

Conditions :

Carte annuelle d'adhérent obligatoire :

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

10% de réduction sur le montant des activités à partir de :

- deux activités pour un adhérent.
- trois activités pour une famille.

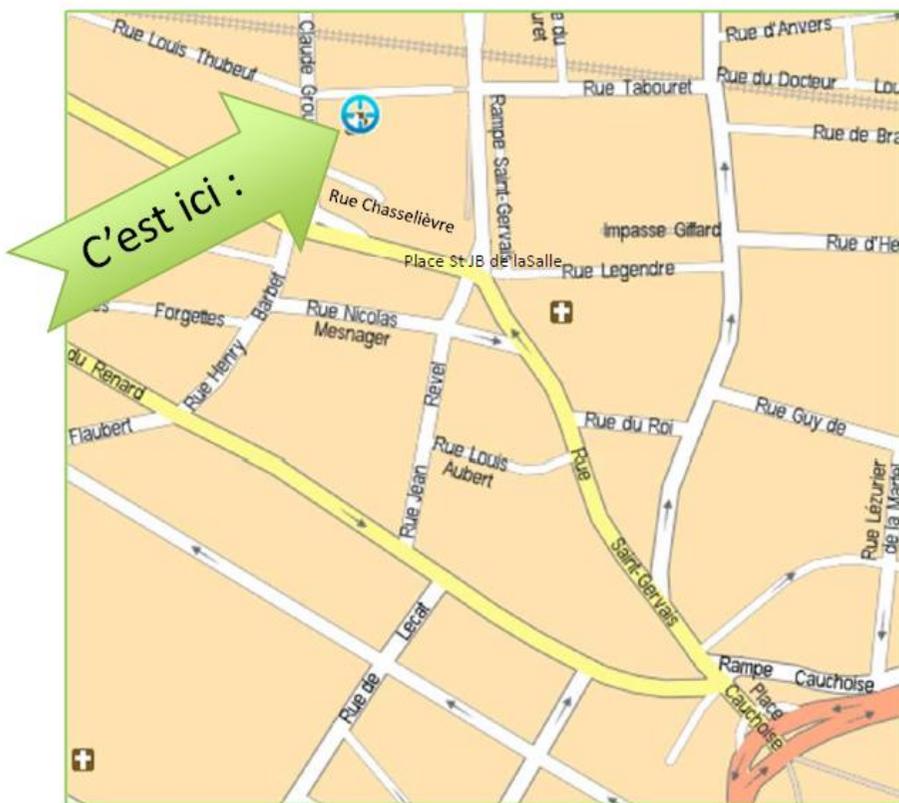
Toute participation à l'activité suppose le paiement préalable de l'adhésion et de la cotisation annuelle (en 1 ou 3 versements).

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.



LA MAISON DES LOISIRS DU QUARTIER SAINT-GERVAIS

Activités pour tous 2020- 2021

Association Loi 1901



Inscriptions le **vendredi 11 Septembre 2020 de 16h00 à 20h00**

Reprise des activités le **lundi 14 Septembre 2020.**

Aucune possibilité de participer à un cours sans inscription préalable.

Consultez notre site internet pour toute information complémentaire :

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
15 € la 1/2 heure



Randonnée (entre 8 et 10 km)

▶ Un dimanche par mois, à 14h00
Gratuit pour tous les adhérents.

Départ depuis la MDL puis covoiturage.

1^{ère} rando : **13 Septembre 2020**

Piano ▶ Mercredi, Jeudi soir et Vendredi

Flûte traversière dès 6 ans ▶ Mardi

Guitare ▶ Mardi soir et **Mercredi**

Clarinette dès 6 ans ▶ Mercredi



ACTIVITES JEUNES

Théâtre Enfant / Ado 180 €/an

10 – 12 ans ▶ Mardi 17h00 – 18h30

13 – 14 ans ▶ Mardi 18h30 – 20h

Ados (+ 14 ans) ▶ Mercredi 18h30 – 20h00

8 – 9 ans ▶ Jeudi 17h00 – 18h30



Street Jazz 150 €/an

8 – 10 ans ▶ Mardi 17h00 – 18h00

11 – 13 ans ▶ Mardi 18h00 – 19h00

+ de 14 ans ▶ Mardi 19h00 – 20h00

Danse classique 150 €/an

Débutants 6-7 ans ▶ Lundi 17h00 – 18h00

2^e et 3^e année ▶ Lundi 18h00 – 19h00



ACTIVITÉS DU MERCREDI : Matin et Après-midi

MATIN	Modelage, arts plastiques (150€/an pour une heure)	Danse classique (150€/an pour une heure)
	9h45 – 10h45 ▶ 7– 10 ans 10h45 – 11h45 ▶ 5 – 6 ans	9h45 – 10h45 ▶ Éveil, 4-5 ans 10h45 – 11h45 ▶ 2 ^e et 3 ^e année
	NOUVEAU !	
APREM	Deviens marionnettiste ! (180€/an pour 1h15)	Gymnastique (150€/an pour une heure)
	13h30 – 14h45 ▶ 6 – 7 ans 15h00 – 16h15 ▶ 8 – 10 ans	14h30 – 15h30 ▶ 5 ans 15h30 – 16h30 ▶ 6 – 7 ans 16h30 – 17h30 ▶ 3 – 4 ans

ACTIVITES ADULTES



Oenologie 160 € pour 8 séances

▶ approx. 1 vendredi par mois, 20h15 – 22h15



Atelier peinture (tous niveaux) 240 €/an

▶ Jeudi 14h30 – 16h30

▶ Jeudi 18h30 – 20h30

Théâtre 240 €/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 250 € pour 9 séances, fournitures comprises. Tous niveaux ▶ Vendredi 18h15 – 19h45

Conversation anglaise 150 €/an

Groupe d'une dizaine de personnes ▶ Lundi 18h – 19h

▶ Lundi 19h – 20h

Chorale 85 €/an ▶ Lundi 19h30 – 21h00

ACTIVITÉS SPORTIVES (150€ pour une heure)

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

Cardio-training Dance Lundi 9h00 – 10h00

(à partir de 15 ans) Lundi 18h00 – 19h00

Renfo. musculaire / Fitball Lundi 11h00 – 12h00

Lundi 19h00 – 20h00



Street Jazz Mardi 19h00 – 20h00

Initiation Hatha Yoga Mercredi 18h30 – 19h30

Relaxation stretching Jeudi 18h00 – 19h00



Renforcement musculaire + stretching Jeudi 19h00 – 20h00

Vendredi 12h15 – 13h15

Initiation Pilates Mercredi 17h30 – 18h30 ou Jeudi 17h00 – 18h00

Gym d'entretien Vendredi 10h00 – 11h00

Gym santé pour les seniors Vendredi 11h00 – 12h00