



Saison
2026
2027



www.moulinvert.info

Tout Public

A l'accueil de la Maison de quartier

p3 la Caf  t',
la bouquinerie,
l'espace multimédia,
les infos

Vie associative

p4 notre projet,
p5 le Bénévolat,
l'assemblée générale,
le conseil d'administration,
l'équipe salariée

Les animations de la saison

Les spectacles vivants

Le secteur adultes / familles

p8 les sorties, les séjours,
le sport en famille,
le club du jeudi,
l'accompagnement scolaire,
p9 l'espace parents enfants,
p10 les conférences, débats,
formations
p11 le réseau d'échange de
savoirs

Le secteur jeunesse

p12 le centre de loisirs,
l'espace jeune

Les loisirs adultes

p14 la gym pilates actifs,
la gym pilates sénior,
le circuit training,
le stretching,
la gym douce,
la gym postnatale,
la capoeira,
p15 le yoga,
le tchi gong,
la réflexologie,
p16 le dessin,
la peinture,
les arts plastiques,
le stage mode upcyclée,
p17 la chorale,
le théâtre,
la danse africaine,
l'atelier danse
p18 l'accordéon
les jeux de rôles,
le breton,
les randos    vélo,
les collectionneurs

Les loisirs Jeunesse

p20 les arts plastiques,
le dessin,
p21 la chorale,
l'accordéon
la gym ados/adultes
la Capoeira
l'afro danse

Nos voisins

p22 le cercle celtique,
le bagad
Kroui  n, théâtre d'impro

Infos pratiques

*Passez la porte de la
Maison de quartier,
et vous y trouverez un
endroit convivial, où
chacun a sa place. En
plus de l'effervescence
du centre de loisirs,
vous avez accès à un
panel d'activités et de
rendez-vous en tous
genres : randonnée,
couture, club féminin,
sorties collectives...
Toute cette vie existe,
bien sûr, grâce à nos
salariés permanents,
mais aussi aux b  n  vo-
les qui s'investissent au
sein de la Maison de
quartier ou lors d'ani-
mations ponctuelles.
Sachez que vous aussi
pouvez faire partie de
l'aventure si vous sou-
haitez participer à cette
vie associative pleine
d'énergie.*

Ha  di Santiago, présidente
de la Maison de quartier

Portes ouvertes, inscriptions :
Jeudi 3 sept. de 18h à 20h
Démarrage des activités :
Lundi 7 septembre
(sauf breton, lundi 14 sept.)

À l'accueil de la Maison de quartier

La cafèt'

Un espace où il fait bon venir musarder ! A votre disposition : boissons chaudes et jus de fruits, retrouvailles et convivialité. Vous y trouverez toujours quelqu'un pour vous accueillir, vous informer des activités et animations de la maison, et écouter vos idées et propositions.

La bouquinerie

Sur le principe des boîtes à livres : en accès libre, à lire sur place ou à emporter ! Vous avez lu un livre qui vous a plu... donnez-le et prenez-en un autre !

L'espace multimédia

Deux postes informatiques en libre service sont à la disposition des adhérents (accès Internet, suite OpenOffice).

Les infos

À votre disposition à l'accueil : la presse locale, des revues de consommateurs, l'actualité des activités socioculturelles de la région, des infos CAF, conseil général, ville de Quimper, les petites annonces.



Notre Projet

La Maison de quartier du Moulin-vert, Centre social de Quimper est un lieu ouvert à toutes et à tous. Elle favorise la rencontre, le partage et la participation des habitants. Elle s'appuie sur l'engagement solidaire des bénévoles et de l'équipe salariée pour proposer des activités, des services et des projets. Cela contribue à renforcer le lien social et à accompagner les dynamiques locales.

Un centre social est un lieu de vie, ouvert à tous les publics, qui a pour but de favoriser l'épanouissement personnel, l'émancipation, de permettre des rencontres, en s'appuyant sur la participation. C'est un espace de partage, d'entraide et d'échanges qui offre une multitude de découvertes.

Le projet social de la Maison de Quartier est conventionné avec La Ville de Quimper, la CAF et le Conseil départemental. Il est rédigé pour 4 ans.

Il est écrit dans le but de définir des axes de travail et des objectifs avec des moyens à mettre en place pour y répondre. C'est une étape importante où les salariés et les administrateurs travaillent conjointement pour permettre de définir et ou de redéfinir le sens et les priorités de nos interventions.

La Maison de Quartier du Moulin Vert a pour objectifs principaux :

- d'être une maison accessible à tous, familles, enfants, jeunes, seniors, publics fragilisés...
- d'aller à la rencontre des habitants,
- d'impulser et de soutenir les initiatives et les projets d'habitants.



Découvrez
notre Projet
d'Animation
Global :



Le bénévolat ?!

Notre Maison fonctionne avec une équipe de salariés, présente sur le terrain, mais aussi et surtout grâce à l'implication et à l'investissement d'administrateurs et de bénévoles.

Etre bénévole, c'est participer à la mise en œuvre des fêtes de quartier et des spectacles, accompagner les enfants pour leurs devoirs après l'école, proposer et élaborer des activités ou des sorties avec le réseau d'échange de savoirs ou le centre de loisirs... N'hésitez pas à venir rencontrer l'équipe pour en savoir plus !

Etre administrateur, c'est s'investir dans la vie de la Maison en participant aux réflexions et aux orientations du projet de la structure. Pas besoin de compétences particulières, juste avoir envie de se rassembler avec d'autres habitants, dans une ambiance conviviale, avec pour principale motivation d'échanger, de participer à la construction de projets, et prendre du plaisir.

Notre prochaine assemblée générale

Elle se tiendra jeudi 15 avril 2027. Si vous souhaitez être candidat, n'hésitez pas à venir nous rencontrer avant, pour échanger sur vos éventuelles questions et nous parler de vos motivations et propositions, en sachant que chacun s'implique à la hauteur de ses possibilités.

Le Conseil d'Administration

Philippe Corre
Viratha Christien
Anne Douwes
Aurélie Herbault
Valérie Moulin
Estelle Normant

Stéphane Péala
Estelle Prima
Sandrine Rameau
Jacky Ségalen
Fanny Sénange



Représentants associatifs :

Serge le Bigot, Quimper Cyclo-club
Paul Chamard, Ça swingue chez Gradlon
Pascal Nicol, Korriganed Ar Meilhou Glas

Présidente : Haïdi Santiago
Secrétaire : Noëlle Rault Maisonneuve
Trésorière : Céline Rouzic
Vice-président : Alan Granjon
Vice-secrétaire : Catherine Giguélay
Vice-trésorier : Serge Masson

L'équipe salariée

Direction : Marie Labory
Famille, développement social : Jennifer Menez
Enfance-jeunesse : Bettina Le Goff, Emma Beaudoux, Guillaume Guengard
Activités : Mylène Loeffel/Céline Le Guellec (yoga), Laure Sureau (dessin), Noura Joy (arts plastiques)
Accueil-secrétariat : Alain Labbé ; Entretien des locaux : Maryline Jandecka

Les animations de la saison



Festig noz, scène ouverte

Rencontres conviviales de musique et danses bretonnes, animées par des bénévoles. Tous les 3e vendredi du mois de 20h30 à minuit, venez nous retrouver pour danser ensemble ou pour jouer pour les danseurs. Convivialité et échanges de savoirs. Ouvert à tous, débutants et initiés. Suivez «Festig Noz» sur facebook. **L'entrée : 4€**

Premier RDV : le 16 octobre 2026

La journée parentalité

Samedi 14 novembre de 10h à 18h

Une journée ludique et conviviale pensée pour toute la famille avec au programme : cirque, éveil musical, motricité, jeux sportifs, forest school. Organisé et animé par les professionnels QBO.

