

Secrétariat ouvert du lundi au jeudi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 19h00  
le vendredi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h30  
et le samedi de 09h00 à 12h00

### PIÈCES À FOURNIR :

- Fiche d'adhésion complétée et signée
- Certificat médical pour le sport ou questionnaire santé pour les autres activités
- Règlement intérieur signé

### TARIF ANNUEL PAYABLE À L'INSCRIPTION

Possibilité de paiement en plusieurs fois de 3 à 9 fois.

### ADHÉSION ANNUELLE + TARIFS ADMINISTRATIFS

- 1 pers : 13€
  - 2 pers : 19€
  - 3 pers : 22€
  - 4 pers : 25€
  - 5 pers : 26€
- Ou 10€ le cours



 [mpt-la-mede@orange.fr](mailto:mpt-la-mede@orange.fr)

 [MptlaMede MptlaMede](https://www.facebook.com/MptlaMede)

MPT La Mède  
Avenue St-Médard - 13220 La Mède  
Tel : 04.42.07.14.53  
<https://www.mpt-la-mede.fr/>

# MPT LA MEDE

**SPORTS**

**CULTURE**

**LOISIRS**



# Saison 2023-24

## HIP-HOP

Angéline VENEL JUAN

Foyer des Anciens de la Mède

### 7/9 ans

Lundi 18h00/19h00

**Tarif/An : 168€**

### Ados débutants / intermédiaires

Lundi 19h00/20h00

### Ados / Adultes avancés :

Lundi 20h00/21h00

**Tarif/An : 184€**

## RAGGA DANCEHALL

Sandra MORDENTI

### Ados

Mardi 18h30/19h30

### Adultes

Mardi 20h30/21h30

**Tarif/An : 214€**

**Forfait Ragga + heels class :  
350€/An**

## HEELS CLASS

Sandra MORDENTI

### Ados/Adultes

Mardi 19h30/20h30

**Tarif/An : 214€**

**Forfait : Heels class + ragga  
350€**

## NEO-CLASSIQUE

Laetitia JAUX-SANCHIS

### 3/4 ans

Samedi 11h00/12h00

### 5/6 ans

Samedi 10h00/11h00

**Tarif/An : 168€**

### 7/9 ans

Lundi 17h30/18h30

Mercredi 17h30/18h30

### Ados (½ & Pointes)

Lundi 18h30/19h30

Mercredi 18h30/19h30

**Tarif/An 1 cours : 168€**

**2 cours : 253€**

### Adultes (½ & Pointes)

Lundi 19h30/21h00

Mercredi 19h30/21h00

**Tarif/An : 1 cours 220€**

**2 cours 266€**

## DANSE AFRICAINE

Laura HERILOLO

### Ados/Adultes

Mercredi 19h30/20h30

**Tarif/An : 220€**

## Les mercredis à la MPT

**Garderie matin** de 8h30 à 9h30

**Garderie midi** de 11h30 à 14h00  
(apporter un repas chaud ou froid)

**Garderie soir** de 16h00 à 17h30.

### MATIN :

- Peinture ou couture 9h30/11h30

### APRÈS-MIDI :

- Atelier du goût 14h00/16h30  
ou

- Atelier créatif + déco 14h00/16h00

**Tarif sans garderie 60€/mois  
avec garderie 85€/mois**

## STAGES


### Vacances scolaires :

Stages multiactivités : première  
semaine des vacances de la  
Toussaint, de février et d'avril

120€ la semaine sans le repas.

Places limitées à 12 enfants de 6 à  
12 ans.

Possibilité Garderie matin et soir  
Suivre infos sur le facebook de la  
MPT ou contacter le secrétariat :

