



# LES ACTIVITÉS DE LA MAISON DE QUARTIER

## SAINT-TRONC



2018 / 2019

134, rue François Mauriac - 13010 Marseille  
Tél. : 04 91 74 18 14  
mairiemaisonblanche@gmail.com





*Je me réjouis que nos maisons de quartier soient aussi riches en programmation, présageant des rencontres, des échanges culturels, récréatifs, sportifs, et de partage.*

*La diversité des associations partenaires et l'offre proposée ne peuvent qu'y contribuer.*

*Je souhaite que petits et grands puissent se retrouver dans ces lieux chaleureux dans le but de renforcer les liens entre habitants et de promouvoir le bien vivre ensemble.*

*Avec mon équipe municipale nous oeuvrons collectivement pour offrir un service public de qualité aux habitants du secteur.*

*A toutes et à tous une belle rentrée et une belle année dans vos maisons de quartier.*

*Votre Maire,  
Lionel Royer-Perreaut*

# ACTIVITÉS ADULTES

<b>JEUX SENIORS</b>	Activités Seniors Lotos / Voyages : Bibliothèque Asso « Gym Métamorphose »	Lundi 13 h 30 – 17 h 00 Mercredi 14 h 00 - 17 h 00	04 91 75 17 44 06 18 97 55 50
	Activités Seniors Asso « Energie Solidaire 13»	Mardi / Jeudi 13h 30 – 17 h 30	04 91 04 78 00 04 91 74 18 14
<b>INFORMATIQUE</b>	Asso « Vulgarisons l'Informatique »	Mardi 9 h 30 – 17 h 00	06 05 35 01 83
<b>MUSIQUE</b>	Guitare Asso « FA SOL DO »	Mercredi 16 h 30 – 17 h 30	06 30 36 02 42
<b>EXPRESSION ARTISTIQUE</b>	Peinture Asso « Gym Métamorphose »	Mercredi / Vendredi 14 h 00 - 17 h 00	06 08 71 72 12
<b>GYMNASTIQUE</b>	Adultes / Seniors Asso « Gym Métamorphose »	Lundi <b>Seniors</b> 13 h 30 – 14 h 15 <b>Adultes</b> 18h30 - 19h30	06 18 97 55 50
		Mardi <b>Adultes</b> 9 h 00 – 10 h 00 10 h 15 - 11 h 15	
		Mercredi <b>Adultes</b> 18 h 30 – 20 h 00	
		Jeudi <b>Adultes</b> 9 h 30 – 10 h 30 <b>Seniors</b> 13h30 – 14h15	
		Vendredi Adultes 9 h 30 - 10 h 30 18 h 30 - 19 h 30	
	Adultes QI GONG Assi « L'Effet QI GONG »	Mercredi 10 h 00 – 11 h 00	06 28 47 48 52
<b>DANSE</b>	Danse ados adultes Asso « CFI Danse Feeling Lalie Bena »	Jeudi 17 h 00 – 21 h 00	06 83 20 31 33
	Ragga Asso « Fit'z form »	Mardi 18 h 00 – 20 h 00	06 11 33 77 98 06 24 93 43 88
<b>SPORT</b>	Regroupement avant le départ en randonnée Asso « GR St Tronc »	Lundi 8 h 45 – 9 h 00	06 23 29 25 50
<b>DETENTE</b>	Adultes/Séniors Asso «Gym Métamorphose» Relaxation/Atelier Mémoire	Vendredi 11 h 30 - 11 h 45	06 18 97 55 50

# ACTIVITÉS ENFANTS

<b>THEATRE</b>	Théâtre Asso « Au fil de l'Âme »	Mercredi Enfants 13 h 45 – 15 h 15 Ados 15 h 15 - 17 h 15	06 10 90 29 97 06 12 70 42 55
<b>LANGUE</b>	Russe Asso « Perspectives »	Mercredi 9 h 00 - 13 h 00 Samedi 9 h 00 - 18 h 00	04 91 75 01 92 06 21 55 35 76 06 18 91 05 21
<b>MUSIQUE</b>	Guitare Asso « Fa Sol Do »	Mercredi 16 h 30 – 17 h 30	06 30 36 02 42
<b>SOCIAL</b>	IFAC PACA Relais des assistantes maternelles Capelette	Vendredi 9 h 30 – 12 h 30	04 91 34 19 25 06 24 02 37 29

## DANS LES LOCAUX

### - Activités organisées par la mairie des 9/10 :

04 91 74 18 14

#### \* Atelier mémoire

- Jeudi / Vendredi 10 h 00 – 11 h 30

#### \* Atelier créatif

- Mercredi 14 h 00 – 16 h 30

### - CIQ St Tronc

06 25 15 36 93

- 4<sup>ème</sup> mardi du mois 18 h 30 – 20 h 30

- 2<sup>ème</sup> jeudi du mois 18 h 00 – 20 h 00

### - CIQ Vallon de Toulouse Regny

06 46 11 77 08 / 06 31 67 86 22

- 2<sup>ème</sup> mercredi du mois 18 h 00 – 20 h 00

## 13 ASSOCIATIONS PARTENAIRES

CFI DANSE FEELING LALIE BENA  
AU FIL DE L'ÂME  
CIQ ST TRONC  
CIQ VALLON DE TOULOUSE REGNY  
IFAC PACA RAM CAPELETTE  
PERSEPECTIVES  
VULGARISONS L'INFORMATIQUE

FIT'Z FORM  
GR SAINT TRONC  
GYM MÉTAMORPHOSE  
L'EFFET QI GONG  
FA SOL DO  
ENERGIE SOLIDAIRE 13