La soirée du nouvel an

le 31 décembre prochain

Ensemble, fêtons le passage de la nouvelle année. L'idée est de partager un temps convivial autour d'un repas festif, animé et dansant. Possibilité d'intégrer un groupe de travail dès le mois d'octobre si vous souhaitez vous impliquer. Soirée en partenariat avec la Maison pour tous de Penhars. Informations à l'accueil de la Maison de quartier du Moulin-Vert ou de la MPPT de Penhars.

La fête des « fées lumières »

Samedi 9 janvier 2027

A partir de 18h, retrouvons-nous pour déguster vin et chocolat chauds offerts par la Maison de quartier. Petite restauration, animation musicale. Venez en habit de lumière !



La fête du Moulin-Vert

Samedi 26 juin 2027

Musique, animations et... le fameux feu de la Saint-Jean ! Dès janvier, une soixantaine de bénévoles prépare et contribue à la réussite de cette Fête (choix des animations, bar, restauration, accueil des groupes...). Venez les rejoindre

Les spectacles vivants

En partenariat avec le Théâtre de Cornouaille

C'est joli de dire : je joue

Théâtre musical, 1h10

Chansons pas banales de Poulenc et Weill. Dès les premières notes, le ton est donné : une musique libre, vivante, qui se partage avec plaisir. La soprano Camille Poul et l'accordéoniste Théo Ould s'amuse des contrastes entre ces deux grands musiciens du XXe siècle. Chez Poulenc, la musique est vive, drôle, pleine de surprises. C'est le grain de poivre dans une douceur sucrée. Avec Kurt Weill, le ton change, c'est plus direct, parfois piquant et sans détour. La voix et l'accordéon se répondent, s'amuse, racontent des histoires. Mélodies, jazz, cabaret, comédies musicales, tout s'entremêle pour le plaisir du jeu. Berlin chante, Paris rêve, New York scintille.

Judi 18 février à 19h, 8 € (-12 ans) / 10 €



En partenariat avec Très Tôt Théâtre

dans le cadre des Semaines de la petite enfance :

Oiseau de lune

Collectif Nid Sonore / KLANKENNEST

Musique, arts visuels (4 mois et +)

Embarquement tout en douceur pour un voyage au fil des cycles lunaires. Entre jazz, musiques du monde et berceuses, on bascule dans l'imaginaire de la nuit et du rêve, lovés dans un nid douillet et poétique.

Sam 20 mars 10h et 11h15 / Dim 21 mars 10h et 11h15

Billetterie : www.tres-tot-theatre.com / 02 98 64 20 35



Cabaret Chez Paul

En partenariat avec l'association Ça swingue chez Gradlon

Venez découvrir l'ambiance du célèbre bistrot : musique, chansons, poèmes... **Les 20 et 21 novembre 2026** (programme à définir)



Le secteur adultes / familles

Les sorties collectives

Tout au long de l'année, en semaine et le week-end, des sorties sont proposées. Elles sont ouvertes à tous et permettent de partager des moments conviviaux, de découvrir le patrimoine local, et de pratiquer de nouvelles activités.

Les sorties familles

Toute l'année, des sorties sont proposées aux familles, l'occasion de se rencontrer, pratiquer de nouvelles activités et découvrir le territoire. Un programme mensuel est disponible à l'accueil.

Les séjours familles

(et le dispositif d'accompagnement au départ en vacances)

- Plusieurs fois par an, des séjours collectifs sont co-construits avec les familles. Nous décidons ensemble de la destination, des activités et du fonctionnement.

- Nous pouvons également vous accompagner dans la préparation d'un départ en vacances en autonomie et vous présenter les différents dispositifs d'aides possibles. Enfin, nous pouvons vous prêter du matériel de camping.

Sport en famille

En partenariat avec les autres MPT de Quimper, nous vous proposons une fois par mois une séance de découverte et d'initiation à un sport. Sur inscription, **2€ / famille**.

Les séjours adultes

Un fois par an, nous organisons un séjour collectif entre adultes. Ce séjour, construit avec les participants (lieu, activité...), a généralement lieu au printemps. Quelques jours pour changer d'air en toute convivialité. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de Jennifer pour connaître les prochaines rencontres.

Des groupes peuvent également partir en autonomie et bénéficier de l'accompagnement de la Maison de quartier. Si vous avez un projet, n'hésitez pas à venir nous en parler.

Le club du jeudi

C'est un groupe de retraitées qui participent à diverses activités telles que jeux de société, ateliers mémoire, ateliers artistiques. La programmation se fait collectivement en fonction des envies de chacune. Les activités sont suivies d'un moment convivial autour d'un petit café et d'un goûter (une participation de 1,20 € est demandée chaque jeudi). C'est une occasion agréable de se retrouver, échanger et partager des moments ensemble. Adhésion demandée.

Les jeudis de 14h à 17h

L'accompagnement scolaire

La Maison de quartier met en place un accompagnement à la scolarité destiné aux enfants de l'école Léon Goragner, à partir du CP. Les enfants participent à deux séances par semaine (**mardi et jeudi de 16h45 à 18h30**), durant toute l'année scolaire. L'inscription se fait directement à l'accueil de la Maison de quartier (tarifs en fonction du quotient familial + adhésion)

Groupe parentalité

Créé depuis un an, le groupe « parentalité », composé de parents, de salariés et d'administrateurs, a pour objectifs de réfléchir, d'échanger et de construire les actions et projets liés à la parentalité au sein de la Maison. Plusieurs rencontres ont lieu dans l'année. Si vous souhaitez vous investir et rejoindre le groupe, renseignez-vous à l'accueil et nous vous accueillerons avec plaisir.

L'Espace Parents-Enfants

La p'tite Tribu La Tribu s'agrandit

Attention : changement de jour et d'horaires.

La p'tite Tribu accueille les enfants de 0 à 3 ans accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, tata...). **le jeudi entre 9h30 et 11h30**, hors vacances scolaires. L'heure d'arrivée et de départ est libre. Gratuit et sans inscription. Deux jeudis par mois, une activité sera proposée en commun avec le Relais Petite Enfance. L'atelier reste sans inscription pour les familles mais l'heure d'arrivée sera soit 9h30, soit 10h30 (pas d'arrivée échelonnée sur ses dates).

