30 rue de Coëtlogon - 29200 BREST
Tél : 02.98.01.18.13

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

PERIODES SCOLAIRES :

Lundi	9h00 à 12h00	/ 13h30 à 19h00
Mardi	Fermé le matin	/ 13h30 à 19h00
Mercredi	9h00 à 12h30	/ 13h30 à 19h00
Jeudi	9h00 à 12h00	/ 13h30 à 19h00
Vendredi	9h00 à 12h00	/ 14h00 à 19h00
Samedi	9h00 à 12h00	/ Fermé l'après-midi

VACANCES SCOLAIRES :

Lundi au vendredi	9h00 à 12h00	/ 16h30 à 18h30

Courriel : mdq.lambezellec@wanadoo.fr
Site : www.maison-quartier-lambe.fr

Crédit Mutuel de Bretagne

2020 2021

Les activités socioculturelles

MDQ de Lambezellec

Comment participer à une activité

Adhérer à l'association :
Enfants (< 16 ans) : 5.30 €
/ Adultes : 14.10 €
Pour les activités sportives, **prendre une licence sportive** et fournir un certificat médical de moins de trois mois.

Régler la cotisation de l'activité
La cotisation est annuelle et dûe après la première séance, proposée en séance d'essai.

Tarifs dégressifs calculés selon le quotient familial pour les brestois (A : > 850€ ; B : 481 à 850€ ; C : 0 à 480€.
Pour les non brestois, un seul tarif (NB).

Réduction de 15% sur l'activité la moins coûteuse pour les adhérents pratiquant deux activités.

Remboursement des activités
En cours d'année : conditions définies par le règlement intérieur.

Un fiche descriptive de chaque activité peut être consultée sur le site de la MDQ : www.maison-quartier-lambe.fr ou distribuée à l'accueil.

SAISON DES ACTIVITÉS : DU 21 SEPTEMBRE 2020 AU 19 JUIN 2021

AUTRES ACTIVITES

Anglais
Animation : **Nicolas Mastoras**
- Initiation enfants 6 - 10 ans
  Mardi de 17h15 à 18h15
- Atelier conversation adultes
  Mardi de 18h30 à 19h45

TARIFS
Enfants A : 160 € B : 136 € C : 104 € NB : 177 €
Adultes A : 200 € B :170 € C : 130 € NB : 220 €

Aide ponctuelle informatique
(ordinateur, tablette, smartphone)
Animation : **Fernand Abarnou**
- **Jeudi** de 9h00 à 12h00
  Accueil individuel, sur inscription au secrétariat

TARIF UNIQUE : 2,50 € le créneau de 45 mn

Cartes, dominos
Public retraités
Référentes : **Yvette Calvez, Andrée Simon**
- **Jeudi** de 14h00 à 18h00

TARIF UNIQUE : 22 €

Tarot
Public retraités
Référent : **Joël Guibert**
- **Mardi** de 13h45 à 16h45

TARIF UNIQUE : 22 €

Scrabble en duplicat
Référent : Bernard Boezennec
- **Jeudi** de 14h00 à 16h00

TARIF UNIQUE : 22 €

ACTIVITES MUSICALES

Eveil & initiation à la musique

Animation : **Frédérique Nachou**

- 6 mois - 3 ans, *séance enfants-parents*
  mercredi de 10h50 à 11h40
  samedi de 11h15 à 12h00
- 3 - 4 ans **samedi** de 10h10 à 10h55
- 4 - 6 ans **mercredi** de 14h30 à 15h15
- 5 - 6 ans **samedi** de 9h15 à 10h00

Tous les 15 j

TARIFS
quinzaine A : 64 € B : 54 € C : 42 € NB : 70 €
semaine A : 128 € B : 108 € C : 84 € NB : 140 €

Accordéon diatonique

Animation : **Frédérique Nachou**

- Enfants à partir de 8 ans et adultes, par groupes de niveau
  Créneaux **le mardi et mercredi**

TARIFS
A : 321€ B : 273 € C : 209 € NB : 353 €

Guitare

Animation : **Grégoire Coant**

- Enfants à partir de 8 ans et adultes, par groupes de niveau
  Créneaux **le lundi et mardi,** à partir de 17h

TARIFS
A : 321€ B : 273 € C : 209 € NB : 353 €

Atelier "Chanter à Lambé"

Animation : **Rémy Guéneugues**

- Adultes tous publics
  jeudi de 18h30 à 20h30
  Tous les 15 jours à partir du 1er octobre

Tous les 15 j

TARIF UNIQUE : 47 €

Piano

Animation : **Stanislas Halphen**

- Enfants à partir de 7 ans et adultes, en individuel
  Créneaux **le mercredi et jeudi**

