Comment s'inscrire à la MPT ?

EN DÉCOUVRANT NOS ACTIVITÉS
Du mardi 10 juin au lundi 16 juin 2025, sur inscription auprès de l'accueil.

PRÉINSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS — RDV **OBLIGATOIRE** sur **www.prendreunrendezvous.fr**
Du mardi 17 juin au vendredi 4 juillet 2025.
Des arrhes non remboursables vous seront demandées.

VALIDATION DES PRÉINSCRIPTIONS — RDV **OBLIGATOIRE** sur **www.prendreunrendezvous.fr**
Du mercredi 20 août au jeudi 4 septembre 2025.

MATINÉE D'INSCRIPTIONS
Le samedi 6 septembre de 9h30 à 13h.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS — RDV **OBLIGATOIRE** sur **www.prendreunrendezvous.fr** — **Places limitées**
A partir du mardi 9 septembre.

FONCTIONNEMENT DES ACTIVITÉS
Du lundi 15 septembre 2025 au vendredi 19 juin 2026 sauf vacances scolaires. La MPT s'engage à dispenser au minimum 28 séances. Elle s'autorise le droit d'annuler certaines activités par manque d'inscrits ou à défaut de locaux, et de remplacer un intervenant en cours de saison.

ESSAI
Dès le 15 septembre, l'accueil de la MPT vous délivre gratuitement un ticket d'essai pour l'activité de votre choix (au maximum 2 et sous réserve du nombre de places disponibles). Après cette séance, chacun devra s'être acquitté du montant de sa cotisation pour continuer la pratique de son activité.

ADHÉSION À L'ASSOCIATION MPT (8€ ADULTE - 5€ ENFANT)
Elle est obligatoire et due intégralement à l'inscription pour la pratique d'une activité ; elle permet de devenir membre de l'association, donne le droit de vote à l'assemblée générale convoquée une fois par an et la possibilité d'être élu membre du conseil d'administration.

COTISATION À L'ACTIVITÉ
Elle est due pour la pratique d'une activité sur un créneau hebdomadaire choisi durant la période de fonctionnement **(possibilité de paiement échelonné), non remboursable quelle que soit la raison**. Carte Bleue, Chèque-vacances, Carte CJeune, Pass Culture et Pass Sport Loisirs Culture sont acceptés.

Réduction de 10% lors de la pratique d'une deuxième activité au sein d'un même foyer (sur l'activité la moins chère et pour une cotisation annuelle).

Un justificatif de domicile sera nécessaire aux Istréens pour toute inscription.

Un certificat médical est demandé au moment de l'inscription pour la pratique des activités : acroyoga, body zen, méthode Feldenkrais, posturologie, qi-gong, réveil musculaire, sophrologie, stretching postural®, swissball, tai chi gong, yoga, yoga pilates et yoga pilates avec accessoires.

La Maison Pour Tous c'est aussi :

Des expositions, des spectacles, des sorties,
des animations, des manifestations, des stages enfants et adultes...

Planning sous réserve de modifications - Ne pas jeter sur la voie publique   Réa. Jessica Masia El   www.asamijess.com - Imprimés par nos soins

Activités de loisirs
2025-2026

Maison Pour Tous
ISTRES

Donnez de la couleur à vos envies !

Vous souhaitez plus de détails sur nos activités, être informé(e) de notre actualité ?

Rendez-vous sur notre site :
www.mptistres.org
ou à l'accueil
04 42 55 32 20

ACCUEIL DU PUBLIC
Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Vendredi de 9h à 12h
Fermeture le Mardi matin et le Vendredi après-midi

PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

HORAIRES EXCEPTIONNELS
Pendant les inscriptions
du 9 au 27 septembre 2025
du Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 19h
Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
et Samedi de 9h30 à 12h

Les associations hébergées :

- **Sorties, voyages**
  "Loisirs & découvertes"
  06 62 47 94 37
  loisirsetdecouvertes-istres@laposte.net
- **Randonnée pédestre**
  "Marche et rêve"
  06 51 00 51 37
  www.marchereveistres.jimdoweb.com

Maison Pour Tous

Maison Pour Tous
3, chemin de Saint Pierre
13800 ISTRES
contact@mptistres.org
Maison Pour Tous Istres

Partenaires institutionnels
Département Bouches-du-Rhône
Ville d'ISTRES www.istres.fr

Palette d'activités et tarifs annuels

ACROYOGA
• 1h30 : 240€ (Ext 270€)