Un programme trimestriel est disponible à l'accueil.

Les premières dates :

Jeudi 17 septembre et Jeudi 15 octobre : Musique avec Philippe Groulard et le RPE. Séance à 9h30 ou 10h30.

Jeudi 24 septembre, Jeudi 1er octobre, Jeudi 8 octobre : Jeux libres entre 9h30 et 11h30.

La Tribu s'agrandit accueille les enfants de 0 à 10 ans accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, tata...). Une activité est proposée de 10h30 à 11h30.

Tous les samedis entre 10h et 12h (sauf vacances scolaires). Sans inscription, **2€ / famille**.

Un programme trimestriel est disponible à l'accueil. Les premières dates :

Samedi 19 septembre : espace motricité (trampoline, toboggan, piscine à balles...)
Samedi 26 septembre : petit cuistot
Samedi 3 octobre : chant avec Marie-Anne
Samedi 10 octobre : activité manuelle
Samedi 17 octobre : danse avec Anne

La tribu en vacances

À chaque période de vacances scolaires, La Tribu en vacances accueille les enfants de 0 à 10 ans accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, tata...). Sans inscription, **2€ /famille**

Un programme est disponible avant chaque période de vacances. Les premières dates : **Mercredi 21, jeudi 22 et vendredi 23 octobre** (programme à définir)



Nouveau : Le café parents

Plusieurs fois dans l'année, nous vous proposons de nous retrouver pour échanger autour de sujets en rapport avec la parentalité. Ces temps sont animés par Jennifer, animatrice et Valérie Moulin, médiatrice familiale. Nous garantissons un accueil et des échanges dans la bienveillance et le respect de chacun.

Premier RDV : **Vend. 20 novembre de 9h30 à 11h**, gratuit, sur inscription.
« entre liberté et règles : accompagner son enfant avec équilibre »



Les conférences, débats, formations

Questions de parents : dans le cadre de nos actions de soutien à la parentalité, nous proposons régulièrement, des temps de rencontres et de discussions entre parents, des conférences et des formations. Plusieurs thématiques seront abordées cette année :

Les devoirs

Conférence « les devoirs, la fin du cauchemar ! » :
Vous vous arrachez les cheveux au moment des devoirs ? le manque de motivation de votre enfant vous exaspère ? découvrez des clés pour mieux vivre ce moment !

**Vendredi 18 septembre
de 19h à 20h.
Sans inscription. 2€/personne**



Formation « les super-héros du cerveau »
Une formation pour apprendre à développer la motivation et la confiance en soi de son enfant. Avec les super héros du cerveau : Super Attention, Super Mémoire, Super Erreur et Super Organisation !

Formation en 2 ateliers :
**Samedi 3 et 17 octobre,
de 10h à 11h30.
Sur inscription. 5€/personne
Garde d'enfant possible sur demande.**

Le harcèlement

Atelier « Super-parents »
Vous avez peur que votre enfant soit victime de harcèlement ? votre enfant est harcelé et vous ne savez plus quoi faire ? Venez découvrir les bons réflexes à adopter... Venez avec vos questions et repartez avec des réponses. Découvrez les mécanismes du harcèlement et ce qu'il faut éviter de faire face à ce sujet très sensible.

**Mardi 17 novembre
de 19h à 20h30.
Sur inscription. 2€/famille**

Atelier « lance ta flèche ! »
À l'école, tu te fais embêter ? tu as envie que ça change ? viens découvrir les flèches de résistance ! La flèche de résistance est le moyen développé par Emmanuelle Piquet, fondatrice des Centres Chagrin scolaire, pour mettre fin au harcèlement. Dans cet atelier ludique, on les découvre et on apprend à en fabriquer. À partir de 9 ans accompagné d'un parent.

**Samedi 28 novembre,
de 14h à 15h30.
Sur inscription. 2€/famille**

Les émotions

Conférence « viv(r)e les émotions en famille ! » :
À la maison, ça a tendance à déborder côté émotions ? vous en avez assez des crises et des cris ? Venez découvrir un outil qui pourrait bien vous changer la vie !

**Vendredi 4 décembre
de 19h à 20h
Sans inscription. 2€/personne**



Formation
« cerveau tricolore »
Une formation pour apprendre à gérer les émotions et les conflits à la maison. Avec le cerveau tricolore et les potions magiques !

Formation en quatre ateliers :
**Samedi 12 et 19 décembre,
samedi 9 et 16 janvier. De
10h à 11h30. Sur inscription.
La formation : 5€ / personne.
Garde d'enfant possible sur demande.**

Infos : Jennifer 02 98 55 61 61
animation_familles.mqmv@yahoo.com

Le réseau d'échange de savoirs

La frustration

Conférence « mon enfant ne supporte pas la frustration ! » : Dès que votre enfant/ado est contrarié, ça ressemble à la fin du monde ? Découvrez des pistes concrètes pour lui apprendre à tolérer la frustration !

vendredi 22 janvier de 19h à 20h.

Sans inscription. 2€/personne

Formation

« super contrôle » Une formation pour apprendre aux enfants à tolérer la frustration à la maison. Avec Super contrôle, le super héros qui permet de contrôler les gestes, les pensées et les émotions !

Formation en deux ateliers : **Samedi 6 et 20 février. De 10h à 11h30. Sur inscription. 5€/personne la formation. Garde d'enfant possible sur demande.**

Formation premier secours (PSC) : des petits bobos à l'urgence vitale ! Venez vous former aux gestes de premiers secours avec l'ADEDS29

prochaine formation : début 2027.

Convivialité, réciprocité, et gratuité !

Le réseau est un groupe d'adhérents qui se rencontrent chaque mois autour d'un apéro partageur pour proposer et organiser collectivement des activités, ateliers, sorties... Chacun devient force de proposition, selon ses connaissances et ses envies. L'entraide et la solidarité sont mis en avant, et concourent à combattre l'isolement. Si vous souhaitez rencontrer le groupe, et pourquoi pas le rejoindre, rendez-vous chaque premier mardi du mois de 18 heures à 20h à l'accueil de la maison.

Exemple d'ateliers déjà mis en place :

Couture, le vendredi à 14h / Tricot, le jeudi à 14h

Jeux de société, le jeudi à 14h30

Dictée, le 1er vendredi du mois à 14h30

Conversation anglais/français, le mardi de 17h à 18h

Contact : Jennifer, 02 98 55 61 60
animation_familles.mqmv@yahoo.com

Les balades et randos

Envie de prendre l'air et rencontrer de nouvelles personnes. Nous vous proposons des sorties et randos encadrées par des bénévoles. Trois groupes sont proposés permettant à chacun de marcher à son rythme et selon ses possibilités :

- 1 jeudi/2 : balade-santé de moins de 5 km,
- tous les vendredis : marche de 6 à 9 km (groupe complet),
- 1 dimanche/mois : randonnée de 10 à 12 km.

