



Maison  
pour Tous  
MORTAGNE-AU-PERCHE



# SAISON 23/24



12, place du Palais - 61400 MORTAGNE AU PERCHE - Tél. : 02 33 25 02 76  
mpt.mortagne@wanadoo.fr - www.mptmortagne.fr

Septembre 2023-Juin 2024, une nouvelle année s'ouvre pour « la Maison pour Tous » qui depuis sa création, reste fidèle à son passé de véritable espace de convivialité, tout en marchant vers l'avenir et ses nouveautés. En effet, un large programme d'activités est proposé à tous les adhérents ainsi qu'à tous les nouveaux venus, petits et grands.

Il s'agit d'activités culturelles et artistiques mais aussi d'activités sportives ou de bien-être dont les animatrices ou animateurs sont prêts à partager avec vous leurs connaissances voire leur passion. La Maison pour Tous tient à présenter une variété d'activités pour permettre à chacun de s'ouvrir, selon ses goûts, sur des mondes divers et variés et la chance aidant, de faire de belles découvertes. Nous avons renforcé la rubrique « stage » pour découvrir ou approfondir des activités sur des temps courts. Nous vous invitons à consulter notre site internet pour plus de détails sur certaines activités et pour suivre nos actualités.

Pour en savoir plus, nous vous convions à participer à la journée portes ouvertes. Cette journée a pour but de présenter les différentes animations et de répondre aux interrogations que vous pourriez vous poser. Les animateurs seront présents pour échanger avec vous.

**Portes ouvertes le samedi 9 septembre 2023 de 10h à 12h30 et de 14h30 à 18h.**

### Composition du bureau

**Président** : Dominique Vaux

**Vice-Présidente** : Françoise Devaux-Dauzier

**Trésorière** : Rolande Rolens

**Trésorière adjointe** : Michèle Besnard

**Secrétaire** : Chantal Mauny

**Membres du Conseil d'Administration** : Nicole Conte, Didier Daudet, Danielle Ferey, Annie Gal, Jean-Pierre Jousset et Floriane Toullis.

### Carte d'adhésion (Obligatoire pour toute participation à une activité)

Valable de septembre 2023 à août 2024 : Adultes : **12 € an** / Enfants : **6 € an**

Le règlement d'une activité devra être acquitté à son démarrage. Il vous sera possible d'effectuer une séance d'essai. Le montant de la cotisation pourra être exceptionnellement modifié en fonction du nombre de participants. Les jours et horaires proposés pour les activités peuvent varier en début d'année.

**Début des inscriptions** > lundi 28 août 2023

**Reprise des activités** > lundi 11 septembre 2023

**Fin des activités** > vendredi 28 juin 2024

Les activités seront suspendues pendant les vacances de la Toussaint, de Noël, Février, Pâques, le pont de l'Ascension et les jours fériés.

Les familles peuvent régler par bons CAF, MSA, ANCV (Coupons sports, Chèques vacances) et Atouts Normandie.

Les adhérents de la Maison pour Tous (ainsi qu'un accompagnant) peuvent bénéficier d'une réduction de 20%, pour les spectacles de la Scène Nationale 61 (sur présentation de leur carte à l'Office du Tourisme).



# SOMMAIRE



## Activités ludiques ..... 5

Bridge / Cours de magie / Jeux de cartes / Scrabble

## Arts manuels ..... 6/7

Art floral / Brico - Cartonnage / Encadrement

Broderie / Couture / Initiation au crochet et au tricot (Stage) / Reliure (Stage)

Poterie - Modelage - Tournage

## Expression artistique ..... 8/12

Dessin / Dessin - Peinture

Histoire de l'art / Peinture / Photo

Danse (Stage) / Danse à deux / Danse Tango (Stage) / Guitare et Basse

Batterie / Chorale / Club musical / Concert - Conférence

Café littéraire / Jeux de plume / Théâtre

## Langues et cultures ..... 13

Anglais / Italien / Informatique / Généalogie

## Sport/Bien-être ..... 14/16

Chi Gong / Méditation / Taïchi

Gym pilates / Gym adaptée / Relaxo gym / Gym tendance

Yoga / Yoga adapté / Marche / Marche nordique / Randonnée

## Stages ..... 17/18

Couture / Initiation au crochet et au tricot / Danse / Danse à deux / Danse tango / Poterie - Modelage - Tournage

Dessin - Peinture / Informatique / Composition musicale / Reliure



# ACTIVITÉS LUDIQUES



DÉCOUVREZ LES SECRETS  
DES MAGICIENS !



## Bridge

Bridge convivial ouvert à tous. Des parties jouées sérieusement dans la bonne humeur.

**Mardi : 14h -17h - 20 € / an**

## Cours de magie - Valentin Abeloutchi

De 12 ans à 77 ans

Dans cet atelier, vous apprendrez des tours de magie avec des jeux de cartes, pièces, cordes et autres petits accessoires, mais aussi à fabriquer et concevoir des illusions d'optique avec un magicien professionnel. Un kit matériel complet vous sera remis au début de l'activité.

