

# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES



**Maison pour Tous**  
*Centre Social Abbeville*

**2026-2027**

LANGUES • MUSIQUE • DANSE • BIEN-ÊTRE • THÉÂTRE

Reprise des activités le lundi 14 septembre

# La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville

C'est avec grand plaisir que nous vous proposons le programme 2026-2027 des activités de loisirs proposées aux adhérents. Pour les jeunes, les adultes et les seniors, ces activités sont autant d'occasions de se divertir, d'apprendre, de partager et de créer du lien.

Tout au long de l'année, des sorties, ateliers, conférences, expositions et événements complètent cette programmation, à retrouver dans notre programme trimestriel ZOOM.

**La Maison pour Tous - Centre Social Abbeville, c'est aussi un lieu de vie et d'accompagnement** proposant de nombreuses actions au service des habitants telles que le Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité (CLAS), animation de la vie sociale, soutien à la parentalité, information jeunesse, accompagnement des projets et appui à la vie associative.

On vous attend ! À bientôt !

**UN LIEU  
RESSOURCE  
OUVERT  
À TOUS !**

## Les activités de loisirs

*Inscriptions possibles toute l'année*

*Des rendez-vous réguliers pour le plaisir de découvrir, apprendre et échanger.*

**30 séances annuelles** minimum pour une activité hebdomadaire.

Pour la découverte de l'activité, **une séance gratuite** est proposée.

*Début des activités à partir du lundi 14 septembre 2025*

# Bien-être & détente



## Yoga - Viniyoga Ados & adultes

Postures, respiration, méditation : un yoga complet et adaptable à chacun, alliant dynamisme, intériorisation et pédagogie spécifique. *Prévoir un tapis, un plaid et un coussin.*

**Lundi 10h15 - 11h15**

**Mardi 12h30 - 13h30**

*Animation : Laurence DEFENTE*

## Yoga dynamique Ados & adultes

Le yoga dynamique invite à réaliser un enchaînement de postures de yoga fluides à un rythme rapide et sportif, en maintenant une respiration profonde et lente.

**Mardi 18h30 - 19h30** ..... Niveau 1

**Jedi 18h30 - 19h30** ..... Niveau 1

**Jedi 19h45 - 20h45** ..... Niveau 2

*Animation : Chloé BLANGER*

## Gym douce/Yoga Taoïste Ados & adultes

Exercices d'étirement, d'assouplissement, de relaxation et de renforcement musculaire. *Prévoir un tapis, un plaid et un coussin.*

**Jedi 10h15 - 11h15**

**Jedi 14h - 15h**

*Animation : Madeleine DELGOVE*

## Sophrologie Ados & adultes

Relaxation musculaire et mentale pour la gestion du stress, des émotions et de la maîtrise de soi. *Prévoir un tapis, un plaid et un coussin.*

**Jedi 10h30 - 11h30**

*Animation : Sylvain VAILLANT*

## Gym adaptée Ados & adultes

Activité visant à maintenir la mobilité avec des exercices adaptables, avec ou sans matériel, dans le respect des capacités de chacun.

**Mardi 9h45 - 10h45**

*Animation : Mylène JEANMART*

## Tai Chi Ados & adultes

La pratique de cet art martial doux interne (enchaînements de mouvements fluides) améliore la perception de son corps, développe ses capacités cognitives, aide à développer et/ou canaliser l'énergie.

**Lundi 17h30 - 18h30**

**Mardi 17h30 - 18h30**

*Animation : Véronique DUPAS*

## Qi Gong Ados & adultes

Art millénaire chinois pour activer et faire circuler consciemment l'énergie à l'intérieur du corps en mobilisant l'esprit, le geste et la respiration.

**Vendredi 17h - 18h**

*Animation : Madeleine DELGOVE*

## Cardio bien-être Ados & Adultes

Le cardio, la mémoire, la coordination sont sollicités à travers des enchaînements de mouvements type Aéro-Latino et LIA sur des musiques variées et rythmées. Entre la danse et l'aérobic, pour tout public.

