



DES FRUITS ET DES LÉGUMES

MON P'TIT MARCHÉ

Mon p'tit Marché vous permet d'accéder à des fruits et légumes frais à côté de chez vous, à moindre coût, pour bien manger sans vous ruiner. Ces fruits et légumes sont principalement issus de la récupération d'invendus ou de surplus de production, ce qui vous permet de contribuer à la lutte contre le gaspillage alimentaire. C'est aussi un projet solidaire qui permet de tisser des liens avec des habitants de votre quartier.

> Horaires de distribution des paniers :
Mardi 13h30-15h30



JARDIN DE COCAGNE ANGEVIN

02 41 93 19 19
monptitmarche@jca49.org

Accessible aux angevins sous conditions de ressources, plus d'informations auprès du CCAS d'Angers par téléphone au 02 41 05 49 49, auprès du Jardin de Cocagne Angevin ou sur les sites de distribution



PANIER DE LÉGUMES BIOLOGIQUES

Association Jardin de Cocagne Angevin

Chaque semaine, venez chercher votre panier de légumes biologiques et vous informer sur les activités du Jardin de Cocagne Angevin, association de lutte contre les exclusions et pour l'emploi. Renseignements et inscriptions au 02 41 93 19 19

> Horaires de distribution des paniers : Mercredi 16h00-17h30

- Le petit panier à 9,60€
Entre 3 et 5 légumes, adapté pour une personne seule ou en couple
- Le panier moyen à 13,90€
Entre 4 et 6 légumes, adapté pour un couple avec ou sans enfant
- Le panier à 18,10€
Entre 5 et 8 légumes, adapté aux végétariens ou à une famille

INSCRIPTION AUX ATELIERS MPT

NOS CONDITIONS D'INSCRIPTION

> Adhésion obligatoire

> Reprise des activités hebdomadaires de la MPT à partir du 15 septembre 2025 [jusqu'au 19 juin 2025 - 32 séances]

> Semaine découverte d'activités :
15 au 19 septembre 2025

> Un nombre minimum d'inscrits est requis pour ouvrir chaque atelier

> Certificat médical obligatoire pour les ateliers sportifs

Titulaires de la Carte Partenaire Ville d'Angers :

-20% sur le tarif de l'activité sur présentation de la carte à jour

> Règlements par chèque, carte bancaire ou espèces - possibilité de paiement échelonné (en 3 fois)

> Les chèques Vacances et Coupons Sports ANCV sont acceptés pour le règlement des cotisations aux ateliers organisés par la MPT

TARIFS ET RÉGLEMENTS

> Tarifs annuels des ateliers selon le Quotient Familial CAF (détail des tarifs sur www.mpt-monplaisir.fr ou auprès de l'Accueil de la MPT)



LOISIRS POUR TOUS À LA MPT

Renseignements et inscriptions auprès de l'accueil de la MPT pendant les horaires d'ouverture

ATELIER ÉCHANGES DE PRATIQUES

Echanges et découverte de pratiques artistiques ou manuelles à faire seul·e ou en groupe

> Mardi : 14H-17H | Pergola | Gratuit



ATELIER COUTURE

Débutant.e.s et projets personnels. Échange de pratique et entraide collective

> Mardi : 14H-17H | Espace Famille | 2€ par séance, la sixième séance est gratuite + adhésion annuelle à la MPT



ATELIER CINÉMA & EXPRESSION ARTISTIQUE | Cadet Roussel Simon ASTIÉ, Thierry CHARRIER, Aurélie GROLLEAU, Juliette HERINGER

Animé par 4 intervenants professionnels du théâtre et du cinéma, cet atelier a pour objectif de valoriser l'expression et l'imaginaire des habitants. Les participants ont la possibilité d'écrire un scénario, d'être acteur, preneur de son, cadreur, décorateur dans le but de réaliser ensemble des courts-métrages comme au cinéma !

> Mardi : 14H-15H30 | Cadet Roussel | Gratuit - Adhésion à la MPT



FORME & SANTÉ | Bouchra ALLAM

CIRCUIT VITALITÉ (à partir de 15 ans et adultes)

Méthode d'entraînement consistant à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou peu de temps de récupération.