**Mercredi de 17h à 18h30 - 190 € / an**

## Jeux de cartes (Tarot - Belote - Manille)

Vous aimez jouer aux cartes et vous recherchez des partenaires animés de la même passion ? Venez créer ce groupe à la Maison pour Tous. Nous vous proposons de faire des parties de Tarot, de Belote et de Manille dans une ambiance conviviale et détendue. Ouvert à tous.

N'hésitez pas, venez jouer avec nous ! Nouvelle section. Les jours et horaires sont à définir ensemble.


**20 € / an**

## Scrabble - Patrick Vallée

Ambiance conviviale et décontractée assurée. La partie se joue en duplicate (apporter son jeu).

**Vendredi : 13h45 - 16h30 - 20 € / an**





VOUS AIMEZ LES FLEURS ET AIMERIEZ  
EN SAVOIR PLUS SUR L'ART FLORAL ?

## Art floral - Laetitia Lemaire

Venez pratiquer l'art floral. Vous découvrirez différentes techniques de base afin de réaliser des compositions au gré des thèmes et des saisons de l'année. Vous bénéficierez de l'aide et des conseils d'une artisane fleuriste. A la fin de ce moment d'échange et de partage vous repartirez avec votre création. Matériel et végétaux fournis.

**Le 1<sup>er</sup> mercredi du mois. D'octobre à mars, soit 6 séances - De 10h à 11h30 - 150 € / an**

## Brico-cartonnage - Nathalie Villier

Une grande variété d'activités à découvrir au fil des séances. Pour soi ou pour offrir à ceux que vous aimez, des petits dons de vous : home déco, carterie, cartonnage, origami, tampons, abat-jour...

**Mardi de 16h30 à 18h30 - 18 séances / an - 165 € / an**

Début : **19 septembre**

## Cartonnage - Nathalie Villier

Activité créative, ludique, relaxante et conviviale permettant le montage et l'habillage (papiers fantaisies ou tissus) de boîtes ou d'objets divers à partir de carton plein.

**Mardi de 14h30 à 18h30 - 8 séances / an - 165 € / an**

Début : **10 octobre**

## Encadrement - Nathalie Villier

Apprendre à faire des encadrements sur mesure de documents graphiques, de photos, de dessins ou de petits objets. Vous créez vous-même des cadres qui décoreront votre intérieur ou se transformeront en cadeau original portant la touche de votre créativité.

**Mardi de 10h30 à 12h30 - 18 séances / an - 165 € / an**

Début : **26 septembre**

# ARTS MANUELS



ENVIE DE VOUS METTRE À LA COUTURE  
POUR CRÉER VOS VÊTEMENTS...



## Broderie

de 15 à 99 ans et plus...

Echanges de savoirs et aide à l'exécution des ouvrages. Toute broderie (apporter son matériel).

**Mercredi de 14h à 17h - 20 € / an**

## Couture - Nathalie Villier

Equipé(e)s de leur machine à coudre, les participant(e)s découvriront ou perfectionneront différentes techniques pour réaliser des objets en couture d'ameublement, des accessoires divers, des vêtements enfants / adultes, dans une ambiance ludique et conviviale.

**Mardi de 10h30 à 12h30 - 14 séances / an - 165 € / an**

**Mardi de 14h à 16h - 14 séances / an - 165 € / an**

Début : **19 septembre**

**Mardi de 15h à 17h30 - 12 séances / an - 175 € / an**

Début : **26 septembre**

**Stage Ado** : Création d'un sac à anses réglables (cf p.17 Nos stages)

## Couture - Béatrice Mouchel

Enfant/ado. (de 8 à 16 ans)

Venez partager vos idées, réaliser vos projets de couture (sacs, pochettes, trousse, coussins, etc...) dans une ambiance créative et joyeuse.

**Mercredi de 14h à 16h tous les 15 jours - 150€ / an** (hors fournitures)

Début : **20 septembre**

## Initiations au crochet et au tricot - Béatrice Mouchel

(de 8 à 18 ans) : (cf p.17 Nos stages)

## Reliure (Stage) - Oriane Cavin

(cf p.18 Nos stages)



APPRENEZ À FAÇONNER DES BOIS,  
DES TASSES, DES RAMEQUINS...

## Poterie-Modelage-Tournage - Sylvie Jardin

Cours enfants de 6 à 14 ans

Viens découvrir le façonnage de l'argile et le tournage d'une jolie poterie ! Tu pourras colorer aux engobes et aux émaux ta pièce. Grâce à ton imagination, la terre prendra vie entre tes mains. Tu repartiras avec tes réalisations qui pourront faire de jolis cadeaux.

**Mercredi de 15h15 à 16h45 - 210 € / an**



## Poterie-Modelage-Tournage - Guillaume Neim

Cours adultes (Tous niveaux, de l'initiation au perfectionnement)

Découvrez ou redécouvrez le plaisir de mettre les mains dans la terre grâce à différentes techniques telles que le modelage, l'assemblage à la plaque ou au colombin, l'estampage, ou le tournage. Vous aurez également la possibilité d'apprendre diverses techniques de finition et de décoration (engobes, jus d'oxydes, émaux, graffitage, pastillage, etc...). Nous mettons à votre disposition différentes terres de faïence, des émaux, des engobes et oxydes, venez simplement avec un tablier et votre imagination. Le cours est encadré par un céramiste professionnel, qui vous accompagnera dans toutes les étapes, de la création à la cuisson, voire réparation pour les plus maladroits.

