

MENTON PLUS



GUIDE DES ACTIVITES

Année 2010-2011



PRESENTATION :	P2
LES SITES / RENSEIGNEMENTS.....	P2
LOCALISATION	P3
INSCRIPTIONS / TARIFS	P3
LES ACTIVITES :	P4
ANIMATIONS, EXCURSIONS ET SORTIES.....	P4
ATELIER.....	P4
COURS DE LANGUES	P5
DANSES	P6
DEVELOPPEMENT PERSONNEL.....	P6
SPORTS.....	P7
ALBUM PHOTOS	P7

PRESENTATION :

+ de 50 Activités de loisirs

Réparties sur 3 sites

Répertoriées en diverses catégories : sportives, développement personnel, culturelles, excursions, danses, cours de langues, jeux de cartes, de société, après-midi dansant, repas animation, ateliers, ...etc.

Pour tous les âges à partir de 5 ans

Les activités sont susceptibles de modifications en cours d'année. Elles sont dispensées uniquement par des bénévoles et fonctionnent durant l'année scolaire.

Les cours reprennent au mois d'octobre.

LES SITES / RENSEIGNEMENTS :

SITE DES SABLETTES, promenade de la mer - 06500 Menton

Julie RIBES

Tel : 04 93 35 37 33

SITE DE LA MAIRIE, 4 rue de la marne-06500 Menton

Graziella LEYDER

Tel : 04 93 57 12 86

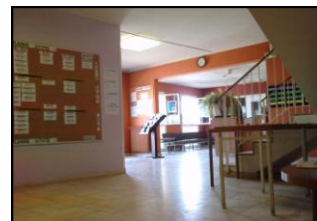
SITE DE L'AGORA, 2 rue de la république-06500 Menton

Tel : 04 93 35 91 25

CCAS, 4 promenade du Marechal Leclerc -06500 Menton

Site internet : www.menton-ccas.fr

Rubrique : pole seniors



Accueil Site des Sablettes



Accueil Site de la Mairie

LOCALISATION :



INSCRIPTIONS / TARIFS 2010-2011 :

les inscriptions se font à partir de septembre 2010.

LES PIÈCES À FOURNIR :

- Fiche d'inscription dûment remplie
- Carte Pass (si vous en possédez déjà une)
- Certificat médical (obligatoire pour activités sportives)
- Règlement de la cotisation (espèces ou chèque à l'ordre du trésor public)
- Photo

ADULTES :

Adhésion à Menton Plus 10 € (obligatoire)

Inscriptions aux activités de 25 € à 90 € selon leur nombre et type.

ENFANTS / ADOS (-18ans) :

Adhésion à Menton Plus 10 € (obligatoire)

Inscriptions aux activités de 25 € à 35 € selon leur nombre et type



LES ACTIVITES :

ANIMATIONS, EXCURSIONS ET SORTIES

Visite de l'arrière pays, repas, voyage, goûter, animations intergénérationnelles ...
Programme à retirer sur les 3 sites de Menton Plus.

Paiement à la sortie ou à l'animation



ATELIERS

Ateliers enfants / Ados :

Atelier création déco à partir de 8 ans : samedi de 10h30 à 11h30 **Nouveauté !!!**

Bricolage de saison 5 à 8 ans : mercredi de 14h à 15h45 **Nouveauté**

Dessin 7-12ans : mercredi 10h à 11h 30 **Nouveauté !!!**

Théâtre ados 11-15 ans : mercredi de 14h00 à 15h00



Bricolage de saison

Atelier adultes :

Aquarelle débutant : mercredi de 14h à 16h30 **Nouveauté !!!**

Art floral : jeudi de 17h30 à 19h30,

Atelier mémoire : jeudi après midi

Atelier création déco : mercredi de 9h 30 à 11h30 **Nouveauté !!!**

samedi de 9h 30 à 11h30 **Nouveauté !!!**

Couture : lundi de 14h00 à 17h

Dessin niveau débutant : jeudi de 9h00 à 11h 30

Dessin niveau avancé : lundi de 9h00 à 11h30

Exercices de mémoire : vendredi de 10h à 11h30

Informatique : d'octobre à mai , 1 à 2h par semaine

Loisirs créatif : vendredi de 14h à 15h45 **Nouveauté !!!**

Patchwork Machine : mardi de 14h30 à 17h

Patchwork niveau débutant : vendredi de 14h30 à 17h

Patchwork niveau avancé : jeudi de 14h à 17h

Théâtre adultes : mardi de 18h à 20h

samedi de 10h à 12h



Atelier
Patchwork

COURS DE LANGUES

Anglais :

débutant : lundi de 10h à 11h30

Mercredi de 18h30 à 19h30

Niveau 2 : jeudi de 18h à 19h30 **Nouveauté !!!**

Vendredi de 15h30 à 17h **Nouveauté !!!**

niveau intermédiaire : mardi de 18h30 à 20h

avancé : mercredi de 10h30 à 12h

conversation : lundi de 18h à 19h30 **Nouveauté !!!**



Allemand :

débutant, aide aux devoirs : mercredi de 16h à 17h

conversation : mercredi de 17h15 à 18h15

Arabe littéraire :