**Lundi 11h15 - 12h15**

**Vendredi 12h20 - 13h20**

*Animation : Mylène JEANMART*

## Yoga sur chaise Ados & adultes

Le yoga sur chaise, accessible à tous, améliore mobilité, force, réduit stress et douleurs grâce aux étirements et à la respiration. *Prévoir un tapis et un plaid.*

**Reprise des cours le 22 septembre**

**Mardi 10h - 11h**

**Mardi 11h10 - 12h10**

*Animation : Béatrice BESNARD*

## Renfo' musculaire méthode Pilates

Le Pilates est une méthode corps-esprit visant à renforcer les muscles profonds et à rééquilibrer les chaînes musculaires. Elle repose sur la respiration, la concentration, le contrôle et la précision des mouvements, exécutés avec lenteur, tout en procurant un bien-être mental.

**Mercredi 12h30 - 13h30**

**Vendredi 16h - 17h**

*Animation : Isabelle*



## Danse & expression corporelle



### Danse africaine

Le "Show Req" est un concept unique qui fusionne l'énergie brute des danses africaines et une créativité moderne sans limites. Pas de barrières, juste du rythme, du style et l'expression de la personnalité.

**Lundi 19h30 - 20h45** ..... Ados/Adultes

**Samedi 10h - 11h** ..... Enfants dès 5 ans

*Animation : Requin BLINDÉ*

### Danse de société Ados & adultes

Valse, Tango, Cha Cha Cha, Rock, Samba...  
Avec un professeur diplômé.

**Mardi 19h10 - 20h** ..... Niveau 2

**Mardi 20h10 - 21h** ..... Niveau 1

*Animation : Pascal RIMBERT*

### Danse Bollywood Kids 4/10 ans

Danse inspirée de l'univers des films Bollywood, mêlant mouvements expressifs et rythmes dynamiques dans un univers de contes dansés festifs.

**Lundi 17h15 - 18h15**

*Animation : Rosine BORDEUX*

### Danses Bollywood & Orientale Ados & adultes

Danses inspirées des univers Bollywood et orientaux, mêlant mouvements expressifs, rythmes dynamiques et gestes gracieux du Moyen-Orient et du Maghreb. Un voyage chorégraphique festif et imaginaire.

**Lundi 18h20 - 19h20**

*Animation : Rosine BORDEUX*

### Danse moderne

Danse moderne sur des musiques actuelles.  
*Tenue de sport exigée et baskets ou ballerines.*

**Mercredi 14h - 15h** ..... 7/11 ans

**Mercredi 15h10 - 16h10** ..... 4/6 ans

*Animation : Stéphanie VEYLAND*

**Mercredi 18h15 - 19h15** ..... 12/15 ans

**Mercredi 19h20 - 20h20** ..... Ados/adultes

*Animation : Megane MOUQUET*

### Heels / danse à talons Dès 16 ans

Concept unique mêlant fitness et Dance Girly pour allier cardio, renfo', lâcher-prise, confiance en soi et expression de la féminité. *Talons conseillés.*

**Jeudi 18h30 - 19h30** ..... Niveau 1

**Jeudi 19h45 - 20h45** ..... Niveau 2

*Animation : Victoria HARDY*

### Danse Folklorique Ados & adultes

Un voyage en France et autour du monde, riche en musique et rythmes variés.

**Reprise des cours le 23 septembre**

**Mercredi 20h15 - 22h15**

*Animation : Dominique DELABIE*

### Danses Brésilienne & Caribéenne Ados & adultes

Danses avec énergie et joie sur des rythmes brésiliens et caribéens en solo : samba, axé, funk... un cocktail de cardio, expression, culture et lâcher-prise pour booster corps et esprit.