> Mercredi 09H30-10H30 | Salle de Danse | Tarifs : 101 à 130€ + Adhésion à la MPT

MARCHE NORDIQUE (à partir de 15 ans et adultes)

Sport de plein air consistant en une marche active avec des bâtons spécifiques. Le principe est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras et de propulser le corps vers l'avant avec l'aide des bâtons !

> Mardi 14H30-16H30 | En extérieur | Tarifs : 101 à 130 € + Adhésion à la MPT



PILATES (à partir de 15 ans et adultes)

Exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Gym douce qui se pratique avec une respiration thoracique.

> Mercredi 10H30-11H30 | Salle de Danse | Tarifs : 101 à 130 €



LOISIRS POUR TOUS DE NOS PARTENAIRES

Renseignements et inscriptions auprès des différents partenaires

LES PETITS DÉBROUILLARDS | CLUB SCIENCES | (6 - 12 ans)

Autour d'un projet ou d'une thématique, réalisation d'expériences scientifiques. Ici, comme des vrais chercheurs, les enfants sont les moteurs de la découverte !

Renseignements et inscriptions :

06 37 56 98 48

s.papagiorgiou@debrouillonet.org

Mercredi 14H - 16H | Salle Pluton

Tarif : 15 €



ÉQUILIBRE & PRÉVENTION DES CHUTES (+ de 60 ans)

Une activité physique douce aide à préserver l'équilibre, la mobilité, la mémoire et l'élan vital. Prévention des chutes en travaillant la tonicité, le renforcement du corps et l'équilibre pour mieux se déplacer.

> Lundi 14H15 - 15H15 | Salle de Danse | Tarif : 70€



ROCK STEP COUNTRY | DANSE COUNTRY | (à partir de 12 ans)

Apprentissage de la country dans la convivialité, sans esprit de compétition.

Renseignements et inscriptions :

06 86 93 17 57

countryjeehell@yahoo.fr

> Mercredi 19H15-20H30 ou 20H45-22H |
Cadet Roussel | Tarif : 70€ (pour les + de 18 ans) et
50€ (pour les - de 18 ans)



LIGUE ANGEVINE DE DANSE IMPROVISÉE (LADI) | DANSE LIBRE ET IMPROVISÉE adultes

L'impro danse est la petite soeur de l'impro théâtre. Ici, on préfère danser plutôt que de jouer la comédie ! Le but est d'acquérir des ficelles qui nous serviront à affronter l'équipe adverse lors d'un match d'improvisation.

Renseignements et inscriptions :
laladiangers@gmail.com
www.orangeplatine.fr

> Lundi | 18H45-20H15 (adultes débutants)
ou 20H15-21H45 (adultes confirmés)
| Salle de danse | 240€ + 5€ d'adhésion

DANS' TON CORPS | DANSE | adultes et enfants

Un espace de bien-être, d'inclusion et de croissance personnelle à travers la danse et des activités complémentaires axées sur le mieux-être.

Renseignements et inscriptions :
danstoncorps.aime@gmail.com | 06 35 20 94 86

> Pour les adultes : Mardi 19H15 - 20H45 | Salle de danse
> Pour les enfants : 1 x par mois, le 1er mercredi de chaque mois
3 - 6 ans : 16H - 17H / 6-10 ans : 15H - 16H

TI FLEUR DÉZIL | DANSE CRÉOLE à partir de 6 ans & adultes

Cours de danse créole pour voyager aux rythmes ensoleillés des îles de la Réunion, de Maurice et des Antilles. Nous proposons des danses comme le Sega, le Maloya, le Gwoka ...

Renseignements et inscriptions :
asso.tifleur.dezil@yahoo.com
07 67 42 11 14 - TikTok : Ti.fleur.dzil

> 6 - 12 ans : Mercredi 18H30 - 19H30
> + de 12 ans / adultes : Mercredi
19H30 - 20H30 | Salle de danse
Tarif : Adhésion enfant : 60€ |
Adhésion adulte : 80€



ANJOU ROCK'N BOOGIE | DANSE ROCK | adultes

Envie de découvrir le Rock ? Anjou Rock'n Boogie propose des cours pour débutants et intermédiaires, dans une ambiance conviviale et pleine d'énergie !

