



SAISON
2026 / 2027

MAISON POUR TOUS
MONPLAISIR

Centre social et socioculturel
Angers





ÉDITO

Voici la plaquette de présentation de la saison 2026-2027. Nos propositions d'activités sont autant d'occasions de découvertes, de rencontres, de moments pour faire ensemble et pour tisser des liens entre les habitants, être moins souvent solitaires et plus souvent solidaires.

La MPT continue de se renouveler grâce à une équipe dynamique, des bénévoles très impliqués, un conseil d'administration ouvert sur de nouveaux projets et des partenaires toujours au rendez-vous.

Cette saison sonne la cinquième édition de notre festival Le Cinéma C'est Monplaisir, qui se tiendra du 18 au 28 novembre 2026. Pour l'occasion, nous braquons nos projecteurs sur les Femmes dans le cinéma, celles qu'on voit à l'écran comme celles qui œuvrent derrière la caméra. Un événement collectif et participatif, où habitants, bénévoles, partenaires et salariés s'impliquent ensemble, à travers des ateliers de décoration, une commission programmation, une équipe convivialité, la réalisation d'une bande annonce ...

Une joyeuse parenthèse ouverte à toutes et à tous, où se mêlent projections, courts métrages, films amateurs, échanges, spectacles, ateliers et animations !

La culture vit et se partage à la MPT aussi tout le long de l'année avec une programmation pensée par une commission spectaculaire de salariés, habitants et partenaires du quartier ! Retrouvez nos spectacles, ateliers, événements, résidences, conférences, expositions dans nos plaquettes semestrielles «Saison Culturelle».

La Maison Pour Tous est un centre socio-culturel : un lieu d'accueil, d'information et de rencontres ouvert à tous. Elle est située à proximité de la Place de l'Europe, à deux pas du tramway et au centre d'un quartier en pleine rénovation.

Nous vous invitons à venir rencontrer les équipes et les bénévoles. Vous serez toujours les bienvenus à la Maison Pour Tous !

L'ÉQUIPE MPT

La MPT de Monplaisir est animée et gérée par des bénévoles élu.e.s et une équipe de professionnel.le.s.

Les salariés :

Karim ALFAIDI
Bouchra ALLAM
Maelis ANGER
Vincent AUDOUIN
Yaëlle BAUMARD
Olivia BOUTELOUP
Nicolas CAMUS
Aurélie CHAMSOUDINE
Chrystelle CORAUX
Marion LECAM
Angélique MAAOUNI
Hanane MELLAHI
Christine MIDOUX
Alexis PLOUZEAU
Thomas PRESTRELLE
Joséphine RAYMOND
Mathias REYNAUD
Laïth SAFI
Yann SÉCHET

Le Conseil d'Administration :

Estella ABAYE BELETE
Amahani ADOUM-IDRISS
Fatima ALLAM
Souheil BELFASSI
Louisa CHEFIRAT
Eric EPINAT
Aoitef DERBEL
Btissam EL ASRIOUI
Mounira FAKI
Sophie GÉNOT
Ouardia HACHEMAOUI
Patrick MISAT
Michel PINEAU
Annie RAVAILLAULT
Mahamat SALEH
Malik SY
Angélique VAN BEVER

Association des Habitants de Monplaisir
Association Mauritanie PDL
Habitat Jeunes David d'Angers
La CLCV
La Forme Pour Tous
Le GREF
Maison Olympe
Vaillante Football Club
La Relève 49

DU TEMPS À DONNER ?

Vous avez une heure ou un peu plus ? Et vous avez envie de donner un peu de ce temps à la MPT ? Vous êtes les bienvenu.e.s ! Nous avons besoin d'aide pour le petit déjeuner, l'aide aux devoirs, etc.... Et de façon plus ponctuelle pour des événements ou accompagner des sorties. Faites vous connaître auprès de l'accueil de la MPT !

ACCUEIL

NOS HORAIRES D'OUVERTURE

Nous tenons une permanence téléphonique sur ces horaires

Lundi	9H00 - 12H00	13H30 - 18H00
Mardi	9H00 - 12H00	13H30 - 18H00
Mercredi	8H30 - 12H00	13H30 - 18H00
Jeudi	9H00 - 12H00	13H30 - 18H00
Vendredi	9H00 - 12H00	13H30 - 16H00

Pendant les vacances scolaires, l'accueil ouvre à 14H les après-midis.