ANGLAIS
• 1h : 148€ (Ext 164€)
• 1h30 : 300€ (Ext 318€)

ATELIERS CRÉATIFS NOUVEAU
• 2h : 228€ (Ext 248€)

ATELIERS D'ÉCRITURE NOUVEAU
• 1h30/mois : 13€ (Ext 18€)

BATTERIE
Atelier collectif de 3 personnes
• A partir de 5 ans :
1h : 370€ (Ext 388€)
ou 1/2h : 225€ (Ext 240€)
• A partir de 18 ans :
1h : 383€ (Ext 405€)

BELOTE-CONTRÉE
• 37€ (Ext 47€)

BODY ZEN
• 1h : 160€ (Ext 180€)

CAFÉ PAPOTE NOUVEAU
• 1h30/mois : 13€ (Ext 18€)

CARTABLE MAGIQUE NOUVEAU
• 1h30 : 222€ (Ext 246€)

CHANT
CHORALE :
• 1h30 : 170€ (Ext 195€)
Si adhérent musique : 55€
GOSPEL CHOIR :
• 1h30 : 170€ (Ext 195€)
Si adhérent musique : 55€
INTERPRÉTATION :
• 1h dès 15 ans , 4 pers. : 317€ (Ext 337€)
ATELIER VOCAL :
• 1h dès 12 ans ,
8 pers. : 225€ (Ext 245€)

COUTURE
• 2h30 : 250€ (Ext 263€)
• Fantaisie 2h30 : 140€ (Ext 165€)

DESSIN ARTS PLASTIQUES
• 1h30 : 176€ (Ext 195€)
• 2h : 228€ (Ext 248€)

DESSIN & ARTS "TOUCHE À TOUT"
• 1h30 : 176€ (Ext 195€)

ÉCHECS NOUVEAU
• 37€ (Ext 47€)

ESPAGNOL
• 1h : 200€ (Ext 212€)

EVEIL MUSICAL
• 1h : 148€ (Ext 164€)

GÉNÉALOGIE
• 3h : 43€ (Ext 62€)

GUITARE & BASSE
Atelier collectif, 1h :
• A partir de 9 ans : 307€ (Ext 330€)
• A partir de 18 ans : 330€ (Ext 350€)

INITIATION INSTRUMENTALE NOUVEAU
• 30 min : 120€ (Ext 135€)
• 1h, à partir de 12 ans : 230€ (Ext 245€)
• 1h, à partir de 18 ans : 250€ (Ext 270€)

MÉTHODE FEDENKRAIS NOUVEAU
• 1h30 : 240€ (Ext 270€)

MUSICOLL'
• 1h30 : 330€ (Ext 350€)
INITIATION MUSIQUE ÉLECTRONIQUE
• 1h15 : 275€ (Ext 290€)
Si adhérent musique : 215€

PEINTURE & DESSIN
• 2h : 242€ (Ext 268€)

PEINTURE SUR PORCELAINE
• Atelier libre confirmé
2h30 : 70€ (Ext 82€)
• Cours, 2h : 133€ (Ext 148€)

PHOTO • 72€ (Ext 87€)

POSTUROLOGIE
• 1h : 160€ (Ext 180€)

POTERIE-MODELAGE
• 2h : 290€ (Ext 310€)
• 3h : 435€ (Ext 465€)

QI-GONG & TAI CHI GONG NOUVEAU
• 1h30 : 240€ (Ext 270€)

RÉVEIL MUSCULAIRE
• 1h : 160€ (Ext 180€)

SOPHROLOGIE
• 1h15 : 200€ (Ext 225€)

STRETCHING POSTURAL®
• 1h : 160€ (Ext 180€)

SWISS BALL
• 1h : 160€ (Ext 180€)

TAROT
• 37€ (Ext 47€)

THÉÂTRE
• 1h15 : 185€ (Ext 205€)
• 1h30 : 222€ (Ext 246€)
• 2h : 304€ (Ext 336€)

THÉÂTRE D'IMPROVISATION
• 1h : 148€ (Ext 164€)
• 1h30 : 222€ (Ext 246€)

YOGA
• 1h : 160€ (Ext 180€)
• 1h15 : 200€ (Ext 225€)

YIN YOGA & YOGA NIDRA MÉDITATION NOUVEAU
• 1h : 160€ (Ext 180€)

YOGA PILATES
• 1h : 160€ (Ext 180€)

YOGA PILATES AVEC ACCESSOIRES
• 1h : 160€ (Ext 180€)

