

# AGENDA MOZAIK

Avec le Pôle Animation Mozaïk !

**Vendredi 04/10** [19h]

**Carte blanche « Quiz musical live »**

Entrée libre – Sortie au chapeau  
Apéritif offert & vente de tapas

**Mercredi 16/10** [15h>17h]

**Animation Juniors / Seniors**

Jeux et goûter partagé à la RPA

**Jeudi 31/10** [15h]

**Spectacle jeune public**

« Secret de sorcières » de la Cie les grandes Z'oreilles : humour, théâtre et ombres chinoises - 3€\*\*

**Vendredi 18/10** [19h30]

**Diner spectacle**

« Tour du Monde » en danses et chansons par la Cie Frey'art - 25€

**Week-end 16>17/11** [10h-18h]

**Fête du jeu**

**Samedi 23/11** [10h-17h]

**Bourse aux jouets**

**Vendredi 22/11** [19h]

**Carte blanche concert ou spectacle**

Entrée libre – Sortie au chapeau  
Apéritif offert & vente de tapas

**Jeudi 05/12** [10h]

**Spectacle petite enfance**

« J'y vais ! Et cetera... » théâtre conté en musique - 3€\*\*

**Mercredi 04/12** [10h/18h]

**Participation au Téléthon**

Réalisation de gâteaux et de brochettes de bonbons

(ouvert à tous sur inscription)

**Samedi 07/12** [10h/18h]

**Jeux et animations au Gamethon**

3€ au profit du Téléthon

**Mercredi 11/12** [15h>17h]

**Animation Juniors / Seniors**

Gourmandises de Noël à la RPA  
(ouvert à tous les enfants sur inscription)

**Mardi 17/12** [12h]

**Repas de Noël Seniors** sur invitation

**Dimanche 22/12** [16h]

**Goûter – Spectacle de Noël**

Avec les « elfes » de la Cie les pieds au mur et le bal de Noël de Johanna et Samuel - Sur invitation.

**Vendredi 24/01** [19h30]

**Diner spectacle « Guinguette »**

avec accordéoniste et orchestre de variétés - 25€ - info à l'accueil

**Week-end du 01>02/02** [10h]

**Gruchet Geek Convention**

Jeux - Animations - Expo - Marché geek - Cosplay - Dédicaces - 6€

**Mercredi 05/02** [15h>17h]

**Animation Juniors / Seniors**

Crêpe party costumée à la RPA

(ouvert à tous les enfants sur inscription)

**Vendredi 21/02** [15h]

**Spectacle jeune public**

« La rose et le Musicien » de la Cie les grandes Z'oreilles : Contes tsiganes en théâtre d'ombre - 3€\*\*

**Jeudi 06/03** [10h]

**Carnaval petite enfance**

Zumba kids costumée - 3€\*\*

**Samedi 15/03** [15h]

**Carnaval tous publics**

Défilé - Goûter et fiesta kids.

**Samedi 22/03** [20h]

**Bal Country** - Salle Claude Laplace

Infos et réservation 06.79.48.67.89

**Vendredi 28/02** [18h30]

**Soirée des adhérents**

Assemblée Générale - Apéritif dinatoire - Soirée Karaoké « live »  
Sur invitation

**Vendredi 18/04** [15h]

**Spectacle jeune public**

« Trio sélectif », fanfare festive et humoristique sur l'écologie - 3€\*\*

**Samedi 19/04** [10h-17h]

**Kermesse de Pâques et mini-ferme**

3€\*\* - Gratuit sur invitation.

**Mercredi 23/04** [15h>17h]

**Animation Juniors / Seniors**

Activité créative et goûter partagé.