NOS ACTUALITÉS

Comment se tenir informé.e des actus de la MPT :

- En passant nous voir à la MPT et sur nos actions de prox' dans le quartier ou en téléphonant régulièrement à l'accueil au 02 41 43 84 09

- Sur notre site internet : www.mpt-monplaisir.fr

- En recevant notre newsletter mensuelle, inscription auprès de l'accueil en donnant son adresse mail ou directement sur notre site internet

- Sur nos réseaux sociaux :
Facebook : [mptmonplaisir](https://www.facebook.com/mptmonplaisir)
Instagram : [mpt_monplaisir](https://www.instagram.com/mpt_monplaisir)

NOS ADHÉSIONS

L'adhésion annuelle à la MPT est valable de Septembre 2026 à Août 2027. Pour toute inscription à une activité, l'adhésion à la MPT est obligatoire :

- Individuelle - de 25 ans : 5 €
- Individuelle adulte : 9 €
(7€ pour les adhérents AHM)
- Familiale : 12 €
- Associative : 50 €
(30€ en cas de contribution effective au projet social de l'association)



NOS SERVICES

L'accueil vous renseigne sur toutes les activités et animations proposées par nos différents secteurs et nos partenaires associatifs dans notre structure ou sur le quartier Monplaisir.

Nous gérons également les inscriptions aux activités proposées par la MPT, ainsi que la billetterie de la saison culturelle de notre salle de spectacle.

Il n'y a pas de remboursement possible à la MPT. Seulement des avoirs si annulation d'une activité une semaine avant.

Nous proposons de faire les photocopies de vos documents. 0,10€ le scan et la photocopie A4 noir et blanc, 0,30€ la photocopie A4 couleur. Nous pouvons relier vos dossiers pour 5€ + prix des copies.

Nous prenons rendez-vous pour vous aux permanences administratives et numériques de la MPT.

NOS PERMANENCES SOCIALES ET ADMINISTRATIVES

Connaître vos droits aux prestations CAF, suivre ou déposer un dossier, faire une réclamation... (Prestations CAF, Quotient familial, allocations familiales, APL, AAH...)

Les Mardis de 14H à 16H30 :

(fermeture pendant les vacances scolaires)

Permanence sur rendez-vous au 3230 (au prix d'un appel local) ou sur le site CAF.fr

Du Mardi au Vendredi : Accompagnement social avec un travailleur social CAF.

Sur rendez-vous au 02 41 22 38 38



JE M'ADRESSE À QUI ?

Hanane, Joséphine & Vincent
contact@mpt-monplaisir.fr

PERMANENCE NUMÉRIQUE

Jusqu'au 31 décembre 2026

(sous réserve)

ACCUEIL SUR RENDEZ-VOUS

**Les jeudis de 9H à 12H
et de 14H à 17H**

Prise de rendez-vous auprès
de l'accueil de la MPT :
02 41 43 84 09



CONSEILLÈRE
NUMÉRIQUE



- Vous souhaitez mieux comprendre le fonctionnement de votre smartphone, tablette ou ordinateur ?
- Être accompagné.e pour utiliser Internet, les e-mails, créer et gérer vos contenus numériques, etc ... ?
- Apprendre à réaliser vos démarches en ligne ?

Une conseillère numérique se tient à votre disposition pour des permanences et des ateliers d'apprentissage individuels.

Opération soutenue par l'État dans le cadre du dispositif Conseillers Numériques.

www.conseiller-numerique.gouv.fr



MISSION AIDE ET MÉDIATION ADMINISTRATIVE

ACCUEIL SUR RENDEZ-VOUS

Maison Pour Tous Monplaisir

**Les lundis, mardis & jeudis
de 9H à 12H**

Le mercredi de 8H30 à 12H

Bus ligne n°5 – Arrêt Europe
Tram ligne B – Arrêt Europe

Aide à la compréhension de documents, à
la constitution de dossiers, à la rédaction
de courrier, à l'écriture, etc.

Orientation vers les service compétents.
Relais d'informations.