**Lundi 19h25 - 20h25**

*Animation : Rosine BORDEUX*



# Langues & cultures étrangères



## Arabe Ados & adultes

**Lundi 16h15 - 17h30**..... Intermédiaire  
**Lundi 17h30 - 19h** ..... Confirmé  
*Animation : Lyliya BELLOUL-MARTIN / Gratuit*

## Italien Ados & adultes

**Lundi 18h15 - 19h15** ..... Confirmé  
**Mardi 18h15 - 19h15** ..... Débutant  
**Mercredi 18h15 - 19h15** ..... Confirmé  
**Jeudi 18h15 - 19h15** ..... Intermédiaire  
*Animation : Marie-Sophie GOUIN*

## Espagnol Ados & adultes

**Mardi 18h - 19h** ..... Niveau 1  
**Jeudi 18h - 19h30** ..... Niveau 2  
*Animation : Alejandro ENRIQUEZ BREA*

## Anglais Enfants

**Mercredi 11h15 - 12h** ..... 7/11 ans  
**Mercredi 14h - 14h45** ..... 4/6 ans

## Anglais Ados & adultes

**Mercredi 14h50 - 16h05** ..... A1  
**Mercredi 16h10 - 17h25** ..... A2  
**Mercredi 17h30 - 18h45** ..... B1  
**Mercredi 18h50 - 20h05** ..... B2

*Animation : Doriane DE GRAVE*

# Musique



## Piano dès 7 ans

Cours individuels de tous niveaux et tous styles, sans aucune connaissance préalable.

**Pré-inscriptions obligatoires à partir du 9 septembre**

**Jeudi 16h45 - 20h45**

*Animation : Olivier JONQUET*

Tarif enfant : 222€ (pour 15 minutes)

Tarif adulte : 293€ (pour 15 minutes)

*Possibilité de modifier la durée de la séance, le tarif sera proratisé selon la durée choisie.*

*Animation : Olivier JONQUET*

## Guitare/Ukulélé dès 7 ans

Musiques actuelles (pop, rock, métal, funk, jazz, blues, variété française...). Cours individuels. Pas de solfège obligatoire.

**Pré-inscriptions obligatoires à partir du 9 septembre**

**Mercredi 14h - 18h**

*Animation : Fabien CARBONNIER*

## Batterie dès 7 ans

Découverte et apprentissage des techniques rythmiques de différents styles musicaux.

**Pré-inscriptions obligatoires à partir du 9 septembre**

**Mardi 17h30 - 20h30**

*Animation : Olivier JONQUET*

Tarif enfant : 222€ (pour 30 minutes)

Tarif adulte : 293€ (pour 30 minutes)

*Possibilité de prolonger la durée de la séance, le tarif sera proratisé selon la durée choisie.*

*Animation : Olivier JONQUET*

## Percussions

Percussions et "tambours de paix".

**Mercredi 19h - 20h** ..... Ados/Adultes

**Samedi 11h10 - 12h10** ..... Enfants dès 6 ans

*Animation : Requin BLINDÉ*



# Expression artistique & numérique

## Ludi'Cirk Enfants

À travers les objets et des disciplines du cirque, activité ludique sur la motricité l'adresse et la relation à soi et aux autres.

**Mercredi 10h - 10h45** ..... 3/6 ans

**Mercredi 11h - 12h** ..... 7/11 ans

**Vendredi 18h15 - 19h45** ..... Dès 12 ans

Animation : Mylène JEANMART

## Équilibre & porté Ados & adultes

Entre l'Acro-yoga et l'Acro-porté, activité sur la relation à son corps et celui des autres à travers des postures acrobatiques, du renforcement musculaire et des assouplissements.

**Mercredi 18h30 - 20h**

Animation : Mylène JEANMART

## Apprentis Makers De 11 à 18 ans

Activité pour découvrir et apprendre la programmation, la robotique, la modélisation et l'impression 3D, mais aussi fabriquer et construire à l'aide des machines à commande numérique du Fab Lab.