**Mardi de 16h à 18h et de 18h15 à 20h15 - 240 € / an**

## Atelier Mains libres

Réservé aux initiés, vous disposerez d'un atelier de poterie pendant 3h pour pratiquer votre art avec l'aide d'un professionnel, qui vous accompagnera selon vos besoins et s'occupera de la cuisson de vos pièces, qui seront à venir récupérer après séchage et cuisson(s).

**Mardi de 9h à 12h (pendant les vacances scolaires) - 30 € / session**

## Stage de 3h

Pendant les vacances scolaires.

(cf p.17 Nos stages)

# EXPRESSION ARTISTIQUE



VEZ FAIRE DE L'ART  
AVEC NOUS !

## Dessin - Olivier de Rivaz

### Cours adultes

Dessiner, c'est développer son sens de l'observation, c'est redécouvrir les objets qui nous entourent. L'atelier a pour but l'enseignement de règles simples, de méthodes pour donner de la force à son dessin. Dessin de personnages, initiation à la perspective, traitement des ombres et des lumières, exercices à partir de documents (de la gravure classique à la BD) et à partir d'objets.

**Mercredi de 15h à 16h30 (2/mois) - 170 € / an - Début : 13 septembre**

## Dessin - Peinture - Anne Doyen

### Cours enfants (à partir de 6 ans, CP)

Bienvenue dans un espace créatif. Je propose de découvrir ou approfondir les techniques de dessin et peinture avec un accompagnement personnalisé. Pendant 1 ou 2h, les enfants auront la possibilité de dessiner et de s'essayer à l'acrylique, l'aquarelle, l'encre, l'huile, les pastels ou le fusain. Chaque enfant choisit ce qu'il veut créer et je l'accompagne dans la réalisation de son œuvre en répondant aux questions et en apportant des précisions techniques. Si possible, une exposition en janvier puis en juin leur permettra de montrer les différentes œuvres réalisées pendant l'atelier. Chaque enfant a la possibilité d'apporter son propre matériel mais ce n'est pas une obligation, du matériel commun étant mis à disposition dans la salle.

Trois créneaux le mercredi après-midi : **14h -15h / 15h -16h / 16h-17h - 140 € / an**

2 créneaux à la suite, possibles pour les plus de 8 ans - **200 € / an pour 2h**

### Stages :

Stages thématiques de dessin et peinture durant 3 après-midis la première semaine des vacances scolaires de la Toussaint, de Noël, d'hiver, de printemps et en juillet. (cf p.18 Nos stages)







## Histoire de l'art - Lully Kouyaté

Animation et atelier enfant pendant les vacances scolaires. Thèmes, dates et prix annoncés à la rentrée sur le site internet et à l'accueil de la MPT.

## Peinture - Olivier de Rivaz

### Cours adultes

Huile, gouache, acrylique, aquarelle, l'important dans la peinture est l'harmonie des couleurs. C'est elle qui fera une image agréable à regarder. Elle obéit à quelques principes fondamentaux. Le plus simple quand on débute est de réduire le nombre des couleurs qu'on utilise. Dans nos séances de 2h, chacun peut pratiquer la technique de son choix. Thèmes libres ou proposés à partir de documents (peinture classique ou contemporaine) ou à partir d'objets.

**Mercredi 16h45 - 18h45 (2/mois) - 210 € / an**

Début : **13 septembre**

## Photo - Jean-Marie Clouet

Dans le cadre d'ateliers et de sorties en groupe, exploitez et maîtrisez les fonctions de votre appareil photo numérique ou argentique, perfectionnez vos prises de vue, développez votre créativité. Exposition des élèves dans l'année.

**Samedi de 14h30 à 17h30 - Cycle de 8 séances de 3h - 150 € /cycle**

Début : **30 septembre**

RÉUSSISSEZ VOS PHOTOS,  
PROGRESSEZ ET LIBÉREZ  
VOTRE CRÉATIVITÉ !...



# EXPRESSION ARTISTIQUE



## Danse - Tinuvièle Parmentier

Stage découverte danse : S'exprimer par le mouvement !

(cf p.17 Nos stages)

## Danse à deux - Samantha Arnould

Cours adultes, ados

Venez rencontrer l'univers de la danse à deux et développer vos sens. Propositions de danse multiples (Tango Argentin, Rock, Salsa, Bachata, Valse, ...) afin de découvrir dans lesquelles vous épanouir. Nous abordons la gestion du corps, l'écoute musicale, le travail du mouvement dans sa globalité, l'apprentissage du guidage. Adolescents ou adultes, venez seul ou à deux découvrir la danse de salon.