Les autres permanences dans les Maisons de Quartier d'Angers :

MQ JACQUES TATI » Belle-Beille	MQ L'ARCHIPEL » Doutre St Jacques Nazareth	MQ LE QUART'NEY » St Serge Ney Chalouère
Lun. & Vend : 14H à 17H 5 rue Eugénie Mansion 49000 Angers Tél : 02 41 48 51 90 Tram B et C Arrêt Elysée Bus 2 et 6 Arrêt Mansion	Mardi : 14H à 17H 13 bis G. Clémenceau 49100 Angers Tél : 02 41 24 89 10 Bus 3 & 7 Arrêt Descazeaux	Mercredi : 14H à 17H 38 bis avenue Pasteur 49100 Angers Tél : 02 41 43 28 13 Bus 4 Arrêt Musset
MQ DES BANCHAIS » Banchais	MQ MARCELLE MENET » Deux Croix	
Jeudi : 14H à 16H 7 bis Square Henri Cormeau 49100 Angers Tél : 02 41 60 83 43 Bus 7 Arrêt Croix blanche	Vendredi : 9H à 12H Mail Clément Pasquereau 49100 Angers Tél : 02 41 96 12 00 Tram B Arrêt Deux Croix Bus 7 Arrêt Jérusalem	



ENFANCE

L'ACCUEIL DE LOISIRS « CADET ROUSSEL »

Pendant les vacances scolaires & les mercredis après-midis en période scolaire

INSCRIPTION 48H AVANT

Lieu convivial qui propose aux enfants de 6 à 10 ans des activités adaptées à leur âge. Il favorise l'autonomie, encourage le respect mutuel et veille au bien-être et à l'épanouissement des enfants. Au programme : activités manuelles, créatives, sportives et sorties culturelles et de loisirs...

LES TARIFS

Les tarifs sont amenés à évoluer en cours d'année.
Infos à l'accueil sur les tarifs en vigueur.

Quotient	1/2 Journée	Journée	Repas	Journée avec repas
Allocataires Angers				
0 à 266	0,90€	1,30€	1,80€	3€
267 à 306	1,10€	1,60€	2,40€	3,90€
307 à 349	1,20€	1,70€	2,70€	4,30€
350 à 487	1,40€	1,85€	3,05€	4,80€
488 à 600	1,55€	2,00€	3,30€	5,20€
601 à 823	2,00€	2,55€	3,80€	6,25€
+ 824	2,30€	2,90€	4,30€	7,10€
Allocataire Hors Angers				
< 600	3,10€	6,10€	5,50€	11,50€
> 600	4,20€	7,40€	5,50€	12,80€

LES HORAIRES

Matin

Accueil des enfants de 7H30 à 9H30

Midi

Départ des enfants de 11H45 à 12H

Repas possible réservation

1 semaine à l'avance

Après-Midi

Accueil des enfants de 13H30 à 14H

Soir

Départ des enfants à 17H

LES DOCUMENTS À FOURNIR*

- Carte d'identité de l'enfant ou Livret de famille
- Attestation QF CAF
- Attestation d'assurance responsabilité civile avec le nom de l'enfant
- Test d'aisance aquatique (obligatoire pour les activités aquatiques)
- Carnet de santé
- Fiche sanitaire à remplir

* Si le dossier est incomplet, l'inscription ne pourra être validée. Valable pour les 3 accueils de loisirs Enfance, Passerelle, Jeunesse

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Le CLAS, un accompagnement pour apprendre à apprendre, s'organiser, éveiller sa curiosité, devenir plus autonome dans la réalisation des devoirs, le tout associé à des temps de jeux ludiques...

› Les mardis et jeudis de 16H45 à 18H30

LES TAP+

L'équipe Enfance intervient à l'école Voltaire sur les pauses méridiennes tout au long de l'année.