**Vendredi 25/04** [19h]

**Carte blanche concert ou spectacle**

Entrée libre – Sortie au chapeau  
Apéritif offert & vente de tapas

**Vendredi 16/05** [19h]

**Carte blanche concert ou spectacle**

Entrée libre – Sortie au chapeau  
Apéritif offert & vente de tapas

**Dimanche 08/06** [10h-18h]

**Village des enfants 2/10 ans**

Jeux, animations, restauration  
5€\*\* - Gratuit sur invitation

## INFOS PRATIQUES

**INSCRIPTION A PARTIR DU 02/09 - REPRISE LE 16/09**

**PORTES OUVERTES SANS ENGAGEMENT DU 09 AU 13/09**

- Adhésion annuelle requise pour participer aux activités : adultes 15€ / enfants - jeunes 10€ / Famille - Collective 25€ ou 15€ si QF <700€.
- Activités suspendues pendant les vacances scolaires et les jours fériés.
- Sauf indication, cours d'une heure à l'espace Mozaïk.
- Réduction pour les enfants gruchetains sur la 1<sup>ère</sup> cotisation de 10 à 60€.
- Présentation d'un certificat médical pour les activités sportives.
- Engagement annuel de 33 séances avec réglément à l'inscription.
- Remboursement pour raison médicale ou cas de force majeure sur justificatif.
- \* Activités indépendantes et avec règlement à l'association indiquée.
- \*\* Activités gratuites pour les adhérents.
- \*\*\* Accompagnateur gratuit.

**CONTACT**

5, rue du Docteur Gernez 76210 Gruchet-le-Valasse  
Accueil du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-18h15  
Samedi 9h30-12h15  
02.35.38.19.56 - accueil@mptgruchet.fr  
Actualités sur l'agenda disponible à l'accueil et Facebook - Instagram - www.mptgruchet.net

Ville de

**Gruchet**  
le-Valasse



76

SEINE-MARITIME  
LE DÉPARTEMENT



Ville de

**Gruchet**  
le-Valasse



MAISON POUR TOUS – CENTRE SOCIAL

**MOZAIK**

PROGRAMME

Accueils, sports, loisirs, vie sociale...

www.mptgruchet.net / 02.35.38.19.56



**30 ACTIVITÉS**  
ENFANTS, JEUNES, ADULTES  
À DÉCOUVRIR &  
À PARTAGER !

**AGENDA DES**  
ANIMATIONS ET DES  
MANIFESTATIONS !

**SAISON**  
2024-2025

## SPORTS / FITNESS

### • Gym - Laurence BELLEST

[Mardi 9h (seniors)-10h (pour tous) 135€]  
Exercices diversifiés pour un entraînement dynamique et complet pour garder la forme à son rythme

### • BodyArt - Marie-Laure DUBUC

[Mardi 20h - 135€]  
Discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness combinant le renforcement musculaire, la souplesse, le cardio et la respiration.

### • Pilates - Marie-Laure DUBUC

[Lundi 10h45 - Jeudi 19h15 - 141€]  
Méthode douce de renforcement et de tonification musculaire adaptée à toutes les conditions physiques

### • Zumba - Marie-Laure DUBUC

Fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines  
Kids [3/6] Mardi 17h15 - 120€ [7/10] 18h [11/15] 19h00 - 135€

Adultes [Jeudi 20h15 - 135€]

### • Sentao - Marie-Laure DUBUC

[Lundi 20h - 135€]  
Variante intense de zumba autour d'une chaise, alliant exercices de force, de résistance et de danse.

## BIEN-ÊTRE

### • Gymnastique chinoise (qigong) \*

Michelle EUDE de l'asso Lumières de tous  
[Mercredi 18h30 / Jeudi 10h - adhésion +153€]  
Gym douce accessible à tous les âges et à toutes les conditions physiques

### • Randonnée - Claude PIGEON

[1<sup>er</sup> dimanche du mois - adhésion]  
Marche de 3 à 4 h sur les sentiers de la région et week-end rando annuel.

### • Relaxation \*

Michelle EUDE de l'association Lumières de tous  
[Samedi 10h30 cf agenda - 50€ / 10 séances]  
Ensemble de techniques visant la détente du corps et de l'esprit.

### • Sophrologie \* - Natacha Lamotte

[Jeudi 18h30 - adhésion +210€ / 30 séances]  
Pour améliorer la gestion des états de stress et d'anxiété en favorisant un état de bien être physique et psychologique.

### • Stretching - Laurence BELLEST

[Mardi 11h/11h45 - 117€]  
Gym douce à base d'étirements musculaires.

### • Taichi Chuan \* - Jean-Claude TRAP de l'association JIN SHAN

[Lundi 9h45/19h15 - adhésion + 167€ / 123€]  
Art énergétique et martial chinois accessible à tous.