Déplacement en minibus et covoiturage. **3 ou 4€/rando** selon la distance +adh. Un programme semestriel est disponible à l'accueil ou sur notre site web : www.moulinvert.info

Rencontres de collectionneurs

Tous les collectionneurs sont invités à se retrouver le dernier samedi de chaque mois de 14h à 16h à la Maison de Quartier. Rencontres, discussions, échanges...

Exposants : adhésion demandée ; visiteurs : entrée libre

Secteur enfants : le centre de loisirs

Un centre de loisirs est un espace où vos enfants peuvent grandir et s'épanouir ensemble. Ils y découvrent la vie en communauté, développent leur sens de la citoyenneté, gagnent en autonomie et apprennent l'importance de s'entraider et de partager. Notre mission est d'accompagner vos enfants dans leur épanouissement à travers une variété de loisirs et des expériences enrichissantes, tout en cultivant des valeurs essentielles telles que le respect, la vie en commun et, surtout, la convivialité.

Chaque mois, un programme d'animations est élaboré en collaboration avec les enfants : ateliers créatifs, balades dans le quartier, initiations sportives, sorties à thème, séjours pendant les vacances...

Pour qui et quand ?

Le Mercredi hors vacances scolaires : nous accueillons les enfants âgés **de 6 à 13 ans** en journée ou demi-journée. Les enfants et préadolescents ont l'opportunité de partager des activités communes, tandis qu'une activité spéciale 10-13 ans complète le programme, permettant aux plus grands de commencer leur transition vers l'espace jeune.

Les vacances scolaires :

Nous accueillons les enfants de 6 à 12 ans pour des journées ou demi-journées, du lundi au vendredi. Pendant les vacances, en fonction des suggestions, des stages et séjours viennent compléter les activités proposées.



Secteur jeunesse : l'espace jeune

L'espace jeune propose des activités encadrées tout au long de l'année. C'est aussi un lieu accessible librement, sans inscription et gratuit, ouvert les samedis après-midi, pour se détendre, discuter et profiter d'une partie de baby-foot ou de billard. Parfois, nous nous rassemblons pour des soirées à thème les vendredis. N'hésitez pas à proposer vos idées. Il est même possible d'organiser votre séjour avec l'aide de l'équipe d'animation.

Les programmes d'activités sont élaborés en collaboration avec les jeunes pour coller au plus près de leurs attentes. De plus, les horaires d'ouverture et les programmes sont régulièrement ajustés au cours de l'année. Des moments privilégiés sont instaurés avec ce public pour les sensibiliser à des notions de vie en groupe, de partage : élaboration de projets d'activités, mise en place d'actions d'autofinancement, rendez-vous individuels ou en groupe pour préparer l'avenir, et bien d'autres initiatives...

Exemples de projets :

Autofinancements (vente de gâteaux, création d'un marché de Noël...), stages sportifs, décoration de l'espace jeune...





Comment s'inscrire ?

Les documents à prévoir :

- un dossier d'inscription, à renouveler chaque année
- la vaccination à jour (une copie du carnet de santé est à fournir)
- l'attestation de droit à la sécurité sociale

Sur www.moulinvert.info, vous pouvez consulter notre programme d'activités mensuel, intitulé « Latatou », qui sort vers le 15 du mois précédent. Il vous guidera dans le choix des activités.

Pour qui et quand ?

Hors vacances scolaires :

L'espace jeune est ouvert aux **11-17 ans** (à partir de la 6ème). Nous les accueillons 1 à 2 fois par mois, le vendredi de 18h30 à 22h30, pour des soirées thématiques (sur inscription). De plus, un vendredi par mois, il sera possible de venir discuter de projets de groupe pour organiser des événements, des séjours ou des activités, ainsi que des projets individuels comme la création d'un CV, d'une lettre de motivation ou des échanges sur le parcours BAFA. Le samedi, l'espace jeune est généralement ouvert sans inscription, sauf activités spécifiques. Les jeunes peuvent passer une heure ou toute l'après-midi pour proposer des activités, se détendre et discuter.

Les vacances scolaires :

Nous accueillons les jeunes **de 11 à 17 ans** l'après-midi ou à la journée selon le planning, du lundi au vendredi. Pendant les vacances scolaires, notre gamme d'activités s'enrichit de stages et de séjours en fonction des suggestions des jeunes.

Horaires :

Vendredi : de 18h30 à 22h30 pour les soirées à thème, et un vendredi par mois de 17h à 19h selon les demandes.
Samedi : de 14h à 18h ou de 15h à 18h30 selon programmes.
Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 13h30 à 18h30 (sur inscription).

Les inscriptions se réalisent de la manière suivante : sur notre portail d'inscription moulinvert.goasso.org, créez votre profil de responsable légal, puis ajoutez votre/vos enfant(s) et sélectionnez les activités souhaitées.

Par e-mail ou par téléphone : contactez notre équipe enfance jeunesse.

Nos activités sont facturées selon une grille tarifaire de 6 quotients familiaux, variant en fonction de la thématique de la journée ou de la demi-journée.

Pour vos inscriptions :
moulinvert.goasso.org



Gym Pilates actifs

Séance basée sur la méthode Pilates, de travail en souplesse avec accord respiratoire, gainage sangle abdominale, renforcement global (supports matériels communs Waff mini & Swiss Ball)

Séance d'1h :

lundi 17h, 18h, 19h Léna Aridal

mardi 17h, 18h, 19h, 20h Nicolas Massé

mercredi 17h, 18h Léna Aridal

Selon QF, la séance :

93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 € (+adh.10€)



Gym pilates Sénior

Nicolas Massé

Séance basée sur la méthode Pilates, de réveil musculaire, amélioration de la coordination et de l'équilibre.

Séance d'1h : lundi 9h30, 10h30, 11h30,

vend. 12h30 Selon QF, la séance :

93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 € (+adh.10€)

Circuit training Léna Aridal

Cardio/step/renforcement.

Séance d'1h : lundi 20h, mercredi 19h

Selon QF, la séance :

93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 € (+adh.10€)

Stretching Nicolas Massé

Activité tous âges. Nous utiliserons la base des méthodes Munz et Feldenkrais, pour un stretching postural au sol avec petit matériel. Adaptée à la reprise d'une activité pour regagner en mobilité articulaire et souplesse musculaire via un travail sur les fascias.

Séance d'1h : jeudi 15h30 Selon QF, la séance :

93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 € (+adh.10€)

Gym douce Nicolas Massé

La gym douce adaptée de la méthode du docteur de Gasquet, permet de prendre soin de son corps et conserver ses qualités fonctionnelles. Nous utiliserons du petit matériel. Activité idéale pour une reprise de l'activité, dans le cadre du sport santé Maison sport santé de Cornouaille et association Appui santé en Cornouaille (APAC)

Séances d'1 h, Jeudi 16h30 ou 17h30

Selon QF : 93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 € (+adh.10€)

Gym Pilates postnatale

Nicolas Massé, amateur sportif formé sport-santé.