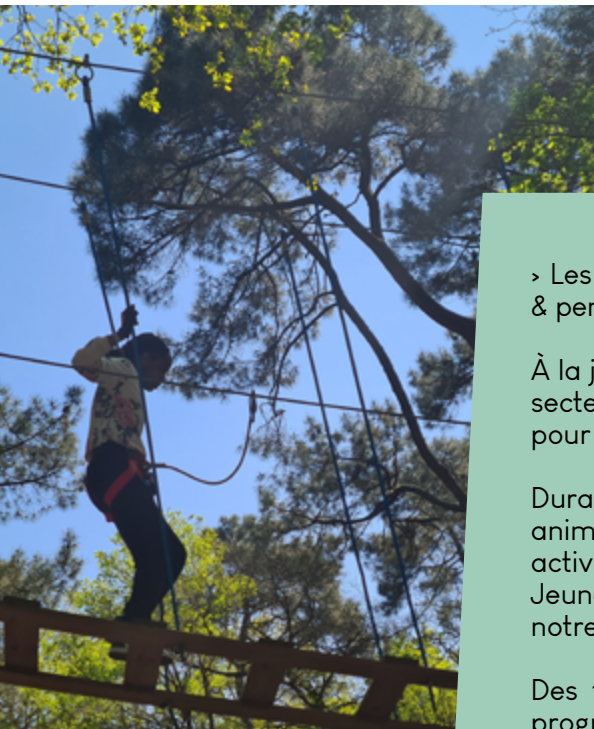
PROJET DÉMOS 3

Dispositif d'Éducation Musicale
Orchestrale à vocation Sociale

Ce dispositif propose des séances musicales le lundi et vendredi de 15H15 à 17H15. Toutes les 6 semaines, les structures participantes à DÉMOS se rencontrent un samedi matin afin d'échanger et valider collectivement la progression effectuée durant les ateliers de la semaine.

JE M'ADRESSE À QUI ?

Alexis, Fanny & Maelis
alexis@mpt-monplaisir.fr



ACCUEIL 11 - 15 ANS

> Les mercredis de 14H à 17H30
& pendant les vacances scolaires

À la jonction entre le secteur Enfance et le secteur Jeunesse, ce dispositif a été créé pour les jeunes de 11 à 15 ans.

Durant ces temps d'accueil, nos animateurs proposent des animations et activités encadrées, en dehors de l'espace Jeunesse et dans une salle annexe de notre centre de Loisirs Cadet Roussel.

Des temps hors les murs sont aussi au programme très régulièrement.

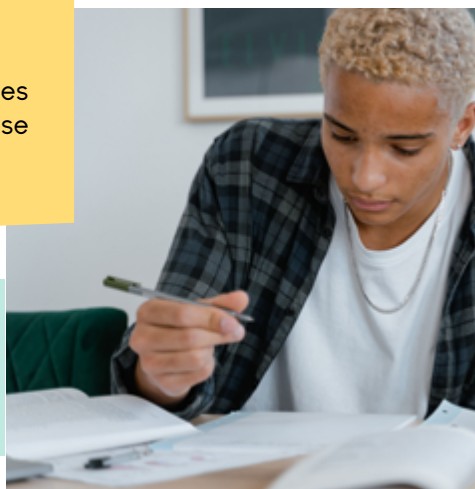
ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ COLLÉGIENS ET LYCÉENS

Une équipe de bénévoles accompagne les jeunes dans leurs devoirs, leur organisation et propose des temps éducatifs, ludiques, culturels...

> Les mardis et jeudis de 17H15 à 18H45

JE M'ADRESSE À QUI ?

Marion, Nicolas et Olivia
coordination-jeunesse@mpt-monplaisir.fr



JEUNESSE

L'ESPACE JEUNESSE ACCUEIL 16 - 25 ANS

› Du lundi au vendredi de 14H à 18H
Espace d'accueil et d'animation
pour les jeunes de 16 à 25 ans.

ACCOMPAGNEMENT COUP DE POUCE !

Pour les projets collectifs ou individuels, un projet citoyen, de loisirs, etc. Une question scolarité, professionnelle, santé, vie quotidienne. Toute l'équipe jeunesse est disponible pour t'accompagner dans la mise en place de TES projets !



FUTSAL

› Les jeudis de 20H à 22H30
au gymnase de l'Europe

VACANCES SCOLAIRES 15 - 25 ANS

« A toi de jouer, construis tes vacances ! »

Du lundi au vendredi, en journée et soirée, en fonction des projets et des animations définis.

LA PROX'

Retrouve les animateurs
dans le quartier

› Les vendredis de 18H à 19H

JE M'ADRESSE À QUI ?

Karim, Laith et Marion
coordination-jeunesse@mpt-monplaisir.fr



FAMILLE



Une petite bulle ouverte aux enfants, aux parents et aux professionnel.le.s pour se rencontrer, explorer, respirer, lire, chanter, danser et jouer ensemble.



LA PETITE BULLE est un espace créé avec 4 partenaires du quartier Monplaisir : la Maison Pour Tous, l'association Toile d'éveil, La Courte Échelle et le RPE de la ville d'Angers.