**Samedi de 14h-16h - Cycle de 8 séances de 2h - 105 € / cycle**

**Cycle 1 : du 7 octobre au 16 décembre 2023**

**Cycle 2 : du 13 janvier au 6 avril 2024**

Stage découverte enfant de 7-12 ans (cf p.17 Nos stages)

## Danse Tango (Stage) - Charlotte Millour

(cf p.17 Nos stages)

## Guitare et basse - Pierre Chapelais

Cours adultes, ados ou enfants

Dans un cadre ludique et interactif, venez apprendre ou perfectionner les rudiments techniques et théoriques de la guitare ou de la basse au travers d'un répertoire de musiques actuelles. Vous pouvez choisir vos morceaux, solfège non-obligatoire (à la demande). Jour et horaire en fonction de la demande. **Guitare: dès 8 ans. Basse : dès 9 ans.** Concert prévu en fin d'année.

**585€ / an** (30 mn/semaine) - **880€ / an** (1h/semaine) - **440€ / an** (1h tous les 15 jours)

Stage de « composition » musicale (cf p.18 Nos stages)



APPRENEZ LA PLUS SENSUELLE  
DES DANSES LATINES...



RÉVEILLEZ LE MUSICIEN  
QUI SOMMEILLE EN VOUS !

## Batterie - Christian Boucher

A partir de 6 ans

Professeur diplômé d'enseignement (DEA). Elèves de tous niveaux, du débutant au professionnel.

**De 6 à 8 ans : 30 minutes / semaine - 450€ / an**

**A partir de 8 ans : 1h / semaine - 900 € / an**

## Chorale - Catherine Guibert

Vous n'avez pas encore découvert les joies et bienfaits du chant collectif ? Vous désirez maintenir votre énergie physique et cérébrale ? entretenir un contact social ? Vous aimez traverser les époques et styles en chanson dans tous les pays du Monde ? Vous rêvez de participer à un spectacle où vous pourrez vous exprimer, vous révéler dans différents domaines (chants, textes, costumes, mise en scène, décors, danse, accompagnement instrumental...) ? Bravo ! Vous venez de frapper à la bonne porte !

**Mercredi 20 h - 22 h - 80 € / an - Début : 6 septembre**

## Club musical - Pascal Bouret

**Rencontres musicales :** Venez découvrir les instruments à vent de l'orchestre symphonique.

- 4 thèmes proposés dans l'année. Dates et thèmes disponibles sur le site internet et à l'accueil de la MPT.
- Un thème : 2 samedis de 16h à 18h - **12 € / thème**
- 1<sup>er</sup> thème « La musique pour quintette à vent » - **Samedi 30 septembre et 14 octobre 2023**

**Cercle des mélomanes perchérons :** Venez écouter et discuter des enregistrements d'œuvres du grand répertoire de la musique « classique » du 17<sup>ème</sup> au 20<sup>ème</sup> siècle , mais aussi d'œuvres méconnues ou inconnues. Vous pourrez présenter et partager vos coups de cœur en toute convivialité.

**Samedi 7 octobre et 25 novembre 2023**

**Samedi 20 janvier, 17 février et 16 mars 2024 - 10 € / an**

## Concert conférence - Christophe Maynard

Le programme sera disponible sur le site internet et à l'accueil de la MPT 15 jours avant chaque évènement.

**Les samedis 2 décembre 2023 - 27 janvier 2024 - 23 mars 2024 - 18h - Entrée 10 €**

(Gratuit pour les enfants) - Salle des fêtes

# EXPRESSION ARTISTIQUE



LE PLAISIR D'INVENTER  
DES HISTOIRES, DE LES INTERPRÉTER...



## Café Littéraire

Échanges autour de romans, nouvelles, récits contemporains ou classiques.  
Présentations de coups de cœur.

**1<sup>er</sup> vendredi du mois à partir de 20h15**

Début : **6 octobre - Carte adhésion MPT**

## Jeux de plumes - Jacqueline Souza

Ouvert à tous de 7 à 100 ans et plus...

Les amoureux de l'écriture. (1 fois par mois selon calendrier proposé). Les participants présentent leurs textes libres (récits, nouvelles, poèmes) aux autres membres qui expriment leur réaction de lecteur sur le fond et la forme. Soirée lecture publique à la MPT en avril/mai.

**Samedi de 14h30 à 17h**

Première réunion : **7 octobre - Carte adhésion MPT**

## Théâtre - Isabelle Blasutig

Bout d'choux (cours Grande Maternelle / CE1)

« Faire du théâtre sans maîtriser la lecture, c'est possible ».

**Mardi de 17h à 17h45 - 70 € / an**

Cours CE2 / CM2

« théâtre pétillant »

**Mardi de 17h45 à 19h - 115 € / an**

Cours CM2 / collègue

« théâtre pétillant »

**Lundi de 17h45 à 19h**

**Judi de 17h45 à 19h - 115 € / an**

Cours adultes (à partir de 15 ans)

« Se divertir et divertir »

**Judi de 20h à 21h30 - 195 € / an**

VOUS ÊTES PASSIONNÉ DE CRÉATIVITÉ,  
DE MOTS ET D'ÉCRITURE...  
OSEZ, LA PLUME !





