

Conditions :

Carte annuelle d'adhérent obligatoire :

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

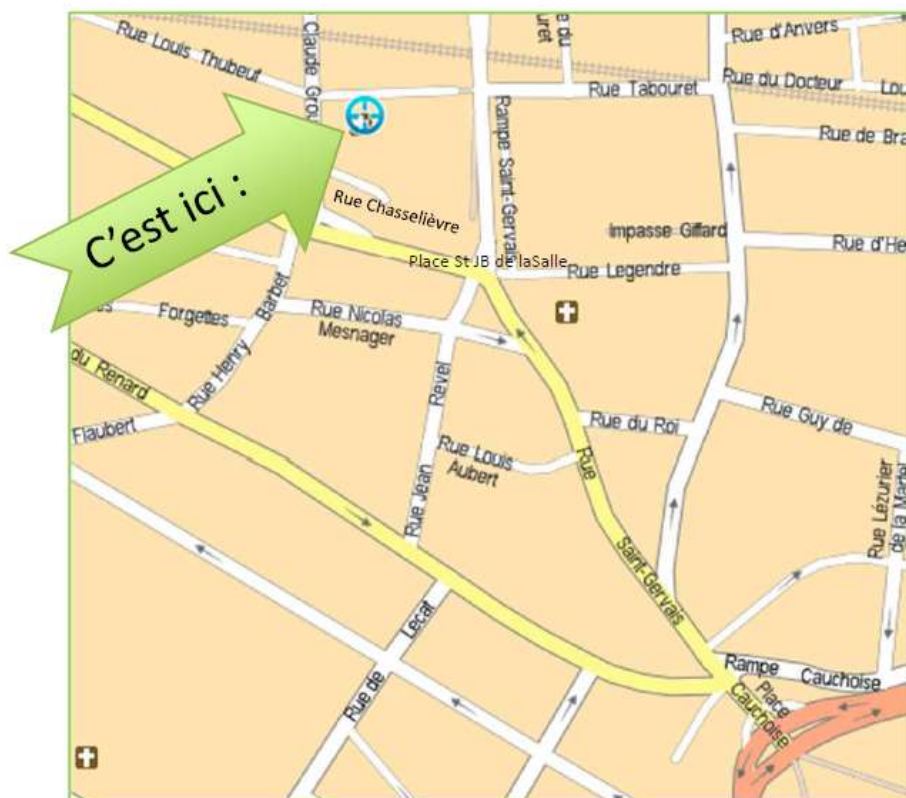
Toute participation à l'activité suppose le paiement préalable de l'adhésion et de la cotisation annuelle (en 1 ou 3 versements).

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), Pass collège, Chèque Vacances acceptés, et possibilité de Contrat Loisirs Jeunes sous certaines conditions de ressources (cotisation payée par la mairie).



LA MAISON DES LOISIRS DU QUARTIER SAINT-GERVAIS

Activités pour tous 2023 - 2024

Association Loi 1901



Reprise des activités le **lundi 11 Septembre 2023**

Aucune possibilité de participer à un cours sans inscription préalable.

▶▶▶▶ Envoyez un mail si vous souhaitez vous inscrire

Permanence les mercredi 23 et 30 Août ainsi que le 6 Septembre de 15h à 18h30

Informations complémentaires disponibles 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 ...



Cours particuliers tous niveaux,
enfants, ados, adultes
16 € la 1/2 heure

Guitare Classique, électrique... ▶ Lundi
Flûte traversière dès 6 ans ▶ Mardi
Piano ▶ Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi

Chorale ▶ Lundi 19h30 - 21h, 100€/an



Randonnée (8 - 10 km)

▶ Un dimanche par mois, à **14h**
Gratuit pour tous les adhérents .
Départ depuis la MDL.

Travaux d'aiguille

150 €/an, fournitures non
comprises
▶ Lundi après-midi



Autour d'un livre

▶ Une fois par trimestre.
Gratuit pour tous les adhérents.

ACTIVITÉS JEUNES

Théâtre Enfant / Ado 190 €/an

CE2 - CM1 - CM2 ▶ Jeudi 17h00 - 18h30

CM2 - 6^{ème} - 5^{ème} ▶ Mardi 17h00 - 18h30

À partir de la 4^e ▶ Mardi 18h30 - 20h



NOUVEAU

Modern Jazz 160 €/an

6- 8 ans ▶ Vendredi 17h - 18h

8 - 13 ans ▶ Lundi 17h15 - 18h15

+ de 14 ans ▶ Lundi 18h15 - 19h15



Danse classique 160 €/an

Mercredi 9h45 - 10h45 ▶ Éveil 4 - 5 ans

Mercredi 10h45 - 11h45 ▶ Cours 6 - 8 ans

Vendredi 18h - 19h ▶ Niveau confirmé (9 - 12 ans)

NOUVEAU

Arts plastiques 160 €/an

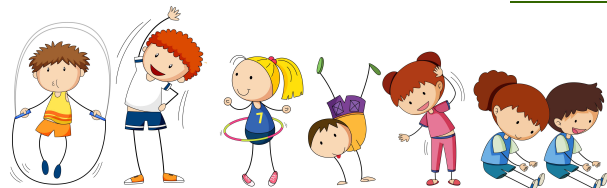
Mercredi 9h45 - 10h45 ▶ 7 - 10 ans

Mercredi 10h45 - 11h45 ▶ 4 - 7 ans

Mercredi 14h - 15h ▶ 8 - 12 ans

Mercredi 15h - 16h ▶ 3 - 5 ans

Mercredi 16h - 17h ▶ 5 - 7 ans



Gymnastique 160 €/an

Mercredi 15h - 16h ▶ 5 - 7 ans

Mercredi 16h - 17h ▶ 3 - 5 ans

ACTIVITÉS ADULTES



Oenologie 170 € pour 8 séances

▶ 1 vendredi par mois, 20h15 - 22h15

Atelier peinture (tous niveaux) 260 €/an

▶ Jeudi 14h30 - 16h30

▶ Jeudi 18h30 - 20h30

Modern Jazz 160 €/an Lundi 18h15 - 19h15

Théâtre 250 €/an ▶ Mercredi 20h00 - 21h30

Atelier cartonnage et encadrement d'art

200 €/an (petites fournitures comprises) ▶ Mercredi 17h45 - 20h15

Art Floral 270 € pour 9 séances, fleurs comprises.

Tous niveaux ▶ Vendredi 18h - 19h45



▶ **Possibilité de participer à 1 cours au tarif de 35€**

Conversation anglaise 160 €/an

Groupe d'une dizaine de personnes ▶ Lundi 18h00 - 19h00

▶ Lundi 19h00 - 20h00

Atelier d'écriture créative 90 € pour 10 séances ▶ Lundi 14h - 16h



ACTIVITÉS SPORTIVES 170 €/an pour 1 heure

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

Gym douce et stretching Lundi 10h00 - 11h00 **ou** Lundi 17h00 - 18h00

Renfo. musculaire / Fitball Lundi 11h - 12h **ou** 19h - 20h **ou** 20h - 21h

Circuit training Mardi 17h15 - 18h15

NOUVEAU

Pilates Mercredi 17h00 - 18h00

Relaxation stretching Mardi 18h15- 19h15

Mercredi 19h00 - 20h00

NOUVEAU

Renfo. musculaire + stretching Mercredi 18h00 - 19h00
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 14h30 - 15h30