PLANNING HORS VACANCES SCOLAIRES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	9H-12H RPE Relais Petite Enfance Ateliers Assistant.e.s Maternel.le.s		9H-12H Espace Info 	9H-11H30 LAEP La Courte Echelle 	10H15-11H15 Rencontres enfants parents avec Toile d'éveil 
Après-midi		14H30-17H30 LAEP La Courte Echelle 	14H30-17H30 Ateliers parents enfants MPT 	Vos projets sont les bienvenus !	

RELAIS PETITE ENFANCE VILLE D'ANGERS

> **Lundi et mardi matin de 9H-12H**
 Activités d'éveil et temps d'échanges
 pour les jeunes enfants et leur.s
 assistant.e.s maternel.le.s



POUR LES FAMILLES



ESPACE INFO

➤ Mercredi 9H-12H

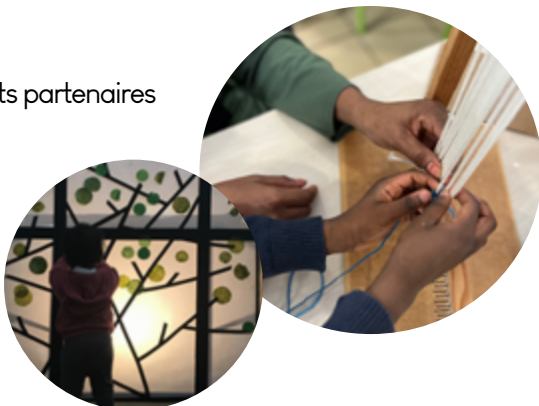
Temps d'information pour les familles avec différents partenaires (infirmière, CAF, MDS, associations...)

LAEP : LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS «LA COURTE ÉCHELLE»

➤ Mardi 14H30-17H30 & Jeudi 9H -11H30

Fermé pendant les vacances scolaires

Pour les futurs parents et les enfants de moins de 4 ans accompagnés par un parent.



ATELIERS PARENTS-ENFANTS DE LA MPT

➤ Mercredi 14H30-17H30

Ateliers, jeux, sorties, vacances et projets construits ensemble entre parents et enfants. Venez avec vos idées !

RENCONTRES POUR LE JEUNE ENFANT ET SON PARENT AVEC « TOILE D'ÉVEIL »

➤ Vendredi 10H15-11H15

Pour des découvertes culturelles et artistiques pour les enfants de moins de 4 ans accompagnés par un parent.

SORTIES ET VACANCES EN FAMILLE

Les projets de sorties et de séjours sont construits avec les familles. Plusieurs réunions dans l'année et possibilité d'autofinancements. Venez nous rejoindre !

JE M'ADRESSE À QUI ?

Yaëlle

famille@mpt-monplaisir.fr



VIE SOCIALE & LOCALE

ACTIONS MENÉES PAR LES BÉNÉVOLES ET L'ÉQUIPE PROFESSIONNELLE

PETIT DÉJEUNER DE LA MPT

> Mercredi 8H30-9H45

Tarif adhérent à la MPT : 1 €

Tarif non adhérent : 2€

Orchestré tous les mercredis par une équipe de bénévoles et de salariés.



UN PROJET, UNE ENVIE ? VENEZ NOUS EN FAIRE PART !



À l'écoute de vos projets, la MPT vous accompagne pour concrétiser vos idées au service du quartier !

Nous regorgeons également de mille et une idées que vous pouvez vous approprier : événements de quartier, convivialité, projets culturels ou initiatives d'autofinancement.

LA CHARTE CULTURE ET SOLIDARITÉ

> Tarif «Charte Culture & Solidarité» : 2€

Théâtre, concerts, expositions, musées, participation à des festivals ou des événements culturels tout au long de l'année au tarif unique de 2€.



LES BALADES - RESPIRE !

> Mercredi 10H-12H

Gratuit + adhésion à la MPT

Marchez 5 km, accompagné de bénévoles de la MPT.

LE CINÉMA

> Tarif de la séance : 2€ avec la «Charte Culture & Solidarité» ou 3,80€ + adhésion MPT

Choisissez le film avec le groupe selon le programme de la semaine des 400 Coups.



