

100% PUR  
PLAISIR

SAISON 2019-20

MPT  
CHONY



PROGRAMME  
VITAMINÉ

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

ACTIVITÉS  
À CONSOMMER  
SANS MODÉRATION

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



# INSCRIPTIONS

- Dès juin : jeudi 13 et vendredi 14 juin de 16h30 à 19h - MPT
- Forum des associations : dimanche 1<sup>er</sup> 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 :

- . instaurer du lien social entre les habitants
- . organiser des activités (Jardichony, Ruchony), 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				A confirmer
	JAPONAIS	Ados - Adultes		19h - 20h30 (tous niveaux)					205 €
	JAPONAIS / Conversation Le premier mardi du mois	<b>N</b> Ados - Adultes		17h30 - 19h (tous niveaux)					80 €
	PERCUSSIONS	Enfants (salle école)				17h - 18h			115 €
		Adultes (salle école)				19h - 20h			115 €
	EVEIL MUSICAL	4 / 7 ans				10h - 11h			115 €
	JEUX MUSICAUX	<b>N</b> 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	18h - 19h						115 €
	URBAN DANSES	Ados (12 / 16 ans)			16h - 17h15				140 €
	CONTEMPO FUN	<b>N</b> 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	<b>N</b> Adultes						9h - 11h	80 €
BIODANZA (danse de la vie)	<b>N</b> Adultes					10h - 12h		205 €	
	<b>N</b> Adultes					12h15 - 13h15		115 €	
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		<b>N</b> 14h - 15h			115 €
	GYM TONIC	Ados - Adultes		18h - 19h					115 €
	ZUMBA	<b>N</b> Ados				18h - 19h			115 €
		<b>N</b> 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	<b>N</b> Adultes				12h30 - 13h30			115 €
	SOPHROLOGIE	Enfants (6/10 ans)				16h30 - 17h30			115 €
		<b>N</b> 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.