Conditions :

Carte annuelle d'adhérent obligatoire :

- 20 € pour une personne
- 30 € pour une famille

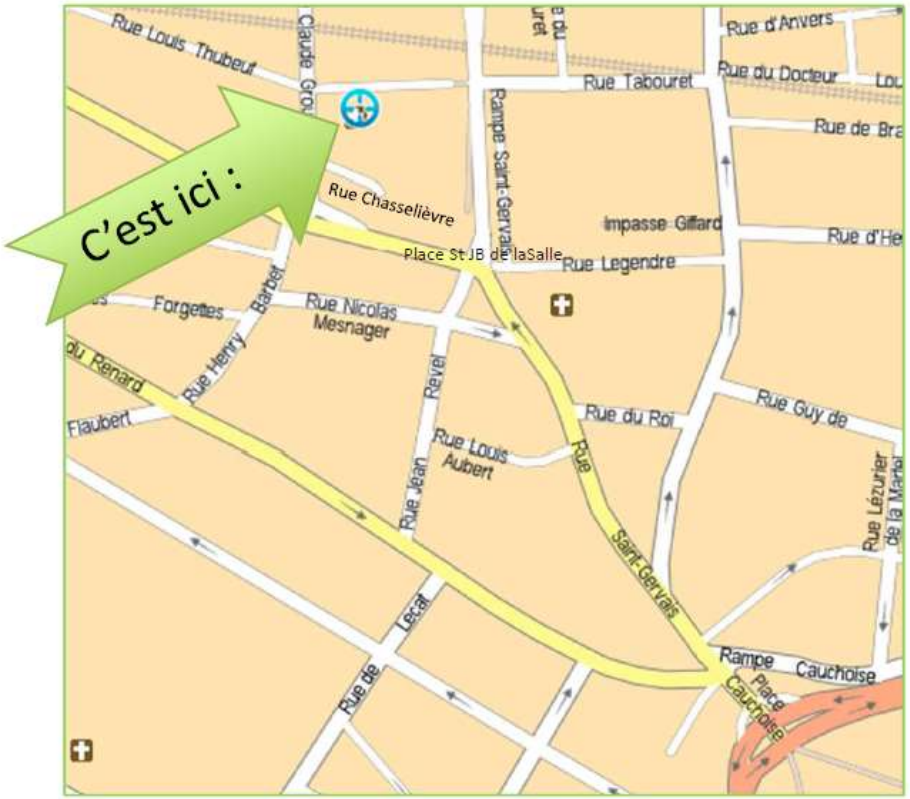
Toute participation à l'activité suppose le paiement préalable de l'adhésion et de la cotisation annuelle (en 1 ou 3 versements).

L'arrêt de l'activité en cours d'année ne pourra donner lieu à un remboursement.

Toute pratique sportive (adulte et enfant) nécessite la remise d'un certificat médical récent

L'association se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre minimum de participants n'est pas atteint (les participants seront remboursés).

Pass Jeunes 76 (activités culturelles uniquement), bon Temps Libre, Chèque Vacances acceptés, et possibilité de contrat partenaire jeune sous certaines conditions de ressources (cotisation payée par la mairie).



LA MAISON DES LOISIRS

DU QUARTIER SAINT-GERVAIS

Activités pour tous 2022 - 2023

Association Loi 1901

Reprise des activités le **lundi 12 Septembre 2022**

Aucune possibilité de participer à un cours sans inscription préalable.

►►►► *Envoyez un mail si vous souhaitez vous inscrire*

(Permanence les mercredi 24 et 31 Août de 15h à 18h30)

Information complémentaire disponible sur notre site :

www.lamaisondesloisirs.fr

Permanence le mercredi de 17h00 à 18h30

1, rue Louis Thubeuf - 76 000 Rouen

tel : 02.35.71.91.09 mail : lamaisondesloisirs@gmail.com

ACTIVITÉS DE 7 À 99 ANS …

Chorale ⏩ Lundi 19h30 - 21h , 85€/an

Cours particuliers tous niveaux, enfants, ados, adultes
15 € la 1/2 heure

Guitare **Classique, électrique…** ⏩ Lundi

Flûte traversière dès 6 ans ⏩ Mardi

Piano ⏩ Mercredi, Jeudi, Vendredi et **Samedi**

Autour d'un livre
⏩ Une fois par trimestre.
Gratuit pour tous les adhérents.

