

# MPT de l'ARMAILLER

Rue André Curiner 26500 Bourg-lès-Valence

[mptdelarmailleur@gmail.com](mailto:mptdelarmailleur@gmail.com)

Permanence jeudi de 14h à 16h30  
à partir du 14/09/2023

**SAISON  
2023/2024**





## **Infos pratiques**

### **Inscriptions**

- Dimanche 3 septembre 2023 au forum des associations.
- Mardi 5 septembre et lundi 11 septembre 2023 de 16h à 18h30 à la MPT.
- Les jeudis de 14h à 16h30 à la MPT, salle polyvalente, jusqu'à fin septembre.

### **Reprise des activités à partir du lundi 11 septembre 2023**

Seules les activités ayant un effectif suffisant seront retenues.

Pour toutes les activités hebdomadaires une séance d'essai est offerte. (Sauf pilate du soir)

**Toute inscription devra être impérativement réglée avant le 1<sup>er</sup> novembre 2023.** (Possibilité de règlement échelonné en 3 fois)

### **Adhésion**

**Carte familiale obligatoire 15 €**

**Paiement** en espèces ou par chèques

Autres moyens de paiement acceptés : coupons sport, chèques vacances et Top départ.

*Tout au long de l'année, pensez à consulter les panneaux d'affichage situés devant les entrées des locaux de la MPT ou votre boîte mail.*

## **Dates à retenir**

### **Forum des associations**

Dimanche 3 septembre 2023.

### **Assemblée Générale**

Vendredi 6 octobre 2023 à 20h30.  
(Annexe)

### **Spectacles salle de l'Allet**

7 octobre 2023 : représentation par le groupe théâtre de la MPT .

23 mars 2024 :

### **Fête du jeu**

Mai 2024.

### **Concours de pétanque familial, « Challenge Frédéric et Priscilla »**

Juin 2024.

### **Prêt de nos locaux :**

- LION'S CLUB : 2ème et 4ème mardi du mois salle polyvalente MPT.
- ABALS : mercredi après-midi salle polyvalente MPT et jeudi matin salle de sport MPT. (Renforcement musculaire et prévention des chutes)



| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>PILATE - 115€ (Zsafia)</b><br/>MPT Salle de sport<br/>8h45 à 9h45</li> <li>◆ <b>YOGA - 115€ (Julie)</b><br/>Annexe<br/>9h à 10h</li> <li>◆ <b>ATELIER MÉMOIRE - 170€ (Marie)</b><br/>(Équilibre, coordination, proprioception en rythme)<br/>MPT salle de sport<br/>10h à 11h</li> <li>◆ <b>DANSE SOLO - 115€ (Julie)</b><br/>Annexe<br/>10h15 à 11h15</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>ENFANTS à partir du CE2 INITIATION À LA CUISINE - 55€ (Évelyne, Christine)</b><br/>Annexe<br/>14h à 17h</li> </ul> <p><b>Prévoir aussi 35€ d'ingrédients par trimestre.</b></p> <p><b>Dates:</b><br/>4/10 - 8/11 - 6/12 - 10/01 - 7/02 - 6/03 - 3/04 - 15/05 - 5/06.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>ENFANTS 8/10 ans (Éliane) LOISIRS CRÉATIFS - 55€</b><br/>Annexe<br/>14h à 16h</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>CRÉATIONS MANUELLES - 70€ (Danielle, Maguy)</b><br/>MPT salle polyvalente<br/>14h à 16h30</li> <li>◆ <b>THÉÂTRE - 28€ (Cathy)</b><br/>Annexe<br/>17H à 19h30</li> <li>◆ <b>PILATE - 115€ (Jessica)</b><br/>MPT Salle de sport<br/>18h15 à 19h15</li> <li>◆ <b>FITNESS MIXTE - 115€ (Jessica)</b><br/>Annexe<br/>19h30 à 20h30</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>ATELIER PEINTURE/DESSIN - 28€ (Anne-Marie: mise en commun des compétences)</b><br/>MPT Salle polyvalente<br/>14h30 à 17h30</li> <li>◆ <b>BADMINTON - 46€</b><br/>Gymnase du Valentin<br/>18h à 19h<br/>ou 19h à 20h</li> </ul>                                                                                                                                    | <p><b>Dates:</b><br/>20/09 - 27/09 - 11/10 - 18/10 - 15/11 - 22/11 - 13/12 - 20/12 - 17/01 - 24/01 - 14/02 - 13/03 - 20/03 - 10/04 - 22/05 - 29/05 - 12/06.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>STRETCHING - 115€ (Zsafia)</b><br/>MPT salle de sport<br/>17h15 à 18h15</li> </ul>                                                                                                                                                            | <p><b>VENDREDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>MARCHE - 30€ (Gérard, Jean-Claude, Danielle, Solange)</b></li> </ul> <p>RDVParking école maternelle<br/>13h ou le matin par fortes chaleurs</p>                                                                                                                                                                   |
| <p><b>MARDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>ATELIER MÉMOIRE - 170€ (Elsa, Marie)</b><br/>(Équilibre, coordination, proprioception en rythme)<br/>MPT salle de sport<br/>9h15 à 10h15<br/>ou 10h30 à 11h30</li> <li>◆ <b>COUTURE VESTIMENTAIRE ET DÉCORATIVE - 28€ (Évelyne: mise en commun des compétences)</b><br/>MPT salle polyvalente<br/>1fois/mois 17h30</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>PILATE - 115€ (Zsafia)</b><br/>Annexe<br/>18h30 à 19h30</li> <li>◆ <b>MIX PILATE YOGA - 115€ (Zsafia)</b><br/>Annexe<br/>19h30 à 20h30</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>SCRAPBOOKING - 18€ le cours (Nélie)</b><br/>MPT salle polyvalente<br/>1 fois par mois<br/>14h30 à 17h30</li> </ul> <p><b>SAMEDI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>CROSS TRAINING - 115€ (Benjamin)</b><br/>Annexe<br/>10h30 à 11h30</li> </ul>                                                                         |