TARIFS
A : 345 € B : 293 € C : 224 € NB : 379 €

ACTIVITES DE DANSE

Eveil & initiation à la danse

Animation : **Maud Taillade**

- Eveil 5 - 6 ans **mercredi** de 14h15 à 15h
  samedi de 10h à 10h45
- Initiation 7 - 9 ans **mercredi** de 15h à 16h
  samedi de 11h à 12h

TARIFS
45 mn A : 123 € B : 105 € C : 80 € NB : 135 €
1h A : 138 € B : 117 € C : 90 € NB : 152 €

Danse modern'jazz

Animation : **Maud Taillade**

- 10 - 12 ans **mercredi** de 16h à 17h
- 13 - 15 ans **mercredi** de 17h15 à 18h15
- Avancés 16 ans et +
  mercredi de 18h15 à 19h30
- Déb. et interm. 16 ans
  mercredi de 19h30 à 20h45

TARIFS
1h A : 138 € B : 117 € C : 90 € NB : 152 €
1h15 A : 159 € B : 135 € C : 103 € NB : 175 €

Danse Hip-Hop

Animation : **Julien Colliou**

- 9 -11 ans **mardi** de 17h45 à 18h45
- 12 - 14 ans **jeudi** de 17h45 à 19h
- 15 ans et +, débutants à 2 ans de pratique
  jeudi de 19h15 à 20h30
- 15 ans et +, plus de 2 ans de pratique
  mardi de 19h à 20h15

TARIFS
1h A : 138 € B : 117 € C : 90 € NB : 152 €
1h15 A : 153 € B : 130 € C : 99 € NB : 168 €

Bien-être dans la danse

Animation : **Adeline Guillaume**

- Adultes, tous publics **lundi** de 18h15 à 19h30

Tous les 15 j

TARIFS
A : 43 € B : 37 € C : 28 € NB : 47 €

Danse orientale

Animation : **Aurélie Le Bihan Le Guern / Adeline Guillaume**

- 11 - 15 ans **mercredi** de 17h45 à 18h45
- + de 15 ans, tous niveaux
  vendredi de 18h à 19h15

TARIFS
1h A : 63 € B : 54 € C : 41 € NB : 69 €
1h15 A : 86 € B : 73 € C : 56 € NB : 95 €

Danse du monde

Animation : **Aurélie Le Bihan Le Guern / Audrey Le Floc'h**

- Jeunes à partir de 12 ans et adultes. Personnes initiées ou ayant pratiqué d'autres danses.
  Mercredi de 19h à 20h15

TARIFS
A : 86 € B : 73 € C : 56 € NB : 95 €

Danse en ligne

Animation : **Patricia Fernandez**

- Adultes séniors et tout public
  Mercredi de 9h30 à 10h30

TARIFS
A : 120 € B : 102 € C : 78 € NB : 132 €

ACTIVITES ARTISTIQUES & MANUELLES

Atelier théâtre

Animation :

- 7 - 10 ans **mercredi** de 13h45 à 14h45
- 11 - 14 ans **mercredi** de 14h45 à 16h00
- 15 ans et + **mardi** de 18h00 à 19h15

TARIFS
1h A : 117 € B : 99 € C : 76 € NB : 129 €
1h15 A : 145 € B : 123 € C : 94 € NB : 159 €

Arts plastiques

Animation : **Ludovic Jaffré**

- 7 - 10 ans **mercredi** de 14h00 à 15h15

TARIFS
A : 145 € B : 123 € C : 94 € NB : 159 €

Initiation dessin (BD, manga)

Animation : **Ludovic Jaffré**

- 10 - 13 ans **mercredi** de 15h30 à 16h45

TARIFS
A : 145 € B : 123 € C : 94 € NB : 159 €

Atelier BD, manga, illsutration

Animation : **Ludovic Jaffré**

- Ados à partir de 14 ans, adultes
  mercredi de 17h00 à 18h15

TARIFS
A : 145 € B : 123 € C : 94 € NB : 159 €

Dessin peinture adulte

Animation : **Alain Robet / Ludovic Jaffré**

- **Lundi** de 14h30 à 16h30 / Alain
- **Lundi** de 18h30 à 20h30 / Alain
- **Mercredi** de 18h30 à 20h30 / Ludovic