Pour une reprise du sport en douceur après votre accouchement. Les séances sont réservées aux mamans accompagnées ou pas de leur enfant. Un temps de discussion entre mamans sera proposé après la séance.

vendredi, 14h-15h. Cycle de 10 séances

(1ère Séance le 2 oct.) Selon Qf :

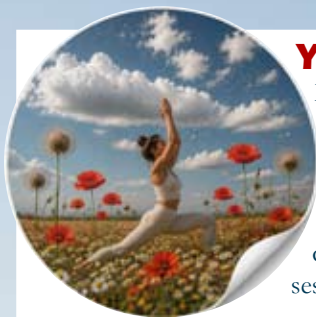
31 / 36 / 42 / 50 / 55 / 60 € (+adh.10€)

Capoeira Johann Briant

La capoeira est un art martial brésilien déguisé en danse et spécialisé dans les mouvements de jambes et les techniques d'équilibre/déséquilibre. Les « combats » (rodas) sont des jeux, les contacts sont rares et aucune forme de compétition n'existe. Les pratiquants apprennent le contrôle, le respect et le dépassement de soi tout en se plongeant dans la culture propre à cet art (musique, danse, chants...).

Ados, adultes, Lundi 19h-21h

Selon QF : 137 / 162 / 190 / 224 / 246 / 271 € (+adh.10€)



Yoga

Les cours accueillent tous les niveaux et les élèves sont invités à se connecter à leurs sensations personnelles, afin de mieux respecter leur corps, ses limites, autant que ses possibilités.

Céline Le Guellec :

Lundi 14h-15h30 : Yoga doux

15h45-16h45 : Yoga Nidra*

Mardi 18h15-19h45 : Hatha Yoga*

19h45-21h15 : Yin Yoga*

Mercredi 9h30-11h : Hatha Yoga*

Mylène Loeffel :

Mardi 12h30-13h30 : Hatha Yoga*

Jeudi 18h45-19h45 : Yin Yoga*

Selon QF

Séance d'1h : 93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 € (+adh.10€)

Séance d'1h30 : 159 / 187 / 220 / 259 / 285 / 313 € (+adh.10€)

* **Hatha Yoga :** les cours intègrent les asanas (postures), le pranayama (pratiques respiratoires), l'attention sur le souffle et la relaxation. Ces pratiques équilibrent et harmonisent le corps, le mental et les émotions. L'énergie vitale (le Prana) peut circuler librement et créer un mouvement unifié avec Soi et son environnement.

* **Yoga Nidra :** Yoga de relaxation. La séance commencera par des mouvements/étirements doux, des pranayamas (exercices de respiration) pour continuer en position allongée pour une séance de yoga nidra, sophrologie, méditation...

* **Yin Yoga :** inspiré du Yoga, de la médecine traditionnelle chinoise et du Taoïsme, le Yin Yoga n'invite pas au travail musculaire mais au relâchement et à l'immobilité avec l'attention sur le souffle. Les postures sont maintenues entre 2 et 5 min et permettent ainsi aux tissus conjonctifs (fascias, tendons, ligaments...) d'être étirés lentement et efficacement.

Tchi Gong

Association Tercielac

Le Tchi Gong est l'art du corps & de l'esprit. La présence de l'esprit dans le geste aide la complétude naturelle de la respiration et des articulations. Les prises de conscience intérieures et profondes activent la circulation des liquides dans le corps. La charpente osseuse s'ajuste spontanément. L'esprit s'apaise. Le calme s'installe. Le Tchi coule harmonieux dans le réseau des méridiens vers les organes trésor. Le geste retrouve le sens de la merveilleuse santé. La pratique est reliée au cycle du ciel et de la terre (climat, temps saisons...). En extérieur dès que possible

Mardi 10h-12h

322 € / 30 séances (5.20€/h) ; Stage découverte : 3 séances / 55 €

Stages de 3h

(8 séances dans la saison)

Tchi Gong : voir ci-contre. Yin/ Yang & Les 5 souffles de la médecine chinoise seront abordés à travers les exercices de Tchi Gong, la conscience des méridiens et la théorie.

10 oct : Métal - 7 nov : Eau - 12 déc : Yin/Yang - 16 Jan : Terre - 13 fév : Bois - 13 mars : Yang/Yin - 10 avril : Feu - 15 mai : Horloge

1 samedi / mois de 14h à 17h

1 samedi 35€ - les 8 samedis 230€

Renseignements & inscriptions :

Nathalie Morabin, 06 37 80 77 05

ou www.tercielac.fr

Création & expression artistique



Dessin Laure Sureau

- **Multi générations** (enfants et adultes à partir de 9 ans) : apprentissage du dessin d'observation dans un contexte convivial d'échanges entre générations

Mercredi 15h45-17h15

Selon QF : 159 / 187 / 220 / 259 / 285 / 313 € (+adh.)

C'EST NOUVEAU!

- **Dessin d'observation du portrait** : cet atelier vous permet d'affiner votre observation et de gagner en confiance dans votre dessin pour plus de créativité. Outils et supports variés.

Lundi, 14h-16h30

255 / 300 / 354 / 415 / 457 / 502 € (+adh.)

C'EST NOUVEAU!

- **Dessin d'observation du modèle vivant** : apprentissages variés grâce à diverses techniques

Mercredi 10h-12h30

255 / 300 / 354 / 415 / 457 / 502 € (+adh.) (Prévoir participation / modèle)

Peinture

Atelier autogéré

Retrouvez-vous pour peindre et échanger vos astuces et connaissances (tous niveaux).

Lundi 20h-22h, mardi 9h-12h

mercredi ou jeudi 14h-17h

Selon QF : 34 / 41 / 48 / 56 / 62 / 68€ (+adh.10€)

Arts plastiques

Animé par **Noura Joy**, artiste plasticienne quimpéroise.

Public : multigénérationnel, de 6 à 99 ans

Dans cet atelier, les enfants, ados et adultes ont l'opportunité d'explorer un aspect expérimental de l'art, en touchant à diverses formes d'expressions artistiques : sculpture, peinture, upcycling, édition, performance, photographie, land art, écriture, art textile... Nous passons par le jeu et le dialogue, en collectif, pour développer un regard personnel sur le monde de l'art. Les apprentissages techniques sont complétés par des notions d'histoire de l'art et une sortie culturelle dans Quimper. Nous travaillons autour du récit, de l'imaginaire, du souvenir, des cultures et des émotions. L'objectif étant de développer sa créativité et son sens esthétique, tout en passant un beau moment. Les valeurs de cet atelier sont la créativité, l'inclusivité, l'entraide et le vivre ensemble.

mardi de 17h à 18h30

Selon QF : 159 / 187 / 220 / 259 / 285 / 313 € (+adh.)

Stage mode upcyclée

C'EST NOUVEAU!

Animé par **Noura Joy**, artiste plasticienne quimpéroise.