## EXPRESSION

### • Arts plastiques - Régis TANAY

[Vend 17h [8/10] 156€ / 18h>20h [11+] 178€]  
L'atelier aborde plusieurs aspects selon les demandes : créativité, techniques de dessin, pastel, peinture, perspective...

### • Chorale \* - Florian BOUILLON de la Cie de l'éphémère

[Lundi 17h [7<sup>et</sup>] / 18h [15<sup>et</sup>] - 115€]  
Tous styles de musiques dans une ambiance de partage et de convivialité avec plusieurs représentations dans l'année.

### • Cirque - Marlène PARMENTIER

[Merc 17h15 [4/6] - 120€ / 18h [7+] - 156€]  
Découverte des arts du cirque : équilibre sur objets, acrobatie, jonglage, expression artistique...

### • Country \* - Jenny DANGER

[Merc 19h niv1 / 20h niv2 - adhésion + 120€]

## PROJET CULTURE KIDS - CREATION D'UN SPECTACLE !

Envie de monter sur scène et de participer à la création d'un spectacle ? Le collectif Culture Kids vous invite à rejoindre une aventure artistique inédite ! Nous recherchons des jeunes artistes en herbe de 6 à 15 ans pour créer un conte musical chorégraphié mêlant la danse avec Elise Leseigneur, les arts du cirque avec Marlène Parmentier, le chant, la création de décors avec Amandine Mallard, le théâtre avec Landry Canu. Nous nous retrouverons chaque semaine de janvier à juin pour explorer, improviser et réunir nos idées afin de créer notre évènement avec une grande représentation prévue le vendredi 27/06/2025 salle C.LAPLACE.

- Théâtre : Mardi 17h>18h [8/10] - 18h>19h [11/13] - 19h>20h30 [14 et +]
- Décors : Mercredi 10h>11h30 [6/9] - 14h>15h30 [10 et +]
- Chant : Mercredi 15h>16h [6/9] - 16h>17h [10 et +]
- Danses : Mercredi 13h30>14h45 [6/9] - 14h45>16h [10 et +]
- Arts du cirque : Mercredi 18h>19h [8 et + selon niveau]
- Atelier son, lumière et image : Mercredi 14h>15h30 (10 séances) [10 et +]

Tarifs selon quotient familial avec le soutien de la CAF : -500 : 20€ / -700 : 25€ / -900 : 30€ / -1100 : 35€ / -1300 : 40€ / -1500 : 45€ / 1500 et + : 50€ les 20 séances.

### • Danses - Marie-Laure DUBUC

[Jeudi 17h15 [7/10] / 18h [11+] - 135€]  
Approche ludique sur différents styles musicaux.

### • Guitare \* - Nicolas STERNBERGER

[Jeudi 16h30-20h - tarifs sur demande]  
Électrique - acoustique - basse en cours individuel ou collectif.

### • Théâtre - Landry CANU

[Mardi 17h [8/10] / 18h00 [11/13] - 129€ / 19h>20h30 [ados 14 ans +] - 159€

Développe la palette d'outils du comédien amateur : mémoire, écoute, improvisation, confiance et créativité.

### • Web Tv Mozaïk - Landry CANU

Alternance de temps de débats, de préparation, d'expression, d'initiation technique et de réalisation de vidéos.  
[Merc 9h30 [8/10] - 14h>18h [11<sup>et</sup>]]  
10 séances / an selon l'actualité du moment

\*Activité indépendante

## ATELIERS

### • Créatif

[Vendredi 9h30 - 3€]  
Petits bricolages et décorations en tous genres selon les attentes et la saison

### • Couture & tricot

[Mardi & jeudi 13h30/17h]  
Pour des réalisations personnelles ou collectives. Matériels en libre-service dont machines à coudre

### • Cuisine & Repas partagé

[Mardi & Jeudi 9h30 - 3€/séance]  
Classique ou inattendu, le menu est établi selon les attentes et la saison avec repas partagé facultatif.

### • Scrapbooking

[Samedi 9h-11h30 selon agenda - 3€]  
Activité créative mêlant la photo aux arts décoratifs.