 MptlaMede MptlaMede

Tel : 04.42.07.14.53

## GYM VOLONTAIRE FEMININE

Dojo LA MEDE

Eric LAURENÇONT

Mardi 16h30/17h30

Florence PURIN

Vendredi 16h50/17h50

**Tarif/ An : 1 cours 110€**

**2 cours 140€**

## ATELIER TANGO THERAPIE

PARKINSON Eric LAURENÇONT

Lundi 14h00/15h00

Renseignements et tarifs au

06.37.78.50.01

## BRAIN GYM

Samantha LISI

### Adultes

1er mardi du mois 18h00/19h00

**Tarif : 10€ la séance**

Renseignements au 06.60.63.04.72

## TAI JITSU

M. TRAPANI/ F. NEVEU  
S. FARINA/ J. GUILLON

Dojo LA MEDE

### Baby (Dès 3 ans)

Mercredi 16h00/16h45

**Tarif/An : 104€**

### 6/13 ans débutants

Mercredi 16h45/17h45

### 6/13 ans confirmés

Mercredi 18h00/19h00

### 6/13 ans débutants + confirmés

Lundi 17h00/18h00

**Tarif/An 1 cours + licence : 104€**  
**2 cours + licence : 161€**

### Ados/ Adultes

Lundi 19h30/21h00

Mercredi 19h00/21h00

**Tarif/An :**

**Lundi : 143€ + licence**

**Mercredi : 170€ + licence**

**Lundi + mercredi : 221€ + licence**

### Cours Technique :

Samedi 08H00/10H00

**Tarif/an : 60€**

## BADMINTON

Gilbert SORI

GYMNASE LA MEDE

### Adultes

Lundi 20h00/22h00

### Ados/ Adultes (dès 13 ans)

Mardi 18h30/22h00

Jeudi 18h30/22h00

**Tarif/An : 60€ + licence**

## DANSES DE SALON SENIORS

Eric LAURENÇONT

Mardi 10h30/11h45

**Tarif/An : 1 personne 245€**  
**2 personnes 420€**

## MODERN'JAZZ

Marjorie SEREIX

### 3/5 ans

Mercredi 15h00/16h00

**Tarif/An : 168€**

### 6/8 ans

Mardi 17h00/18h00

Mercredi 14h00/15h00

### 9/12 ans

Mardi 18h00/19h00

Mercredi 16h00/17h00

**Tarif/An 1 cours : 168€**  
**2 cours : 253€**

### Ados/ Adultes

Mardi 19h00/20h30

Mercredi 18h00/19h30

**Tarif/An 1 cours : 226€**  
**2 cours : 295€**

### Préparation Concours

Mercredi 19h30/21h15

**Tarif/An : 100€**

## ZUMBA KIDS

Marjorie SEREIX

### 5/12 ans

Mercredi 17h15/18h00

**Tarif/An : 103€**

## FITNESS

Eric LAURENÇONT

### LUNDI

12H15/13H15 - FIT MIX

18H15/19H15 - BIKE FIT/MIX

19H15/20H15 - BODYJAM

### MARDI

09H30/10H30 - FIT TENDANCE

12H15/13H15 - FIT MIX

### JEUDI

12H15/13H15 - BIKE FIT/MIX

18H00/19H00 - LADY BOXE

19H00/20H00 - ZUMBA

### VENDREDI

09H30/10H30 - FIT TENDANCE

18H00/18H45 - BODY POWER

18H45/19H45 - PILOXING

**Tarif/an :**

**1 cours 115€**

**2 cours 220€**

**3 cours 312€**

**4 cours 396€**

## PILATES

Florence CRESCENTE

### Adultes

Jeudi 17h45/18h45  
Tarif/An : 190€  
Forfait pilates + yoga  
ashtanga : 350€

## RELAXATION VIA LA SOPHROLOGIE Stéphanie FREUDO

Foyer des Anciens

Adultes : 2 fois/mois  
Jeudi 18h00/19h00

Tarif/ An : 185€  
A la séance : 10€

Minimum 4 inscrits

### Enfants : 2 fois/mois

Mercredi 17h30/18h15  
Tarif/ An : 160€  
A la séance : 10€

Minimum 4 inscrits

## ATELIER PEINTURE ET DESSIN Anna TANGUY

### Ados / Adultes

Jeudi 14h30/17h00  
Jeudi 17h00/19h30  
Vendredi 14h30/17h00  
Tarif/An 1 cours: 306€  
Forfait 2 cours : 408€

### Enfants (5/12 ans)

Mercredi 9h30/11h30  
Tarif/An : 253€ (matériel fourni)

## YOGA ASHTANGA

Florence CRESCENTE

### Adultes

Jeudi 18h45/20h00  
Tarif/An : 218€  
Forfait yoga ashtanga +  
pilates : 350€

## STAGES YOGA

Julie LARINI

Saemdi 10h00/11h30  
Tarif : 10€/séance (+6€  
d'adhésion pour l'année)

## MASSAGE ASSIS

Carine Bourdeaux

Mercredi 9h00/12h00  
Vendredi 17h00/19h30

Prendre RDV au 06.25.17.87.17  
Tarif 20€ les 20 minutes

## ATELIER COUTURE

Coralie SATTA

### Adultes

Lundi 09h00/12h00  
Lundi 14h00/17h00  
Mardi 18h00/21h00  
Jeudi 14h00/17h00

Tarif/An 1 cours : 270€  
Tarif/An 2 cours : 495€

### Enfants 8/10 ans

Mercredi 9h30/11h30

### Atelier créatif + décoration (à partir de 6 ans)

Mercredi 14h00/16h00  
Tarif/an : 300€

## ATELIER DU GOÛT

Gloria ARAKELIAN

### Adultes

1er samedi du mois 9h30/12h00  
Tarif la séance : 20€

### Enfants

Mercredi 14h00/16h30  
Tarif/ An : 300€  
Tarif à la séance : 10€

## ANGLAIS

Véronique MOREAU

**Matinée babies planet 3/6ans -  
Basée sur la méthode Montessori  
(collation incluse)**

Mercredi 9h00/12h00  
Tarif/matinée : 25€  
Tarif de 10 séances : 200€  
Tarif/An : 500€

### Maternelle

Samedi 10h00/11h00

### CP/CE1/CE2

Samedi 11h/12h00

### CM1/CM2

Mardi 17h30/18h30

### Collégiens

Lundi 17h30/18h30  
Tarif/An : 112€

### Adultes & Lycéens débutants/ intermédiaires

Lundi 18h45/20h00

### Adultes & Lycéens conversation avancés

Mardi 18h45/20h00  
Tarif/An 200€