

INSCRIPTION AUX ATELIERS MPT

NOS CONDITIONS D'INSCRIPTION

> Adhésion obligatoire

> Reprise des activités hebdomadaires de la MPT à partir du 14 septembre 2026 [jusqu'au 18 juin 2027 - 32 séances]

> Semaine découverte d'activités : 14 au 18 septembre 2026

> 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



CAFÉ ET CONVIVIALITÉ

Pendant Mon P'tit Marché, nous vous proposons de prendre le temps d'un café, de faire connaissance et pourquoi pas vous laissez tenter par une animation ou un jeu.

> Mardi 13H30–15H30 | 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 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

Soutenue par la Conférence
des Financeurs



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 I
Tarifs : Habitant.e.s d'Angers : 105 à 150€ /
Hors Angers : 160€ + 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 I
Tarifs : Habitant.e.s d'Angers : 105 à 150€ /
Hors Angers : 160€ + 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.

› Lundi 14H30-15H30 & Mercredi 10H30-11H30 | Salle de Danse

Tarifs : Habitant.e.s d'Angers : 105 à 150€ / Hors Angers : 160€ + Adhésion à la MPT



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 15H30- 16H30 | Salle de Danse | Tarif : 70€



LOISIRS POUR TOUS DE NOS PARTENAIRES

Renseignements et inscriptions auprès des différents partenaires



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

countryjehell@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 | Tarif : 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 ET CULTURE | à partir de 6 ans & adultes

Cours de danse de l'Océan Indien (créole). Venez voyager aux rythmes ensoleillés des îles de la Réunion et de Maurice. Clin d'oeil aux Antilles. Nous proposons des cours dès 6 ans, ados et adultes. Deux groupes : loisirs et scénique.

Renseignements et inscriptions :

asso.tifleur.dezil@yahoo.com

07 67 42 11 14 - TikTok : Ti.fleur.dzil

> 6 - 12 ans : Mercredi 18H - 19H

> + de 12 ans / Adultes : Mercredi 19H - 20H30

| Salle de danse | Tarif : Adhésion enfant : 70€ /

Adhésion adulte : 90€ | - 10% pour les étudiants

et les habitants de Monplaisir sur présentation de justificatif.



ANJOU ROCK'N BOOGIE | DANSE ROCK & BALBOA

adultes à partir de 16 ans

Notre association, c'est du swing plein les pieds et du bonheur plein le coeur ! Portés par leur passion commune pour les danses swing, Tess et Jean-Philippe se forment en France et à l'étranger pour transmettre avec simplicité et enthousiasme le plaisir de danser et de s'évader au rythme de la musique. Cette année sera Rock & Balboa.

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

> Lundi 19H30 - 21H30 | Cadet Roussel

Tarif plein : 130€ / Tarif réduit pour les étudiants et les personnes sans emploi sous présentation de justificatif



© Anjou Rock'n Boogie

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 - cd.49@ufolep.org

> Mercredi 18H - 19H | Salle de danse



ORANGE PLATINE COURS DE CHANT DU MONDE IMPROVISÉ à partir de 16 ans

Aigüisez bien vos cordes vocales car nous partons à la découverte de territoires encore vierges, où l'improvisation se mêle à de foisonnants répertoires de chants traditionnels et modernes du monde entier.

Renseignements et inscriptions :

contact@orangeplatine.fr

06 88 16 78 19

www.orangeplatine.fr

> Lundi 19H30 - 21H | Pluton
Tarif réduit : 240€ (pour les étudiants et les personnes sans emploi sous présentation de justificatifs)
Tarif plein : 290€ + 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 :

president@lima.asso.fr

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



REF | ATELIER DE FRANÇAIS adultes

Le REF 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 (REF)

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 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 : 100 à 130 €