Débutants : mardi de 18h à 19h30

Chinois pour enfants : **Nouveauté !!!**

5 à 8 ans : mercredi de 15h30 à 16h30

Espagnol :

Débutant : vendredi de 18h15 à 19h45 **Nouveauté !!!**

Français pour étranger :

Débutants : mercredi de 17h45 à 19h15

jeudi de 10h à 12h

Niveau 2 : mercredi de 19h30 à 21h

Conversation : mercredi de 10h à 12h

mercredi 14h à 15h30

vendredi de 10h à 11h30

vendredi de 14h à 15h30

Italien :

Initiation : mardi de 9h30 à 11h30

vendredi de 9h30 à 11h30

Débutants : lundi de 16h00 à 17h **à partir de Janvier**

lundi de 18h à 19h30

mardi de 10h à 11h

Niveau 2 : jeudi de 19h30 à 21h

Niveau 3 : lundi de 19h30 à 21h

Niveau 4 : mardi de 19h30 à 21h

Conversation : lundi de 15h à 16h

Civilisation : mercredi de 19h30 à 21h

Russe :

Débutant : jeudi de 18h30 à 20h00 **Nouveauté !!!**

Niveau 2 : vendredi de 18h30 à 20h00



DANSES

Après-midi dansant : vendredi

Calendrier à retirer sur les 3 sites de Menton Plus.

Danse enfant / ados / jeunes adultes :

Danse du monde 6-10ans : mercredi de 14h à 15h

Hip hop 5-12 ans : horaires à définir **Nouveauté !!! à partir de Février**

Modern jazz 5-6 ans : mercredi de 10h à 11h **Nouveauté !!!**

Modern jazz 7-9 ans : mercredi de 11h à 12h **Nouveauté !!!**

Music hall 13-15ans : mercredi de 17h à 18h

Music hall 17- 25 ans : jeudi de 19h45 à 21h00 **Nouveauté !!!**

Danse tout public :

Country débutants : vendredi de 18h à 19h **Nouveauté !!!**

Country niveau avancé : vendredi de 19h à 20h

Danse brésilienne : mercredi de 18h15 à 19h30

Danse orientale niveau débutant : mardi de 20h à 21h

Danse orientale niveau avancé : mardi de 19h à 20h

Danse de salon : jeudi de 18h à 19h45

Hip hop adulte : lundi de 18h à 19h30 **à partir de Février**

Rock'n'roll initiation : mercredi de 19h30 à 20h30 **Nouveauté !!!**

Salsa à partir de 13 ans : Samedi de 11h à 12h **Nouveauté !!!**



HIP HOP adultes

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Gérer les émotions : lundi de 9h30 à 11h30

Le chaudron magique : vendredi de 16h à 17h 30 **Nouveauté !!!**

QI Gong : mercredi de 9h00 à 10h30

vendredi de 17h15 à 18h15

Quête de vision : vendredi de 14h à 15h30

Tai chi chuan : vendredi de 18h15 à 19h30

Yoga tous niveaux : lundi de 19h30 à 21h

Mercredi de 9h à 10h

Yoga débutant : Mardi de 15h à 16h30



Yoga du mercredi matin

SPORTS

Cardio fit : mercredi et vendredi de 19h45 à 20h45

Capoeira : lundi de 18h30 à 19h45

Gym Douce : lundi de 9h à 10h

Gym de Maintien : mardi et vendredi de 10h05 à 11h05

Gym Rythmique : mardi et vendredi de 9h à 10h

Gym Tonic : lundi et jeudi de 14h30 à 16h

Pilates : jeudi de 16h à 17h **Nouveauté !!!**

Ping Pong : tous les jours de 14h00 à 17h00

Randonnée : mardi toute la journée, Rencontre avec l'équipe le samedi matin de 10h à 11h



Tournoi ping pong 2010

ALBUM PHOTO :