TARIFS
A : 203 € B : 173 € C : 132 € NB : 223 €

Dessin peinture, atelier libre

- **Lundi** de 9h30 à 11h30

TARIF UNIQUE : 22 €

Couture Adultes

Tous les 15 j

Animation : **Marie-Béatrice Jaouen**

- **Lundi** de 18h15 à 20h15
- **Samedi** de 9h30 à 11h30

TARIFS
A : 144 € B : 122 € C : 94 € NB : 158 €

Tricot crochet

Animation : **Michèle Casadéro / Gisèle Grall**

- **Vendredi** de 14h00 à 16h00

TARIF UNIQUE : 22 €

ACTIVITES SPORTIVES & DE BIEN-ETRE

Eveil et initiation gym & sport

Animation : **Brice Lossouarn**

- 4 - 6 ans **mercredi** 15h00 -16h00 / 16h15-17h15
- 7 - 8 ans **mercredi** 13h45 -14h45

TARIFS
A : 116 € B : 99 € C : 75 € NB : 128 €
Licence : 8,50 €

Gym, Pilates, HIIT, Zumba adultes

Animation : **Cécile Jourdren, Brice Lossouarn, Richard Jackiewisz**

- **Lundi** 9h30 - 10h30 Gym Fitness /Cécile
  10h45 - 11h45 Gym douce /Cécile
  12h20 - 13h20 Gym Fitness /Cécile
  18h00 - 19h00 Zumba /Cécile
  19h15 - 20h15 Gym Fitness /Cécile
- **Mardi** 12h20 - 13h20 Pilates /Cécile
  18h00 - 19h00 Gym Fitness /Cécile
  19h15 - 20h15 HIIT /Cécile **NOUVEAU**
  20h30 - 21h30 Zumba /Cécile
- **Mercredi** 9h30 - 10h30 Gym douce séniors /Brice
  10h45 - 11h45 Gym douce séniors /Brice
- **Jeudi** 12h20 - 13h20 Gym Fitness /Cécile
  18h00 - 19h00 Zumba /Cécile
  19h15 - 20h15 Gym Fitness /Cécile
  20h30 - 21h30 Pilates /Cécile
- **Vendredi** 9h05 - 10h05 Gym Fitness /Richard
  10h20 - 11h20 Pilates /Richard

TARIFS
A : 101 € B : 86 € C : 66 € NB : 111 €
Licence : 16,30 €

Qi Gong

Animation : **Willy Rabois**

- **Lundi** de 14h30 à 15h45, séniors et débutants
- **Samedi** de 10h00 à 11h15, tous niveaux

(23 samedis avec l'animateur et 7 en pratique libre)

TARIFS
lundi A : 157 € B : 133 € C : 102 € NB : 173 €
samedi A : 120 € B : 102 € C : 78 € NB : 132 €
Licence : 16,30 €

Rire et bien-être

Tous les 15 j

Animation : **Louis-Noël Declerck**

- **Vendredi** de 18h00 à 18h15

TARIFS
A : 83 € B : 71€ C : 54 € NB : 91€

Sophrologie

Animation : **Emmanuelle Boutin**

- **Jeudi** de 9h30 à 10h30

TARIFS
A : 200 € B : 170 € C : 130 € NB : 220 €

Tai Chi Chuan adultes

Animation : **Willy Rabois**

- **Mardi** de 20h15 à 21h30
- **Mercredi** de 18h30 à 20h00
  de 20h15 à 21h30 (débutants)

TARIFS
A : 157 € B : 133 € C : 102 € NB : 173 €
Licence : 16,30 €

Hatha Yoga

Animation : **Monique Guillerot**

A partir de 14 ans, tous niveaux

- **Lundi** 9h30 à 11h / 18h30 à 20h / 20h30 à 22h
- **Mardi** 14h30 à 16h / 18h15 à 19h45
- **Jeudi** 9h15 - 10h45

TARIFS
A : 197€ B : 167€ C : 128 € NB : 217€
Licence : 16,30 €

Aquagym, Aqua-Fitness

Animation : **Jean Bihan, Steven Deyres, Orlane Hita, Marie-France Lacrampe**

- **Mardi** 11h55 - 12h40 séniors /Steven
  12h50 - 13h35 tout public /Steven
- **Mercredi** 8h45 - 9h30 tout public /Jean
  12h20 - 13h05 tonique /Jean
  18h30 - 19h15 tout public /Orlane
- **Jeudi** 18h20 - 19h05 tonique /Jean
- **Vendredi** 10h00 - 10h45 tout public /M-F
  10h55 - 11h40 tout public /M-F

TARIFS
A : 143 € B : 122 € C : 93 € NB : 157 €
Licence : 19,80 €

Randonnée pédestre

Animation : **Céline Le Gouil, Andrée Elies, Marie-Noëlle Guéguen**

- Adultes, **mardi** de 14h00 à 17h00
  (3 groupes)

TARIF UNIQUE : 22 €