Public : multigénérationnel à partir de 10 ans

Ce stage est pensé comme une initiation à la création artistique, centré autour du costume. En passant par l'upcycling et la customisation, vous aboutirez à une création qui se rapprochera d'une tenue de défilé de mode ou d'un cosplay. L'objectif étant d'expérimenter librement, tout en bénéficiant du suivi et des conseils d'une artiste. Le dernier jour sera consacré à un shooting photo, afin de conserver une trace de ces travaux et s'essayer à l'exercice de l'autoportrait.

**stage 1 : 23- 25 octobre 2026 (en lien avec Halloween),
stage 2 : 26- 28 février 2027.**

Vend. 14h-17h - samedi 10h-13h 14h-17h - dimanche 14h-17h

Stage de 4 demi-journées (matériel pris en charge) : 65€

Pour toute question / inscription : noura.nagat@gmail.com

Chorale

Violaine Le Bourvellec

La chorale est ouverte à tous ceux qui aiment chanter. Les séances commencent par un moment de réveil corporel et vocal, suivi de l'apprentissage et du travail des chants. Nous travaillerons avec et sans partition, aucune connaissance musicale n'est exigée pour y participer. Plusieurs représentations seront réalisées dans l'année, autour d'un programme composé de styles et d'horizons variés, allant du répertoire classique à la musique actuelle, et explorant différentes régions du monde. La chorale est dirigée par Violaine le Bourvellec, chef de chœur d'enfants et d'adultes depuis plus de 20 ans

Le mercredi de 19h30 à 20h30

Selon QF : 93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 € (+adh.10€)

Théâtre

Robert Joubin

Dans ces ateliers vous aborderez tous les fondamentaux de l'art dramatique (utilisation de la voix, relation au partenaire, travail dans l'espace...). Pour approfondir votre connaissance, nous appuierons notre recherche sur des textes du répertoire. Ces ateliers hebdomadaires seront clôturés par une représentation théâtrale en fin d'année.

Jeudi 20h-22h30

Selon QF : 194 / 228 / 268 / 315 / 347 / 381€ (+adh.10€)

Danse africaine

Association Africa Mouv

Jean-Pierre Guilavogui, jeune danseur talentueux et passionné, propose des cours de danse africaine créative et contemporaine. Au rythme des musiques africaines, découvrez un langage corporel axé sur l'écoute du rythme, la coordination et la dissociation de chaque partie du corps pour une danse puissante, ancrée dans le sol et joyeuse ! Ce cours est ouvert à tous les niveaux, grands débutants, danseurs curieux ou déjà accros aux rythmes africains. Tu dances avec le cœur, tu partages, et tu te laisses emporter par les rythmes et les énergies de l'Afrique.

Mercredi 20h-21h30

260 €/an (- de 25 ans : 210 €/an) +adh. 20€

Renseignements : Emmanuelle au 06 33 41 31 18 ou africamouvassociation@gmail.com

Inscriptions sur le site www.africamouv.com

Atelier danse

Association DIAMECA

« révélons la danseuse, le danseur caché.e en nous »
Vous dansez dans votre salon ou ailleurs, seul, en couple ou en groupe, vous prenez des cours de danse, vous souhaitez en donner, vous préparez un spectacle... Qu'importe votre âge, votre expérience, votre niveau, quel que soit le style de danse pratiqué ou aimé : si vous avez envie d'aller plus loin, de vous exprimer par vous-même, je vous propose un coaching individualisé, pratiqué en groupe dans un cadre bienveillant, joyeux et ludique ; Une expérience du corps, du mouvement, du collectif et surtout : de la danse ! Echauffement, improvisations, observation, dialogue, relaxation et musiques variées à chaque atelier.

Un dimanche sur 2 (1ère date le 13 sept.)

12€/atelier, 160€ /an (20 ateliers) 100€ 10 ateliers (sept-janv et fév-juin) + adh. 15€

Renseignements / inscriptions : Pascale 06.01.24.25.22

C'EST NOUVEAU !

Accordéon diatonique

Hyacinthe Le Hénaff

Répertoire breton, irlandais, variétés,

harmonie... **Renseignements**

et inscriptions : 06 64 84 42 67

Lundi et mardi entre 13h et 21h ,

cours de 20 min : 360€/an

cours de 30 min : 480€/an



Accordéons diatonique

et autres instruments

Asso° Les Bretelles Vertes

Rencontres conviviales de musiciens initiés (accordéons, violons, harpes, flûtes...).

Échange de savoirs et animations de soirées amicales. Tous les vendredi, à 20h30.

30€ / an (tarif réduit - de 18 ans, chômeurs)

Contacts : **02.98.55.54.00 ou 06.01.84.01.82**

bretellesvertes.kemper@gmail.com

Jeux de rôles

Asso° In nomine ludis

Soirées d'aventures et d'enquêtes dans une ambiance conviviale.

Les vendredis, à partir de 20h30

Les samedis, à partir de 20h30

Abonnement annuel : 40€

(3 soirées découvertes gratuites).

www.innomineludis.fr ou discord.gg/jd-HeEBn7V. innomineludis29@gmail.com

Sessions gratuites :

Le 1er dimanche du mois de 14h30 à 18h, jeux de société (ouvert à tous)

Le 2ème dimanche du mois , jeux de rôles (dès 16 ans, sur inscription)

Breton Association Mervent

Apprenez le breton de façon ludique grâce à une pédagogie spécialement conçue pour les adultes. Vous découvrirez la richesse et les saveurs de cette langue. Vous rejoindrez ainsi les milliers de personnes qui la parlent. Cours dispensés par des enseignants professionnels.

1e année : jeudi 18h30-20h

2e année : mardi 20h15-21h45

3e année : lundi 19h-20h30

4e année : lundi 20h30-22h

5e année: mercredi 20h-21h30

6e année : mercredi 18h30-20h

démarrage des cours le 14 sept.

Selon QF : 149 / 175 / 206 / 242 / 267 / 293 €

(+adh.10€)



Réflexologie J.P. Joncour

La réflexologie consiste à stimuler ou à apaiser des points précis du pied pour réduire les douleurs. En effet, le pied est le miroir du corps, chaque partie y est représentée. La connaissance de ces points vous sera enseignée, ainsi que de bonnes notions de bien-être général, ce qui vous aidera dans la vie de tous les jours et bénéficiera aussi à vos proches. 13 séances sur l'année,

Mardi 18h15-19h30 100 €

Randonnées à vélo

Asso° Le Quimper Cyclo Club

Au départ de la MdQ, vélo de route et activité VTT, randos et séjours, à l'initiative des membres du club.

