

ACTIVITÉS
À CONSOMMER
SANS MODÉRATION

100% PUR
PLAISIR

SAISON 2019-20

MPT
CHONY



PROGRAMME
VITAMINÉ

*Produit local
concocté et animé par pleins de gens sympas
pour un quartier sympa*

55 rue Salengro
26500 Bourg les Valence
[HTTP://MPT-chony.fr](http://mpt-chony.fr)
courriel : chony.mpt@gmail.com



INSCRIPTIONS

- **Forum des associations** : dimanche 1^{er} septembre 10h à 17h - Halle des Trois sources à Bourg-lès-Valence
- **Journée portes ouvertes de la MPT** : samedi 7 septembre 11h à 18h
- **Permanences du 9 au 14 septembre** : lundi, mardi, jeudi, vendredi de 17h à 19h, mercredi de 14h à 17h et samedi de 10h à 12h

ACTIVITÉS

- **Reprise à partir du lundi 16 septembre 2019**
- Remboursement de l'activité sous condition (voir tableau d'activité).
- **Seules les activités ayant un effectif suffisant seront maintenues.**

STAGES MULTI-ACTIVITES ENFANTS

Durant les petites vacances scolaires. Infos à venir sur le site internet.

SUIVEZ-NOUS

- **Site internet de la MPT** : <http://mpt-chony.fr>
- **Page Facebook**
- **ChOnY MpT InFoS** : laissez-nous votre adresse mail !

BÉNÉVOLES

Pour nous aider ponctuellement ou plus régulièrement, faites-vous connaître !
Réunion tous les premiers lundis du mois à 18h30.

COMITÉ DE QUARTIER

Espace de rencontre, le comité de quartier constitue un cadre d'expression, de réflexion et d'action pour l'ensemble des personnes intéressées par la vie et l'aménagement du quartier. Il permet de :

- instaurer du lien social entre les habitants en faisant vivre des activités: Jardichony, Ruchony, Gratichony, Curieux de Chony,
- organiser des manifestations : Fête du quartier, vide grenier, marché de producteurs locaux, ..., marquant la vie du quartier.



Réunion tous les derniers lundis du mois à 18h30 à la MPT.

MPT Chony - Activités 2019/2020

N : nouveau

Adhésion familiale à la MPT : + 9 €
Supplément Non Bourcain : + 6 €

ACTIVITES		Âges	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Prix
Expression	ANGLAIS / Discussions Bi-mensuel	Adultes				19h30 - 21h			20 €
	ESPAGNOL	Adultes	18h - 19h30 (débutants)						205 €
		Adultes	19h30 - 21h (avancés)						205 €
	ITALIEN / Discussions Bi-mensuel	Adultes			18h - 19h30				20 €
	JAPONAIS	Ados - Adultes		19h - 20h30 (tous niveaux)					205 €
	JAPONAIS / Conversation Le premier mardi du mois	N Ados - Adultes		17h30 - 19h (tous niveaux)					80 €
	PERCUSSIONS	Enfants (salle école)				17h - 18h			115 €
		Adultes (salle école)				19h - 20h			115 €
	ECHECS	Ados - Adultes				17h30 - 18h30			40 €
	EVEIL MUSICAL	4 / 7 ans			10h - 11h				115 €
	JEU MUSICAUX	N 7 / 10 ans			11h - 12h				115 €
	THEATRE	7 / 12 ans			14h - 15h30				185 €
GRUPE DE CHANTS	Adultes				18h30 - 19h30			115 €	
Danse	MODERN JAZZ	5 / 7 ans			10h - 10h45				85 €
		8 / 10 ans			11h - 12h				115 €
		11 / 14 ans	18h15 - 19h15						115 €
	URBAN DANSES	Ados (10 / 16 ans)			16h - 17h15				140 €
	CONTEMPO FUN	N Adultes		19h30 - 20h45					140 €
	MIX DANSES	Adultes	19h30 - 20h45						140 €
	MIX DANSES 1 samedi / mois 28/09 - 19/10 - 15/11 - 14/12 - 25/01 - 22/02 - 28/03 - 18/04 - 16/05	N Adultes						9h - 11h	80 €
BIODANZA (danse de la vie)	Adultes					10h - 12h		205 €	
Gym-Sport d'entretien	PILATES	Adultes				9h - 10h (avancés)			115 €
		Adultes				10h - 11h (débutants)			115 €
		Adultes		12h15 - 13h15					115 €
	GYM D'ENTRETIEN	Adultes		10h15 - 11h15					115 €
	STRETCHING	Ados - Adultes		17h - 18h		14h - 15h N			115 €
	GYM TONIC	Ados - Adultes		18h - 19h					115 €
	ZUMBA	N Ados				18h - 19h			115 €
		N Adultes				19h - 20h			115 €
	URBAN TRAINING	Ados - Adultes					18h30 - 20h		165 €
Relaxation	FELDENKRAIS	Adultes			17h30 - 18h30				175 €
	TAI CHI CHUAN	Ados - Adultes			18h45 - 19h45				175 €
					20h - 21h			175 €	
	ZAZEN MEDITATION	N Adultes				12h30 - 13h30			115 €
	CONSCIENCE CORPORELLE	N Adultes				20h - 21h30			205 €
	LIBERATION DE LA VOIX	N Adultes					12h15 - 13h15		115 €
	SOPHROLOGIE	N Enfants (6/10 ans)			16h30 - 17h30				115 €
		N Adultes			17h45 - 18h45				160 €
		Adultes			19h - 20h				160 €
YOGA (*)	Adultes	10h - 11h30 (avancés)	10h - 11h30					205 €	
		18h30 - 20h (avancés)	18h15 - 19h45					205 €	
		20h15 - 21h45						205 €	

Seules les activités ayant un effectif suffisant sont maintenues.

Remboursement possible : durant les deux premières semaines d'activité (soit du 16 au 28/09/2019). Au-delà de ces dates, soit vous trouvez une personne qui vous remplace, soit vous fournissez un certificat médical récent (- 1 mois) de contre-indication à la pratique de cette activité.