Enfants 4-11 ans

Ados 12-16 ans

A partir de 16 ans

	ACRO YOGA	ANGLAIS	ATELIERS CRÉATIFS NOUVEAU	ATELIERS ÉCRITURE NOUVEAU	BATTERIE	BELOTE CONTRÉE	BODY ZEN	CAFÉ PAPOTE (littéraire) NOUVEAU	CARTABLE MAGIQUE NOUVEAU	CHANT	CHORALE & GOSPEL	COUTURE	DESSIN & ARTS PLASTIQUES	DESSIN & ARTS TOUCHE À TOUT	ÉCHECS NOUVEAU	ESPAGNOL	ÉVEIL MUSICAL	GÉNÉALOGIE	GUITARE & BASSE
LUNDI						20h-24h							10-12 ans 17h30-19h30						
MARDI					17h-21h						GOSPEL CHOIR 19h30-21h	14h30-17h 17h30-20h	6-9 ans 17h30-19h			Discussion 17h30-18h30 Initiation 18h30-19h30			17h-22h
MERCREDI	18h15-19h45	Moyenne/Grande section 10h-11h CP- CE1 - CE2 11h15-12h15 CM1 - 6ème 14h-15h	CE2 - CM2 14h-16h	1er mercredi du mois 18h-19h30	9h30-13h				CE2/CM2 10h-11h30 CM2-5ème 16h-17h30	INTERPRÉTATION 14h-15h 15h-16h 20h-21h ATELIER VOCAL 16h30-17h30	CHORALE 18h30-20h	FANTAISIE 14h-16h30	13-17 ans 17h30-19h30	7-9 ans 9h30-11h 10-12 ans 11h-12h30			Moyenne section/CP 10h-11h Découverte instrumentale CE1-CM1 14h-15h		10h-22h
JEUDI		Initiation 17h15-18h45 Discussion 18h45-20h15			17h-21h			1er jeudi du mois 9h30-11h				FANTAISIE 14h-16h30			18h-20h			15h-18h	
VENDREDI						14h-17h	11h30-12h30												
SAMEDI															10h-12h				

	INITIATION INSTRUMENTALE NOUVEAU	MÉTHODE FELDENKRAIS NOUVEAU	MUSI COLL'	PEINTURE & DESSIN	PEINTURE SUR PORCELAINE	PHOTO	POSTUROLOGIE SPÉCIAL DOS	POTERIE MODELAGE	QI GONG & TAI CHI GONG NOUVEAU	RÉVEIL MUSCULAIRE	SOPHRO-LOGIE	STRETCHING POSTURAL®	SWISS BALL	TAROT	THÉÂTRE	THÉÂTRE D'IMPRO	YOGA NOUVEAU	YOGA PILATES
LUNDI			17h-18h30 18h30-20h 20h-21h30	18h-20h	Libre 9h-11h30				Qi Gong 10h-11h30 16h-17h30 18h-19h30			12h30-13h30 14h15-15h15 15h20-16h20 16h25-17h25 17h30-18h30			Adultes 18h-20h		14h30-15h45 «Yin» 12h15-13h15	
MARDI			initiation musique électronique 18h-19h15	10h30-12h30 15h30-17h30 18h-20h	Cours 14h30-16h30	Permanence 18h-19h30 + divers ateliers							17h30-18h30	14h-17h	2nde / Tle 18h-19h30 Adultes 19h30-21h30		12h15-13h15 14h45-16h 17h30-18h45 19h-20h15	avec Accessoires 16h30-17h30 18h30-19h30 19h30-20h30
MERCREDI	6e / 3e 14h-15h CE2-CM2 15h-15h30			17h30-19h30				8h30-11h30	Qi Gong 10h-11h30 Tai Chi Gong 14h-15h30						CM1/CM2 9h30-10h45 Grde section CP 11h-12h15 CE1/CE2 13h30-14h45 6e / 4e 15h-16h30 5e / 3e 16h45-18h15	CE2/CM1/CM2 16h-17h 6e / 4e 17h-18h 3e/Lycée 18h-19h30	«Nidra & Méditation» 18h30-19h30	17h15-18h15 19h45-20h45
JEUDI		15h-16h30 17h30-19h		17h30-19h30			11h-12h	14h30-17h30 17h30-19h30		9h45-10h45	19h-20h15			20h30-23h30			9h15-10h30 10h45-12h 17h30-18h45 18h15-19h30	
VENDREDI																	9h15-10h30 10h45-12h	10h30-11h30 12h30-13h30