Les jeudis et dimanches matins (horaires varia-

bles). 67 à 117 € selon type
d'assurance et licence FFCT (FFVélo)

Contact : Serge Le Bigot 06 44 39 47 88

pagesperso-orange.fr/quimper.cyclo.club

Gym pilates actifs	1h	lundi Mardi Mer.	17h, 18h, 19h 17h, 18h, 19h, 20h 17h, 18h	93 à 184€
Gym pilates senior	1h	lundi Vend.	9h30, 10h30, 11h30 12h30	93 à 184€
Circuit training	1h	lundi Mer.	20h 19h	93 à 184€
Stretching	1h	jeudi	15h30	93 à 184€
Gym douce	1h	jeudi	16h30, 17h30	93 à 184€
Gym pilates post Nat.	1h	vend.	14h	31 à 60€ (10 séances)
Capoeira	2h	lundi	19h	137 à 271€
Yoga	1h 1h 1h 1h30 1h30 1h30 1h30	lundi Mardi jeudi lundi mardi mardi mer.	15h45 (Nidra) 12h30 (hatha) 18h45 (Yin) 14h (doux) 18h15 (Hatha) 19h45 (Yin) 9h30 (Hatha)	93 à 184€ 159 à 313€
Tchi Gong	2h	mardi	10h	322€

Création & expression artistique

Dessin multi-générations	1h30	mer.	15h45	159 à 313€
Dessin d'obs. du portrait	2h30	lundi	14h	255 à 502€
Dessin modèle vivant	2h30	mer.	10h	255 à 502€
Peinture	2h 3h 3h 3h	lundi mardi mer. jeudi	20h 9h 14h 14h	34 à 68€
Arts plastiques	1h30	mardi	17h	159 à 313€
Stage mode upcyclée	12h	stage week-end		65€
Chorale	1h	mer.	19h30	93 à 184€
Théâtre	2h30	jeudi	20h	194 à 381€
Danse africaine	1h30	mer.	20h	260€/210€ +adh20€

Divers

Accordéon diato.	20/30mn	lundi / mardi	13h-21h	360 / 480€
Breton	1h30	1e année : jeudi 18h30 2e année : mardi 20h15 3e année : lundi 19h 4e année : lundi 20h30 5e année: mer. 20h 6e année : mer. 18h30		149 à 293€
Reflexologie	1h15	mardi	18h15	100€ (13 séances)

Arts plastiques (Intervenant EESAB)

Un espace de découverte, d'expérimentation et d'expression où l'on pratique différentes techniques de dessin : encre, pastels, fusain. Expériences autour du graphisme, le trait, la couleur, les mélanges. Peinture à la gouache, à l'acrylique, collages, recyclage de matériaux, d'objets. Cet atelier vise l'expression personnelle à travers des oeuvres d'artistes, des paysages, des figures humaines ou animales. Il s'agit de développer sa singularité en cherchant par soi-même, en progressant à son rythme et en prenant le temps de développer son imagination

Samedi 10h-12h (6-10 ans) Tarifs École des Beaux Arts :

selon QF, 0 - 650 : 126€ / 651-900 : 139€ / 901-1200 : 162€ / >1201 : 182€ (+adh.5€)

habitants hors Quimper Co : 213€ (+adh.5€) 1/2 tarif à partir du 2e enfant

Dessin Laure Sureau

Dessin d'observation. Techniques diverses : crayon, craie, fusain, mine de plomb, pastel, feutre, crayons, aquarelle...

- 8-12 ans : mercredi 14h-15h30

- multi générations (enfants et adultes ensemble, dès 9 ans) : mercredi 15h45-17h15

Selon QF : 159 / 187 / 220 / 259 / 285 / 313 € (+adh.5€)



Arts plastiques

Noura Joy, artiste plasticienne quimpéroise.

Public : multigénérationnel, de 6 ans à 99 ans.

Dans cet atelier, les enfants, ados et adultes ont l'opportunité d'explorer un aspect expérimental de l'art, en touchant à diverses formes d'expressions artistiques : sculpture, peinture, upcycling, édition, performance, photographie, land art, écriture, art textile... Nous passons par le jeu et le dialogue, en collectif, pour développer un regard personnel sur le monde de l'art. Les apprentissages techniques sont complétés par des notions d'histoire de l'art et une sortie culturelle dans Quimper. Nous travaillons autour du récit, de l'imaginaire, du souvenir, des cultures et des émotions. L'objectif étant de développer sa créativité et son sens esthétique, tout en passant un beau moment.

Les valeurs de cet atelier sont la créativité, l'inclusivité, l'entraide et le vivre ensemble.

mardi de 17h à 18h30 Selon QF : 159 / 187 / 220 / 259 / 285 / 313 € (+adh.)

Capoeira

**Johann Briant /
Emilie Cosquer**



C'est une pratique brésilienne à mi-chemin entre l'art martial et la danse. Nous y trouvons une rythmique propre à cet art, des coups de pieds en grande majorité et tout un travail autour de la maîtrise corporelle (acrobaties). Les « combats » (rodas) sont des jeux, les contacts sont rares, et aucune forme de compétition n'existe. Les pratiquants apprennent le contrôle, le respect et le dépassement de soi tout en se plongeant dans la culture propre à cet art (musique, danse, chants ...). Les cours sont pour tous les niveaux et ne nécessitent aucun prérequis. Les acrobaties sont travaillées tout au long de l'année, de manière progressive, en s'adaptant à la morphologie de chacun. C'est une pratique très complète regroupant art martial, danse, acrobaties et musique

7-12 ans, **Mercredi 13h30-14h30 / jeudi 18h-19h**

Selon QF : 93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 € (+adh.5€)

Afro Danse

Asso° Africa Mouv

Jean-Pierre Guilavogui, jeune danseur talentueux et désireux de transmettre sa passion, propose des cours d'Afro Dance dynamiques et créatifs. Sa danse résolument moderne puise son âme dans les multiples danses africaines traditionnelles y associant pas urbains et gestes empruntés aux cultures actuelles ! La joie est contagieuse et illumine n'importe quelle chorégraphie. Autorise-toi à improviser et à inventer tes propres variantes Ce cours est ouvert aux enfants dès 8 ans, débutants ou déjà accros aux rythmes africains.

Mercredi 15h-16h 140 €/an +adh. 20€

**Renseignements : Emmanuelle au 06 33 41 31 18
ou africamouvassociation@gmail.com**

Inscriptions sur le site www.africamouv.com

C'EST NOUVEAU !!

Chorale d'enfants

Violaine Le Bourvellec

Elle s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans qui veulent chanter, explorer et développer leur voix. Elle prépare plusieurs représentations au cours de l'année, par l'apprentissage de chants de styles et d'horizons variés, un travail vocal, rythmique, polyphonique et corporel ludique, dans le plaisir de la pratique musicale d'ensemble. 6-12 ans

Des stages seront proposés durant les vacances scolaires (dates et tarifs à venir)

Accordéon Diatonique

Hyacinthe Le Hénaff

Tous âges. Répertoire breton, irlandais, variétés, harmonie...