## Anglais - Alyse Pilloix

Venez améliorer votre vocabulaire en anglais avec comme support de conversation une œuvre d'art, une chanson, un texte... Moment ludique avec un petit regard sur comment construire ses phrases pour échanger en anglais plus librement.

Élémentaires/intermédiaires : **Lundi : 16h30** / Avancés : **Lundi : 18h**

Durée : **1h - 150 € / an**

## Italien - Ilaria Caneva-Charlot

À la découverte de l'Italie et de la langue italienne. Cours d'italien pour tous les âges et tous les niveaux : de débutant à expert. À travers l'apprentissage de la langue, nous découvrirons l'art, l'histoire, la géographie, la musique, le théâtre, le cinéma, la littérature, la cuisine, des faits divers sur le « Belpaese », et le mode d'emploi pour y voyager et, pourquoi pas, y vivre.

**Mardi de 9h à 10h et de 10h30 à 11h30**

**Jeudi de 17h30 à 18h30 et de 19h à 20h**

Durée : **1h - 150 € / an**

## Informatique - Géraldine Cottineau

Stage d'aide en informatique et en numérique (cf p.18 Nos stages)

## Généalogie - Dominique Roustain

Pour débiter ou avancer dans vos recherches généalogiques. Cycle de 5 séances : 4 séances de 2h et 1 séance sur une journée, consacrée à la visite des Archives départementales de l'Orne et à des recherches.

**80 € / 5 séances**

ENVIE DE VOUS PLONGER  
DANS VOTRE HISTOIRE FAMILIALE,  
ET DE RECRÉER VOTRE ARBRE GÉNÉALOGIQUE ?



# SPORT & BIEN-ÊTRE



L'ART CHINOIS QUI RECONCILIE  
LE CORPS ET L'ESPRIT !



## Chi Gong - Émile Morinière

Grâce au Chi Gong, vous apprendrez à contrôler votre posture et votre gestuelle. Dans cette gymnastique de santé chinoise, la respiration est au centre du travail et permet de prendre conscience de chaque partie du corps. Par le mouvement et l'immobilité, vous renforcerez l'équilibre dynamique du corps dans son ensemble.

**Lundi : 12h30 - Vendredi : 12h15 - Durée : 1h - 180 € / an**

## Méditation - Émile Morinière

Avec ce cours, vous découvrirez un temps méditatif dédié à l'attention, la concentration et la relaxation. En vous plongeant dans cette pratique, vous pourrez expérimenter une formidable manière de relâcher le mental et d'explorer le psychisme.

**Vendredi : 11h15 - Durée : 1h - 180 € / an**

## Taïchi - Philippe Juge

La pratique du Taichichuan, repose sur des mouvements lents, doux et harmonieux destinés à favoriser la tonicité musculaire et la relaxation. Favorisant le travail du souffle et de la concentration, cet art martial interne est un moyen très efficace pour lutter contre le stress et les effets sédentaires de notre vie moderne. Une pratique régulière développe l'équilibre, la coordination motrice, la mobilité articulaire, diminue le risque de maladie cardiovasculaire et bien d'autres choses encore...

**Samedi : 9h et 12h - Durée : 3h (1 fois/mois) - 270 € / an**



ENVIE DE VOUS RELAXER  
ET DE VOUS DÉTENDRE...



SCULPTEZ VOTRE SILHOUETTE,  
TOUT EN DOUCEUR !

## Gym Pilates - Cécile Dupont

Gym posturale basée sur le renforcement des abdos, du dos, du périnée et sur la mobilité articulaire. Adaptée aussi aux personnes souffrant du dos. Pour retrouver le plaisir de bouger, pour garder la forme.

**Judi : 11h30 ou 12h30 ou 13h30 ou 14h30** (apporter son tapis) - Durée : **1h - 170 € / an**

## Gym adaptée - Laura Legros

Activité physique adaptée pratiquée avec ou sans matériel. A effectuer assis ou debout, nous vous proposerons des exercices individualisés et adaptés à vos capacités et à vos besoins. Vous souffrez d'une maladie, d'un handicap moteur ou sensoriel, vous avez des douleurs chroniques ou des capacités limitées ? cette activité est faite pour vous !

**Judi : 16h** (pensez à prendre votre tapis) - Durée : **1h - 120 € / an**

## Relaxo Gym - Laura Legros

Activité physique douce pratiquée avec ou sans matériel. Dans cette activité où chacun travaillera à son rythme, nous débiterons par une mobilisation articulaire, suivi de différents exercices basés sur le renforcement musculaire, l'équilibre et la souplesse. Nous terminerons par un retour au calme avec des exercices de relaxation et de respiration.

**Judi : 17h15** (pensez à prendre votre tapis) - Durée : **1h - 120 € / an**

## Gym Tendance - Laura Legros

Activité physique dynamique pratiquée avec ou sans matériel. L'intensité est modérée à intense. Nous y retrouverons des exercices de renforcement musculaire associés à du HIIT cardio (efforts fractionnés à intensité modérée à haute). L'activité est précédée d'un échauffement et suivie d'un retour au calme. Cette activité est idéale pour les personnes toniques et dynamiques.