ACTIONS DE SOLIDARITÉ



GARDEZ LE SOURIRE

Tarif : 4€ le cycle de 4 ateliers



Cycle de 4 ateliers de prévention buccodentaire, à destination de seniors habitants du grand territoire Deux-croix / Banchais / Monplaisir. Ces temps ont pour but de sensibiliser à l'hygiène buccodentaire et maintenir le lien social.

COMITÉ DE SUIVI «bien vivre son âge»

- Carrefour des Aînés : Lutte contre l'isolement, diffusion d'informations
- TOC TOC TOC : Action d'aller-vers les habitants, en se déplaçant à leur domicile

JE M'ADRESSE À QUI ?

Aurélie
animation-vie-sociale
@mpt-monplaisir.fr

SCÈNE CULTURELLE

La MPT dispose d'une salle de spectacle et propose une saison culturelle pluridisciplinaire, en accueillant des spectacles de théâtre, musique, cirque, jeune public....

NOS ACTIONS CULTURELLES 2026 - 2027

COURS PUBLIC DE MUSIQUE JAZZ

Les élèves du conservatoire et leur professeur s'invitent à la Maison Pour Tous pour des cours publics de jazz. Ouvert à tous, ce rendez-vous est l'occasion de découvrir leur travail, d'échanger autour des pratiques musicales et de partager un moment convivial. Amateurs de musique ou simples curieux, venez assister à ces séances vivantes et, pourquoi pas, vous laisser tenter par une improvisation !

> Mardi 17H-18H sauf pendant les vacances
Espace Jeunesse | Gratuit | Entrée Libre



©CRR Angers

SORTIES CULTURELLES

Pendant les vacances scolaires seront proposées des sorties culturelles en lien avec tous les secteurs de la MPT afin de mélanger les générations à travers une expérience commune et découvrir d'autres lieux culturels d'Angers.

MÉDIATION ARTISTIQUE

Des ateliers de médiation en lien avec les spectacles seront proposés tout au long de l'année.

SOUTIEN AUX COMPAGNIES

Chaque saison, la MPT accueille des compagnies professionnelles en résidence. Un espace de création, d'échange et de rencontre avec le public via des bords de scène ou des sorties de fabrique.

MISE À DISPOSITION DE LA SALLE DE SPECTACLE

La salle de spectacle peut être mise à disposition d'associations, d'entreprises, de compagnies ou de groupes scolaires.



LES TEMPS FORTS DE NOTRE SAISON CULTURELLE

MAISON POUR TOUS EN FÊTE !

Vendredi 2 octobre 2026

à partir de 17H30

Au programme des festivités : un délicieux buffet et de joyeuses animations vous attendent. Nos talentueux partenaires associatifs seront sur scène pour vous faire la démonstration de leur pratiques artistiques. Pour clôturer l'exposition «Prendre l'air», les musicien·nes de la compagnie Atelier de Papier joueront en direct sur le Gyrophone, pour une expérience sonore singulière.



FESTIVAL LE CINÉMA C'EST MONPLAISIR #5

Du 18 au 28 novembre 2026



À l'occasion de sa 5^{ème} édition, le Festival Le Cinéma C'est Monplaisir met à l'honneur les femmes dans le cinéma, saluant leur rôle clé, devant et derrière la caméra. En amont, des ateliers de décoration rassemblent les habitants autour de créations inspirées par cette thématique, faisant du festival un projet participatif et inclusif. La programmation variée propose : Projections, films amateurs, échanges, spectacles, ateliers, animations ... Fidèle à sa vocation de rendre la culture accessible à toutes et à tous, c'est un festival de cinéma populaire, avec et pour les habitants.



JE M'ADRESSE À QUI ?

Chrystelle

spectacles@mpt-monplaisir.fr



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 16H-17H30

- Le petit panier à 9,80€
Entre 3 et 5 légumes, adapté pour une personne seule ou en couple
- Le panier moyen à 14,20€
Entre 4 et 6 légumes, adapté pour un couple avec ou sans enfant
- Le panier à 18,50€
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 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

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 I 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

Aigüez 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



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 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 €





3 RUE DE L'ÉCRITURE
49100 ANGERS



02 41 43 84 09



contact@mpt-monplaisir.fr



www.mpt-monplaisir.fr



mptmonplaisir



mpt_monplaisir

Bus Irigo n°5 : Europe

Tram ligne B : Europe