Renseignements et inscriptions : anjourocknboogie@gmail.com | 06 63 80 51 99

> Mercredi 20H - 22H | Salle de danse
Tarif réduit pour les habitants de Monplaisir avec un QF de - de 800€ (sous présentation de justificatifs) : 80€ - Tarif plein : 130€

STATION PEAU-AIME | YOGA | adultes

Frédérique vous propose un cours de yoga, ouvert et accessible à tous.tes.

Assise silencieuse, pratique posture à travers les asanas, technique de respiration Pranayama, relaxation. Le Yoga vous permet de mieux vous connaître, garder confiance, autonomie et liberté de mouvement, équilibre. La détente dans l'effort.

Renseignements et inscriptions :
contact@stationpeau-aime.fr
06 33 28 32 21

> Jeudi 19H15-20H45 | Salle de danse |
Tarif : 240€ à l'année 30 séances (soit 8€ la séance) - Possibilité de cours à la séance : 12€
Carte 10 séances : 100 €
Communauté LGBTQIA+ and friendly



KAMALASOPHROLOGIE | SOPHROLOGIE | adultes

Dans un cadre doux et bienveillant, venez découvrir la sophrologie en petit groupe (12 personnes max) pour un moment de bien-être, de relaxation et de connaissance de soi.

Renseignements et inscriptions : kamalasophrologie@gmail.com | 06 85 99 18 75
Facebook et Instagram : kamalasophrologie

> Jeudi 18H - 19H | Salle de danse
Tarif annuel : 250 €

ASSOCIATION UFOLEP 49 | ATELIER MULTISPORTS | adultes

L'UFOLEP est une fédération sportive solidaire et citoyenne. Elle illustre une vision du sport à dimension sociale et citoyenne pour répondre aux enjeux actuels d'accessibilité, de santé pour tous, de solidarité et d'engagement. Elle propose à travers cet atelier : la découverte de plusieurs sports, en s'adaptant au public adulte.

Renseignements et inscriptions :

02 41 96 11 53 - Ufolep49@wanadoo.fr

> Mercredi 18H - 19H | Salle de danse



ORANGE PLATINE | COURS DE CHANT DU MONDE IMPROVISÉ | adultes

Chants du monde improvisés, c'est la découverte de territoires encore vierges, où l'improvisation se mêle à de foisonnants répertoires de chants traditionnels et modernes du monde entier. Un voyage qui nous fera passer à travers l'écoute, le ressenti, le lâcher-prise vocal et la parole chantée débridée !

Renseignements et inscriptions : contact@orangeplatine.fr - www.orangeplatine.fr

> Lundi 18H45-21H45 | Pluton | 100€ + 5€ d'adhésion



LIMA | THÉÂTRE D'IMPROVISATION | adultes

La LIMA forme depuis 30 ans des improvisateurs amateurs. L'association se produit également sur scène, en format match ou cabaret.

Renseignements et inscriptions :

06 03 39 02 21 - contact@lima.asso.fr

> Mardi 20H-22H | Vendredi 20H-22H
| Espace Jeunesse et Cadet Roussel |
130€ + 17€ d'adhésion

GREF | ATELIER DE FRANÇAIS | adultes

Le GREF propose des ateliers de français aux migrants primo-arrivants, en petits groupes de niveau, visant à les accompagner dans leurs parcours d'intégration. Les ateliers sont animés par des professeurs bénévoles en retraite.

Renseignements et inscriptions :

GRoupement des Educateurs sans Frontières (GREF)

07 68 66 25 23 / grefateliersfrancais@gmail.com

> Lundi, Mardi & Jeudi 9H30-11H | Cadet Roussel
et Salles MPT | Gratuit



ASSOCIATION ZITOUNA | ATELIER D'ARABE | adultes, ados & enfants

Enseignement de la langue arabe pour toutes les personnes désirant s'ouvrir à cette langue et à sa culture.

Renseignements et inscriptions : 06 28 54 49 97

> Pour les + de 17 ANS : Dimanche 10H - 12H | Cadet Roussel

> Pour les 6 - 17 ANS : Vendredi 18H - 20H | Samedi 10H - 12H | Cadet Roussel

Tarif : 50€

ASSOCIATION KITABI | ATELIER D'ARABE | adultes

Enseignement de la langue arabe aux enfants, jeunes et adultes de tous horizons.

Renseignements et inscriptions : 06 24 08 75 93

> Pour les adultes : Lundi 18H - 19H30 | Salle Neptune

Tarif : 90 à 130 €