**Judi : 18h30** (pensez à prendre votre tapis) - Durée : **1h - 120 € / an**

# SPORT & BIEN-ÊTRE



## Yoga

### • Rozanne Padiou

Pour se détendre, s'apaiser, se sentir mieux dans son corps. Yoga tout en mouvement, accompagné du souffle. Accessible à tous, quelle que soit la souplesse.

**Lundi : 15h / Mardi : 9h30 / Mardi : 19h - Mercredi : 18h30 - Durée : 1h15 - 160 € / an**

### • Irène Obeda

La fonction la plus importante du yoga est de se reconnecter à son corps, par le mouvement, par la respiration et par le ressenti du lâcher-prise. En yoga, on développe une relation saine à son corps sans jugement, sans se mesurer aux autres. Dans ce monde moderne, il devient une révélation dans notre recherche de recentrage et de détente.

**Mardi : 12h30 - Jeudi : 18h30 - Durée : 1h - 160 € / an**

## Yoga adapté

Dos, cervicales, genoux fragiles etc... Yoga adapté à chaque participant(e).

### • Rozanne Padiou

**Mardi : 15h30 / Mercredi : 10h30 - Durée : 1h15 - 160 € / an**

### • Irène Obeda

**Mercredi : 10h30 - Durée : 1h - 160 € / an**

## Marche - Chantal Mauny

Partager une promenade de 4 à 6 km sur un rythme tranquille pour découvrir ou redécouvrir les alentours de Mortagne et discuter un peu...

**Mercredi 14h (deux fois par mois) - 20 € / an - 1<sup>ère</sup> sortie : 13 septembre**

## Marche nordique - Laura Legros

Tarifs et horaires à définir - Renseignements à la MPT.

## Randonnée - Géraldine Cottineau

Partons découvrir ensemble les chemins et les curiosités de notre région, pour le bien du corps et de l'esprit et en toute simplicité ! Marche active d'environ 10 à 12 km en 3h. Chaque 2<sup>ème</sup> lundi du mois, le matin (Max 15 pers. par sortie) **9 sorties annuelles - 94,50 € / an - 1<sup>ère</sup> sortie : 11 septembre**



DÉCOUVREZ TOUS LES BIENFAITS DU YOGA  
SUR LE CORPS ET L'ESPRIT ...



PENSEZ À APPORTER VOTRE TAPIS !



## Couture - Nathalie Villier

A partir de 14 ans : Création d'un sac à anses nouées (photo du sac disponible sur le site internet). Venir avec son tissu (135 par 110 cm), le fil est fourni. Machine à coudre souhaitée, nous le préciser si vous n'en avez pas. 8 participant(e)s maximum. **Mardi 24 octobre de 14h à 17h30 - 18 €**

## Initiations au crochet et au tricot - Béatrice Mouchel

De 8 à 18 ans : Venez découvrir le crochet et le tricot pendant vos vacances scolaires. Vous apprendrez la technique pour pouvoir être autonome.

**Du mardi 24 au jeudi 26 octobre 2023 de 14h30 à 16h**

**Du mardi 27 au jeudi 27 février 2024 de 14h30 à 16h - 30 € / stage**

## Danse - Tinuvièle Parmentier

A partir de 16 ans : **Stage découverte danse : S'exprimer par le mouvement !**

Réveil corporel en douceur, échauffement technique, petites chorégraphies, jeux d'improvisation et d'écriture, en solo, duo et en groupe ! Avec une pédagogie ludique et sensible, respectueuse du corps, elle nous propose d'explorer un mouvement organique et créatif, à la recherche d'un corps centré, conscient et disponible, de se reconnecter à nos sensations et d'aller vers plus de liberté d'être, en ouvrant le chemin des possibles par la conscience de soi, de l'espace, des autres. Cette pratique est une porte d'accès pour se reconnecter à notre poésie intérieure et à notre corps-maison. Tenue souple. Pieds nus, chaussettes ou chaussons souples. Plus d'infos : [www.tinuvieleparmentier.com](http://www.tinuvieleparmentier.com)

**Samedi 11 novembre 2023 - Dimanche 18 février 2024 - Samedi 13 avril 2024 de 15h à 17h - 25 € / séance**

## Danse à deux - Samantha Arnould

Stages découverte enfant de 7-12 ans (pendant les vacances scolaires)

L'apprentissage du mouvement, l'équilibre, le repère corporel dans l'espace, la musicalité, l'écoute de l'autre et du groupe et tant d'autres, sont au programme des cours découverte de danse à deux, où l'on mélange travail individuel et à deux. Les danses proposées sont le Rock, le Disco et la Bachata.