**Mercredi 14h - 16h**

Animation : Camille SOHIER et  
Logan MANIER / Gratuit



## Théâtre

Activités théâtrales (expressions corporelle et vocale, interprétation, travail de l'improvisation, du texte, collectif et individuel).

**Mardi 17h15 - 18h15** ..... 8/12 ans

**Mardi 18h30 - 19h30** ..... 13/17 ans

**Mardi 19h45 - 21h** ..... Adultes

Animation : Cécile BLONDEAU

## Aériens

Découverte et initiation à l'aérien par le cerceau et le hamac. Mise en condition physique et apprentissage de techniques et figures.

**Mercredi 17h10 - 18h10** ..... 7/14 ans

**Vendredi 20h - 21h15** ..... Ados/adultes

Animation : Mylène JEANMART



# Inscriptions & tarifs



## La carte d'adhésion

Valable du 1<sup>er</sup> septembre 2026 au 31 août 2027, elle est nécessaire pour participer aux activités de loisirs présentées dans cette plaquette.

Elle donne droit à des tarifs préférentiels pour les activités et événements programmés dans notre programme trimestriel ZOOM et vous permet d'être couvert par l'assurance de l'association.

**Tarifs** 10€ (adulte), 5€ (enfant et étudiant), 15€ (famille/foyer fiscal)  
50% de réduction pour une adhésion entre le 1<sup>er</sup> mars et 31 août 2027

## L'inscription aux activités régulières

**Renouvellement d'activités** à partir du 25 août jusqu'au 4 septembre

**Nouvelle inscription** à partir du lundi 14 septembre.

Pour **découvrir une activité**, une séance d'essai gratuite est proposée. Pour continuer cette activité, il est nécessaire de finaliser l'inscription avant la deuxième séance (sous réserve des places disponibles).

Seules **les annulations pour raison de santé**, avec certificat médical transmis sous 10 jours, pourront être remboursées.

## Modes de règlement

Carte bancaire, espèces, chèque, chèque vacances.

Règlement en totalité au moment de l'inscription, avec possibilité de règlement en plusieurs chèques encaissables les 10 de chaque mois.

## Tarifs pour 30 séances

Le tarif est calculé en fonction du quotient familial CAF ou à défaut, du quotient fiscal.

Pour connaître votre quotient fiscal, veuillez effectuer le calcul suivant :

*Quotient fiscal = revenu fiscal de référence / nombre de parts / 12*

*Si le quotient est compris :*

entre 0 et 600€, nous appliquerons le **tarif 1**

entre 601 et 1100€, nous appliquerons le **tarif 2**

entre 1101 et 1600€, nous appliquerons le **tarif 3**

plus de 1600€, nous appliquerons le **tarif 4**

|         | Tarif 1 | Tarif 2 | Tarif 3 | Tarif 4 |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| Adultes | 75€     | 105€    | 140€    | 195€    |
| Enfants | 50€     | 70€     | 90€     | 125€    |

**Justificatifs à fournir pour l'inscription** : numéro d'allocataire CAF ou dernier avis d'imposition

## Pour vous tenir régulièrement informés :

- ZOOM, programme trimestriel (version papier et numérique)
- Site internet régulièrement actualisé : [www.mpt-abbeville.fr](http://www.mpt-abbeville.fr)

***Accueil ouvert du mardi au vendredi  
de 9h45 à 12h15 et de 14h à 17h45***  
*Ouvert exceptionnellement les lundis 14 et 21 septembre*



***Maison pour Tous – Centre Social Abbéville  
Espace Simone Veil – 96 route de Doullens, 80100 Abbéville***

 03 22 24 25 18

 [contact@mpt-abbéville.asso.fr](mailto:contact@mpt-abbéville.asso.fr)

 [www.mpt-abbéville.fr](http://www.mpt-abbéville.fr)

 @mptabbéville

 [mptcs.abbéville](https://www.facebook.com/mptcs.abbéville)

 mpt-abbéville