### • Batch cooking

[Samedi 9h/12h selon agenda]  
Technique pour préparer vos 5 diners de la semaine en 3h chrono avec vos ingrédients.

## PARENTS-ENFANTS

Activités à partager en famille les mercredis et les samedis.

### • Ateliers & Potager Mozaïk

Cuisine, bricolage, jardinage et activités créatives selon les attentes et la saison.  
[Merc 13h30 (atelier) - 15h (potager)]

### • Activités « découvertes »

Conte, musique, parcours de motricité, massage bébé, yoga, babygym et Zumbini.  
[Samedi selon agenda]

### • Sorties & excursions

Découvertes, activités récréatives et pédagogiques en famille.  
[Samedi selon agenda]

## LUDOTHEQUE

Un espace de découvertes et de convivialité pour tous les publics riche d'une collection de 2000 jeux et 1000 livres pour la jeunesse.  
Au programme : Jeu libre, ateliers thématiques et possibilité de prêts (conditions d'emprunt à l'accueil).

### • Ouverture périodes scolaires

✓ Mercredi 9h30>12h30-13h30>17h  
✓ Samedi 9h30/12h30

### • Ouverture vacances scolaires

✓ Du mardi au vendredi 9h30/12h30-13h30/17h - Samedi 9h30/12h30.



### • Fête d'anniversaire

✓ Samedi 14h-16h30 - Jusqu'à 10 ans, plusieurs thèmes possibles. 60€ pour 12 enfants maximum.

### • Soirée jeux

Vendredi en période scolaire dès 20h ou 18h30 avec possibilité.

- ✓ Découverte : 1<sup>er</sup> vendredi (20h)
- ✓ Jeux de cartes : 2<sup>ème</sup> vendredi (20h)
- ✓ Collège : 3<sup>ème</sup> vendredi (18h30)
- ✓ Tous publics : 4<sup>ème</sup> vendredi (18h30)

### • Petite enfance

Jeux, ateliers pédagogiques, animations, sorties et spectacles.  
Mardi et jeudi 9h15>11h15

### ✓ Accès libre le jeudi :

Familles de toutes communes et AssMat de Gruchet-le-Valasse.  
✓ Sur inscription le mardi : AssMat des communes de St Antoine, Mélamare, St Nicolas et St Jean de Folleville.

## SENIORS

### • Animations hebdomadaires

- ✓ Lundi : 9h30 Gym douce (RPA)
- ✓ Mardi : 9h30 : Atelier cuisine (3€) 13h30 : Jeux & goûter
- ✓ Mercredi : 9h30 : Sortie au marché
- ✓ Jeudi : 9h30 : Atelier cuisine (3€)
- ✓ Vendredi : 9h30 : Atelier créatif (3€) 13h00 : Sortie selon agenda

### • Transport à la demande

Lundi, mardi et/ou jeudi de 9h à 12h sous conditions.

## NUMÉRIQUE ET INFORMATIQUE

Activités gratuites dans le cadre d'un partenariat avec la CAF.

### • Accès libre et Point d'accès CAF

En semaine de 9h à 11h30 et de 13h30 à 18h dans le hall d'accueil avec accompagnement sur rdv.

### • Accompagnement personnalisé

Sur rdv et en toute confidentialité, l'animatrice vous guide pour effectuer vos démarches en ligne.

### • Stages informatique

10 séances pour s'initier ou se perfectionner en informatique.  
[Mardi 9h30/11h30]

### • Ateliers thématiques

Découverte ou perfectionnement (matériels, logiciels, sites...)  
[Jeudi 9h30/11h30 selon agenda]

## ACCUEILS DE LOISIRS

Pour répondre à la diversité des besoins, l'association propose aux familles un large panel de services.

### ✓ Accueils périscolaires

Avant et après l'école pour les communes de Gruchet-le-Valasse et du Sivoss de St-Antoine-la-Forêt.

### ✓ Centre de Loisirs 3/10 ans

Mercredi et vacances scolaires.

### ✓ Accueil jeunes 11/13 ans

Après les cours dès 15h30 et vacances scolaires.

### ✓ Accueil jeunes 14 ans et +

Activités à la carte, soirées, projets et séjours selon les demandes.