**Mardi 24 octobre 2023 - Mardi 27 février 2024 - de 14h30 à 16h - 12 € / séance**

## Danse Tango - Charlotte Millour

La Tango Argentin avec Charlotte Millour, c'est une immersion profonde dans cette danse si particulière qui demande d'être présent et présente à soi à chaque instant, tout en étant très attentif aux autres. Vous apprendrez à ressentir votre ancrage, votre dynamisme que vous mettrez au service de la musique et de l'autre pour fusionner. C'est l'envol. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire en couple. Prévoyez une tenue confortable avec des chaussures souples qui vous permettent de glisser un peu. Tous niveaux. Plus d'info : [www.danserletango.com](http://www.danserletango.com)

**Les Samedis : 4 novembre - 2 décembre - 3 février - 2 mars - 6 avril de 10h-12h - 20 € / séance**

## Poterie-Modelage-Tournage - Guillaume Neim

A partir de 12 ans (Groupe mixte enfants et adultes bienvenus)

Venez vous initier aux techniques du modelage, de l'estampage, de l'assemblage, ou du colombin pour créer différents objets en céramique pendant 3h. Deux formules seront proposées tout au long de l'année durant les vacances scolaires de la zone B hors vacances de Noël : la fabrication d'un objet selon un thème, ou l'utilisation d'une technique pour fabriquer l'objet de votre choix. Les thèmes et dates seront annoncés sur le site internet et disponibles à l'accueil de la MPT. **30 € / session**



## Dessin/Peinture enfant - Anne Douen

A partir de 8 ans

Stages thématiques de dessin et peinture de 3 après-midis du mardi au jeudi la première semaine des vacances scolaires de la Toussaint, de Noël, d'hiver, de printemps et en juillet. Chaque après-midi dure 3h sur un créneau de 14h à 17h et une pause est prévue vers 16h45 pour discuter ensemble de la séance et goûter (chaque enfant ramène son goûter). **60 € / stages**

• **Vacances de la Toussaint : du 24 au 26 octobre 2023**

**Thématique : La nature en automne.** Les enfants vont apprendre à représenter la nature, notamment les arbres et leurs feuilles, dans toute sa diversité de formes et de couleurs, la saison présentant une vaste palette à explorer. Sur une grande feuille, ils pourront se familiariser avec les couleurs de l'automne et l'encre.

• **Vacances de Noël : du 26 au 28 décembre 2023**

**Thématique : La neige.** Comment représenter la neige ? Ce blanc pas si blanc qui nous donne envie de nous plonger dedans ou faire des boules de neige ? Pendant ce stage nous la représenterons sous toutes ses coutures (la neige qui tombe, la neige immaculée ou marquée par un passage, la neige sur les toits et dans la nature...).

• **Vacances d'hiver : du 27 février au 29 février 2024**

**Thématique : Peindre le ciel.** Les enfants vont apprendre à représenter le ciel, du lever au coucher du soleil, avec et sans nuages, ainsi que la nuit, lorsque brillent la lune et les étoiles, dans une roue du temps toute en couleurs.

• **Vacances d'avril : du 23 au 25 avril 2024**

**Thématique : Le rêve.** Après avoir découvert plusieurs œuvres connues représentant le rêve, les enfants vont créer leur propre composition en s'inspirant des artistes. Pochoirs, découpages, acrylique et pastels vont leur permettre de mettre en scène leurs plus beaux rêves.

• **Vacances de juillet : dates et thèmes à déterminer.**

## Informatique - Géraldine Cottineau

**Stage d'Aide en informatique et en numérique :** Pour prendre en main votre matériel numérique, approfondir les connaissances d'un logiciel (suite Microsoft, réseaux sociaux...), résoudre une problématique sur votre matériel ou celui de la MPT, sécuriser vos données personnelles et être aidé pour réaliser une formalité personnelle (ex : vendre des objets en ligne, réserver un billet de train/avion, créer un email, gérer sa boîte mail, sauvegarder ses photos, transférer des fichiers tél./ordi, etc). **Lundi 20 novembre et lundi 18 mars de 10h à 12h - 25 € / stage**

## Composition musicale - Pierre Chapelais

**A partir de 13 ans :** Venir découvrir le monde de la composition, comprendre son fonctionnement et transcrire ses idées mélodiques en un morceau complet. Découvrir un logiciel d'écriture musicale ainsi qu'un logiciel d'enregistrement et des instruments virtuels (Musescore, Reaper, VSTs). Pas de solfège requis, initiation au rythme appréciée mais non obligatoire. **Stage sur 3 jours pendant les vacances scolaires (dates et tarifs à définir en début d'année). Cours collectif d'1h30. Groupe de 6 élèves maximum par session.**

## Reliure - Oriane Cavin

De la reliure classique à la reliure contemporaine, donnez à vos écrits, ceux de votre entourage ou à vos ouvrages de cœur une nouvelle peau ! Restauration partielle, créations de carnets, apprentissage de la reliure traditionnelle à la reliure contemporaine, selon vos envies et les affinités de l'histoire de votre livre.

