

## SOPHROLOGIE

• 1h15 : 195€ (Ext 220€)

## STRETCHING POSTURAL\*

• 1h : 156€ (Ext 176€)

## SWISS BALL

• 1h : 156€ (Ext 176€)

## TAROT

• 36€ (Ext 46€)

## THÉÂTRE

• 1h15 : 180€ (Ext 200€)  
• 1h30 : 216€ (Ext 240€)  
• 2h : 296€ (Ext 328€)

## THÉÂTRE D'IMPROVISATION

• 1h : 144€ (Ext 160€)

## YOGA

• 1h : 156€ (Ext 176€)  
• 1h15 : 195€ (Ext 220€)

## YOGA PILATES

• 1h : 156€ (Ext 176€)

## YOGA PILATES AVEC ACCESSOIRES

• 1h : 156€ (Ext 176€)

**Enfants 4-11 ans**

**Ados 12-16 ans**

**A partir de 16 ans**

	ACRO YOGA	ANGLAIS	BATTERIE	BELOTE CONTRÉE	BIG BAND «FUNKY»	BODY ZEN	CHANT	CHORALE & GOSPEL	COUTURE	DESSIN & ARTS PLASTIQUES	DESSIN & ARTS TOUCHE À TOUT	DESSIN & MANGA	DESSIN & PEINTURE	ESPAGNOL	ÉVEIL MUSICAL	GÉNÉALOGIE	GUITARE & BASSE	LES P'TITS INGÉNEUX	MÉDITATION	
LUNDI				20h-24h	<b>NOUVEAU</b>					10-12 ans 17h30-19h30	<b>NOUVEAU</b>		<b>NOUVEAU</b>		<b>NOUVEAU</b>				<b>NOUVEAU</b>	
MARDI			17h-21h					URBAN GOSPEL 19h-20h30	14h30-17h	6-9 ans 17h30-19h				Discussion 17h15-18h45 Initiation 18h45-20h15			17h-22h			
MERCREDI	18h30-19h30	Moyenne/Grande section 10h-11h CP 11h15-12h15 CE2/CM2 14h-15h CP/CE1 15h15-16h15	10h-18h		18h30-20h		INTERPRÉTATION 14h-15h 15h-16h 20h-21h ATELIER VOCAL 16h30-17h30	CHORALE 18h30-20h	14h-16h30	13-17 ans 17h30-19h30	6-8 ans 9h-10h30 9-10 ans 10h45-12h15		17h30-19h30		Moyenne section/CP 10h-11h		10h-12h 13h-22h	CE2/CM2 10h-11h30 CM2/5 <sup>ème</sup> 16h-17h30	18h30-19h30	
JEUDI		Initiation 17h15-18h45 Discussion 18h45-20h15	17h-21h						14h-16h30			12-17 ans 17h30-19h30				15h-18h				
VENDREDI				14h-17h		11h15-12h15														
	MUSIK' ENSEMBLE	PASTEL & PEINTURE	PEINTURE	PEINTURE SUR PORCELAINE	PHOTO	POSTUROLOGIE SPÉCIAL DOS	POTERIE MODELAGE	QI GONG	RÉVEIL MUSCULAIRE	SOPHROLOGIE	STRETCHING POSTURAL*	SWISS BALL	TAROT	THÉÂTRE	THÉÂTRE D'IMPRO	YOGA	YOGA PILATES	YOGA PILATES AVEC ACCESSOIRES		
LUNDI	17h-18h30 18h30-20h 20h-21h30	<b>NOUVEAU</b> 18h-20h		Libre 9h-11h30				10h-11h30 16h-17h30 18h-19h30			12h30-13h30 14h15-15h15 15h20-16h20 16h25-17h25 17h30-18h30			Adultes 18h-20h		«Yin» 12h15-13h15 14h30-15h45				
MARDI			15h30-17h30 18h-20h	Cours 14h30-16h30	18h-19h30							17h30-18h30	14h-17h	2 <sup>nd</sup> /1 <sup>re</sup> 18h-19h30 Adultes 19h30-21h30		12h15-13h15 14h45-16h 17h30-18h45 19h-20h15	18h30-19h30 19h30-20h30	16h30-17h30		
MERCREDI							8h30-11h30	10h-11h30						Moy-Grde section CP/CE2 13h30-14h45 CM1/CM2 9h30-10h45 6 <sup>e</sup> /4 <sup>e</sup> 15h-16h30 5 <sup>e</sup> /3 <sup>e</sup> 16h45-18h15	11h-12h15 16h30-17h30 17h30-18h30	8-12 ans 16h30-17h30 17h30-18h30 13-17 ans 18h30-19h30	17h30-18h30 19h30-20h30			
JEUDI						11h-12h	14h30-17h30 17h30-19h30		9h45-10h45	19h-20h15			20h30-23h30			9h15-10h30 10h45-12h 17h30-18h45 18h15-19h30				
VENDREDI																9h15-10h30 10h45-12h	10h15-11h15 12h30-13h30			