Inscriptions au 06 64 84 42 67

Lundi et mardi entre 13h et 21h

**Cours de 20 min : 360€/an /
cours de 30 min : 480€/an**

Gym Pilates ados/adultes Léna Aridal

Séance basée sur la méthode Pilates, de travail en souplesse avec accord respiratoire, gainage sangle abdominale, renforcement global (supports matériels communs Waff mini & Swiss Ball)

Séance d'1h mercredi 17h, 18h

Selon QF, la séance :

**93 / 110 / 129 / 152 / 167 / 184 €
(+adh.10€)**

Nos voisins

Le cercle celtique Korriganed Ar Meilhou Glas



Groupe Loisir (tous âges, tous niveaux) : divisé en 2 groupes
le vendredi 20h-21h

Groupes scéniques (spectacles en costume traditionnel) :

Semestre 1 (oct.-déc.) adaptable suivant le niveau de danse

* groupe Korrigans (5-8 ans), samedi 10h00-11h00

* groupe Bugale (9-12 ans), samedi 11h00-12h30

Semestre 2 (janvier-juin)

* groupe complet 10h30-12h00

* groupe ados/tremplin, samedi 17h-18h30

* groupe Concours 14 ans et +, samedi 18h30-20h puis
18h30-21h30 en saison (sous réserve de modification)

Atelier couture / broderie / perlage, samedi 9h30-12h

**Contact : korriganed-ar-meilhou-glas.jimdofree.com/
c.korriganed@gmail.com (actifs sur Facebook et Instagram).**

Le Bagad Ar Meilhou Glaz



* Cours de cornemuse

(mardi et jeudi) à partir du CE1

* Cours de bombarde (mardi et samedi) à partir du CE1

* Cours de batterie (mardi et samedi) à partir du CE2

* Éveil musical (samedi AM) à partir du CE1 : approche de la
culture bretonne, musique de bagad, découverte des instru-
ments pour s'orienter ensuite.

formation@moulin-vert.org / www.moulin-vert.org

Le Pétanque Odet Club Quimperoï

Le Pétanque Odet Club Quim-
péroï (POCQ) est le lieu de
rencontre des passionnés de
pétanque à Quimper. Affilié à la
FFPJP et situé derrière la Maison
de quartier, le club rassemble des
joueurs de tous âges autour de
valeurs d'esprit d'équipe et de
fierté. Nos installations nous per-
mettent d'organiser des compéti-
tions majeures (départementales),
offrant à nos membres l'opportu-
nité de vivre des moments forts
dans une ambiance conviviale et
accueillante. La prise de licence
est obligatoire.

Nous avons une école de pétan-
que pour les enfants dès 6 ans

**www.petanque-pocq-quimper.fr
pocquimper@gmail.com**



**AZ
KROUÏÑ**

Krouiñ... impro !

L'impro ? C'est une technique qui consiste à jouer sans texte prédéfini. Elle demande un entraînement, afin d'apprendre à développer l'écoute, stimuler l'imagination et faciliter l'aisance sur scène et dans la vie quotidienne. Cet atelier encourage la confiance en soi, l'écoute des autres et l'enrichissement intérieur.

- Ados (12-17ans) : le jeudi 18h15-20h15 à la Maison de quartier,
- Adultes : le jeudi 20h-22h (salle de l'école Léon Goraguer).

Tarif à l'année (30 cours) : 200€ + adh.10€ Contact : 06.63.99.59.44 azkrouin@gmail.com / www.krouin.fr

Infos pratiques

Pour toutes vos inscriptions (centre de loisirs, sorties pour tous, activités pour tous...) : moulinvert.goasso.org ➔



Portes ouvertes, inscriptions :
Jeudi 3 sept. de 18h à 20h

Démarrage des activités :
Lundi 7 septembre

(sauf breton, lundi 14 sept.)

Pour faciliter votre inscription aux activités, l'accueil administratif est prolongé jusqu'à 20h, du 7 au 17 septembre du lundi au jeudi

Tarifs selon

quotient familial :

à l'inscription, fournir votre N° d'allocataire CAF, ou votre dernier avis d'imposition (à défaut, tarif QF6 appliqué).

QF1 : 0 à 500
QF2 : 501 à 850
QF3 : 851 à 1200
QF4 : 1201 à 1550
QF5 : 1551 à 1900
QF6 : + de 1900

La carte d'adhésion

Votre adhésion sera demandée au préalable à toute activité proposée par la Maison de quartier (non remboursable). Valable du 1er septembre au 31 août, elle s'ajoute aux tarifs indiqués.

Adultes.....10 €
Demandeurs d'emploi... 5 €
- de 18 ans..... 5 €/2,50 €*
Familles.....15 €
* A partir du 2e enfant

Remboursement des cotisations

Il est envisageable uniquement pour des raisons médicales ou professionnelles, et sur demande écrite, accompagnée d'un justificatif. L'éventuel remboursement est calculé à compter de la date de réception de la demande, et il entraîne l'arrêt complet de l'activité. L'adhésion reste toujours acquise à l'association

Le calendrier des activités pour tous

Septembre

L	M	M	J	V	S
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30			

Février

L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
Vacances d'hiver					

Octobre

L	M	M	J	V	S
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
Vacances Toussaint					

Mars

L	M	M	J	V	S
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
F	30	31			

Novembre

L	M	M	J	V	S
2	3	4	5	6	7
9	10	F	12	13	14
16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28
30					

Avril

L	M	M	J	V	S
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17
Vacances de Pâques					

Décembre

L	M	M	J	V	S
			1	2	3
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
Vacances de Noël					

Mai

L	M	M	J	V	S
3	4	5	F	7	F
10	11	12	13	14	15
F	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29
31					

Janvier

L	M	M	J	V	S
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

Juin

L	M	M	J	V	S
			2	3	4
					5
7			10	11	12
14			17		
			24		

■ : grande salle indisponible

■ : séances de la grande salle reportées

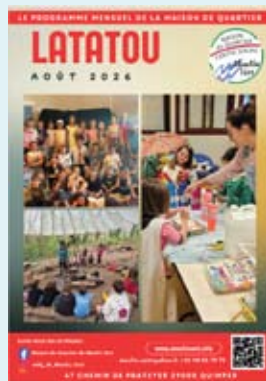
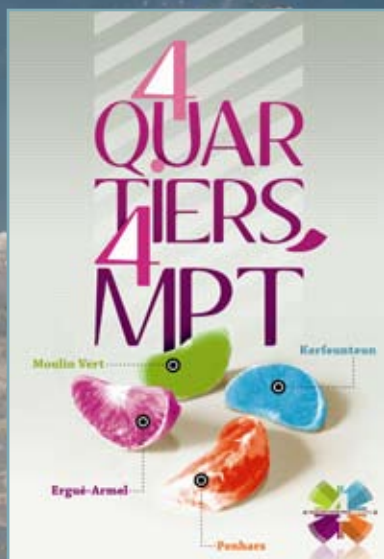
■ : jours fériés

■ : séance arts plastiques enfant reportée



47, chemin de Prateyer
29000 Quimper
02 98 55 79 79
moulin.vert@yahoo.fr

Accueil administratif
du lundi au jeudi
9h-12h / 13h30-18h30



Retrouvez toute l'actualité de la Maison de quartier, les programmes détaillés des sorties pour tous, du centre de loisirs, des animations... sur **Latatou**, le mensuel de la Maison de quartier, disponible à notre accueil et sur www.moulinvert.info rubrique programmes