**Les dates et prix seront annoncés sur le site internet et disponibles à l'accueil de la MPT.**

# BRICOMARCHÉ

MAISON - JARDIN

MORTAGNE-AU-PERCHE

Tél : 02.33.83.35.14

Du lundi au vendredi de  
9h00 à 12h30 & de 14h00 à 19h00

Le samedi de 9h00 à 19h00

NOGENT-LE-ROTROU

Tél : 02.37.53.52.52

Du lundi au samedi  
de 9h00 à 19h00



coccinelle  
*express*

Place de l'Église - 61400 MORTAGNE-AU-PERCHE



coccinelle.mortagne@gmail.com

02 33 25 06 43 - Livraison à domicile



NORMANDIE

BANQUE ET ASSURANCES

Agence de MORTAGNE

Tél. : 02 33 81 54 15

02 33 25 02 53  
 boucheriemerel@orange.fr

8 rue des Marchands  
 61400 Mortagne-au-Perche



**Nathalie et François**

boucherie charcuterie  
**Boucherie Merel**  
 le choix du vrai goût  
 boucherie, charcuterie, traiteur



**COLLETTE**  
**GUILLAUME**  
 PORTAILS & AUTOMATISMES

61170 Barville - Tél. : 06 29 98 89 01  
 collette.guillaume@gmail.com



**komilfo**

**Menuiserie CHALUMEAU**  
 Votre conseiller stores et fermetures

Site d'Activité du Petit Cassard  
 Route de Fresnay  
 61000 St Germain du Corbéis  
 Tél: 02 33 32 05 60

17 Place de la République  
 61400 Mortagne au Perche  
 Tél : 02 33 25 59 92

[www.komilfo.fr](http://www.komilfo.fr) • [contact@menuiseriechalumeau.com](mailto:contact@menuiseriechalumeau.com)

Jeudi  
vendredi  
samedi

# La Ferme Du Chailloué

10h - 12h  
15h - 18h30

**VENTE À LA FERME**  
**07 88 49 04 30**

**VENTE DE VIANDE  
DE BŒUF ET VEAU**



**CÉRÉALES  
ET CHANVRE**

Le Chailloué 61400 Saint-Mard-de-Réno

TRANSPORTS  
**DESJOUIS**

S'engage avec vous

● Déménagement

● Messagerie

● Garde-meubles

● Groupage

● Logistique

● Demi-lot et complet



ZA le Chêne • 61400 Mortagne-au-Perche  
Tél. 02 33 85 88 88 • Fax 02 33 85 88 82  
Email : [contact@desjouis.fr](mailto:contact@desjouis.fr) • Site : [www.desjouis.fr](http://www.desjouis.fr)

# S SABLE

**C**ouverture **C**arpente **M**açonnerie

Neuf et Restauration - *Etude & devis gratuits*

Z.A. de Beauvenel - 61170 St LEGER SUR SARTHE

**02 33 274 643**

: [sable.couverture.maconnerie@gmail.com](mailto:sable.couverture.maconnerie@gmail.com)

RC ALENÇON 508 562 642

# Stephen du REAU

Agent Général

1 Place Notre Dame - 61400 MORTAGNE-AU-PERCHE

Tél. : 02 33 25 00 65 - Fax : 02 33 25 12 73

Email : [agence.dureau@axa.fr](mailto:agence.dureau@axa.fr)

N° Orias : 07 015 922



ASSURANCE  
ET BANQUE

Auto/Moto - Habitation - Santé - Prévoyance - Banque/Crédit - Epargne - Retraite - Entreprises



## Ferme de l'Etoile

Produits laitiers  
Charcuterie - Conserves

61400 Courgeon

02 33 25 10 67

Vente Directe à la Ferme

jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 15h à 18h30  
samedi de 15h à 18h30

*Marché de Mortagne au Perche le samedi matin*

# DÉMO TP

Démolition  
VRD  
Terrassement  
Assainissement



Tél. : 02 33 25 34 90 - Z.A. Les Gaillons - 61400 St Hilaire le Châtel  
N°SIRET 445 253 594 00029 - N° DE TVA FR81 445 253 594 - APE: 4312A



Particuliers  
Collectivités



NEUF ET RÉNOVATION

- Ossature Bois • Bardage • Végétalisation • Isolation
- Patrimoine ancien • Monuments historiques

📍 12 rue du Prieuré 61400 COURGEON  
☎ Tél. 02 33 85 00 00  
📠 Fax 02 33 85 00 01  
🌐 [www.bequet.fr](http://www.bequet.fr)  
✉ [contact@bequet.fr](mailto:contact@bequet.fr)



**Boutique  
de souvenirs**

Zone artisanale de Sainte Anne  
61190 TOUROUVRE

**02 33 85 26 70**



imprimerie  
de l'étoile

**SUPER**   
Commerçants autrement  
ST LANGIS LES MORTAGNE  
Tél. : 02.33.25.42.44



**La Brasserie**   
02 33 85 22 95

PIZZAS  
à déguster sur  
place ou  
à emporter !



Tél. : 02.33.73.20.98

HORAIRES : Du Mardi au Samedi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h

Entretien  
Réparation  
**LOCATION - VENTE**

Route d'Alençon  
61400 ST LANGIS LES MORTAGNE

# Horaires accueil - Saison 2023/2024

Accueil-Secrétariat-Coordination : Marie MERCIER

Du 28 août 2023 au 5 juillet 2024

Du lundi au jeudi > 14h - 18h

Le vendredi > 14h - 17h

Du 11 septembre au 10 novembre 2023

Du lundi au jeudi > 9h - 12h / 14h - 18h

Le vendredi > 14h - 17h