Randonnée (8 - 10 km)
⏩ Un dimanche par mois, à **14h**
Gratuit pour tous les adhérents .
Départ depuis la MDL puis covoiturage.

ACTIVITES JEUNES

Théâtre Enfant / Ado 180 €/an
CE2 – CM1 – CM2 ⏩ Jeudi 17h00 – 18h30
CM2 – 6ème – 5ème ⏩ Mardi 17h00 – 18h30
À partir de la 4e ⏩ Mardi 18h30 – 20h

Street Jazz 150 €/an
8 – 11 ans ⏩ Mardi 17h00 – 18h00
+ de 12 ans ⏩ Mardi 18h00 – 19h00

Modern Jazz 150 €/an
8 ans et plus ⏩ Lundi 17h15 – 18h15

DE RETOUR

ACTIVITÉS DU MERCREDI : Matin et Après-midi
150 € pour une activité

Danse classique
9h45 – 10h45 ⏩ Cours 5-7 ans
10h45 – 11h45 ⏩ Cours niveau confirmé

Brain Ball
9h45 – 10h45 ⏩ 7- 8 ans
10h45 – 11h45 ⏩ 9 ans et plus

NOUVEAU !

Gymnastique
15h – 16h ⏩ 5 – 7 ans
16h – 17h ⏩ 3 – 5 ans

Arts plastiques
9h45 – 10h45 ⏩ 7 – 10 ans
10h45 – 11h45 ⏩ 4 – 7 ans

15h – 16h ⏩ 3 – 5 ans
16h – 17h ⏩ 5 – 7 ans

ACTIVITES ADULTES

Œnologie 160 € pour 8 séances
⏩ 1 vendredi par mois, 20h15 – 22h15

Atelier peinture (tous niveaux) 240 €/an
⏩ Jeudi 14h30 – 16h30
⏩ Jeudi 18h30 – 20h30

Théâtre 250 €/an ⏩ Mercredi 20h00 – 22h00

Atelier cartonnage et encadrement d'art
200 €/an (petites fournitures comprises) ⏩ Mercredi 17h45 – 20h15

Travaux d'aiguille Tricot, crochet, broderie, couture, …
150 €/an, fournitures non comprises ⏩ Lundi après-midi

Art Floral 260 € pour 9 séances, fournitures comprises.
Tous niveaux ⏩ Vendredi 18h15 – 19h45

Conversation anglaise 150 €/an
Groupe d'une dizaine de personnes ⏩ Lundi 18h00 – 19h00
⏩ Lundi 19h00 – 20h00

Atelier d'écriture créative 80 € pour 10 séances
⏩ Lundi 14h30 – 16h30

ACTIVITÉS SPORTIVES
160 €/an pour 1 heure

Cardio Training Dance Lundi 9h00 – 10h00 **ou** Lundi 18h00 – 19h00

Gym douce Lundi 10h00 – 11h00 **ou** Lundi 17h00 – 18h00

Renfo. musculaire / Fitball Lundi 11h00 –12h00 **ou** Lundi 20h00 –21h00

Modern Jazz Lundi 18h15 – 19h15 DE RETOUR

Pilates Mercredi 17h00 – 18h00

Relaxation stretching Mercredi 18h00 – 19h00

Renfo. musculaire + stretching Mercredi 19h00 – 20h00
Vendredi 12h15 – 13h15

Hatha Yoga Jeudi 17h30-18h30 **ou** Jeudi 18h30 – 19h30

Gym d'entretien Vendredi 10h00 – 11h00 **ou** Vendredi 11h00 – 12h00

Gym santé Mercredi 14h – 15h **ou** Vendredi 14h45 – 15h45