

## JEUX

### SÉNIORS

LOTOS, JEUX, GOÛTERS, SORTIES JOURNÉE  
"ENERGIE SOLIDAIRE 13 (ES 13)"  
MARDI ET JEUDI - 13H30/16H45  
06 24 86 71 63

### SÉNIORS

LOTOS - "GYM METAMORPHOSE"  
LUNDI - 13H30/16H30  
06 18 97 55 50

## SANTÉ SOCIAL

RÉUNIONS - "CIQ SAINT-TRONC"  
4<sup>ÈME</sup> MARDI DU MOIS - 17H30/20H  
2<sup>ÈME</sup> JEUDI DU MOIS - 17H/18H  
07 86 18 19 67

RÉUNIONS MENSUELLES  
"CIQ VALLON DE TOULOUSE/REGNY"  
2<sup>ÈME</sup> MERCREDI DU MOIS - 18H30/20H30  
06 49 30 96 54

PROFESSIONNALISATION  
ACCEUIL DES **ENFANTS DE 3 MOIS À 3 ANS**  
"IFAC PACA RAM CAPELETTE 10<sup>ÈME</sup>"  
VENDREDI - 9H/12H  
04 91 34 19 25 / 06 24 02 37 29

ACTIVITÉS DIVERSES POUR LE DÉVELOPPEMENT  
SOCIAL, CULTUREL ET PSYCHOMOTEUR DE  
JEUNES ENFANTS CONFIÉS À DES ASSISTANTES  
MATERNELLES AGRÉÉES  
"LES PITCHOUNS DE SAINT-TRONC"  
LUNDI - 9H30/11H30  
06 50 12 96 27

## MAISON DE QUARTIER

ATELIER MÉMOIRE  
MARDI - 10H/11H30  
ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ  
MERCREDI - 14H/16H30  
CAFÉ TRICOT  
VENDREDI - 14H/16H30  
04 91 74 18 14

ORGANISÉ PAR LA MAIRIE DES 9/10

ÉDITION 2025/2026

# MAISON DE QUARTIER DE SAINT-TRONC

## PRÉSENTE SES ACTIVITÉS



134, RUE FRANÇOIS MAURIAC  
13010 MARSEILLE

☎ 04 91 74 18 14  
@mq-st-tronc@marseille.fr

🌐 marseille9-10.fr  
📘 Mairie Maison Blanche 9/10  
📷 mairiemaisonblanche

MAIRIE MAISON BLANCHE  
MAIRIE DES 9<sup>ÈME</sup> ET 10<sup>ÈME</sup> ARRONDISSEMENTS  
150, BD PAUL CLAUDEL  
13009 MARSEILLE

🌐 marseille9-10.fr  
📘 Mairie Maison Blanche 9/10  
📷 mairiemaisonblanche

 MAISON BLANCHE  
MARSEILLE  
MAIRIE D'ARRONDISSEMENTS 9-10

## Édito de Madame le Maire

Les Maisons de Quartier sont des espaces ouverts à toutes et à tous, pensés pour favoriser les rencontres, les échanges et la convivialité. Elles accueillent un large public, enfants, jeunes, familles, aînés, autour d'activités variées qui permettent de se divertir, de s'informer ou encore de participer à des initiatives locales.

Tout au long de l'année, ces structures proposent des ateliers, des événements culturels, des activités sportives ou encore des moments festifs, en partenariat avec les associations locales et les équipes en charge de leur fonctionnement.

Cette plaquette présente l'ensemble des activités proposées dans les équipements de quartier. Elle a pour objectif de vous aider à mieux les connaître et à y trouver des opportunités d'engagement, de découverte ou simplement de partage.

Bonne rentrée à toutes et à tous !

## DANSE

POM POM GIRLS - "CHEER DANCE CLUB"  
MERCREDI - 10H/12H ET 16H/18H  
06 20 18 56 17 / 06 28 45 16 92 / 06 21 55 35 76

DANSES TRADITIONNELLES SLAVES  
"PERSPECTIVES"  
SAMEDI - 13H30/14H45  
06 21 55 35 76

DANSES ARMÉNIENNES, MODERNES,  
FOLKLORIQUES ET DANSES DU MONDES  
"YEREVAN DANSE STUDIO"  
MARDI - 18H/20H  
SAMEDI 15H30/19H30  
06 98 60 17 17

## EXPRESSION ARTISTIQUE

ATELIERS THÉÂTRE - "CIE AU FIL DE L'ÂME"  
**ENFANTS / PRÉ-ADOS**  
MERCREDI - 14H/15H30

### ADULTES

JEUDI - 18H/20H  
06 12 70 42 55 / 06 10 90 29 97

DANSE URBAINE ET CHANT  
"DANCE LIFE"  
MERCREDI - 19H45/22H  
06 64 10 57 64 / 06 29 28 82 27 / 06 69 27 30 96

ATELIERS CRÉATIFS  
"ENERGIE SOLIDAIRE 13 (ES 13)"  
MERCREDI - 13H30/16H45  
06 24 86 71 63 / 04 91 04 78 11

COUTURE, BRODERIE, TRICOT  
"CIQ SAINT-TRONC"  
1<sup>ER</sup> ET 3<sup>ÈME</sup> SAMEDI - 15H/17H30  
07 86 18 19 67

## GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN  
"GYM METAMORPHOSE"  
LUNDI/MERCREDI - 18H30/19H30  
MARDI - 9H45/10H45  
JEUDI - 8H45/9H45  
VENDREDI - 9H45/10H45 ET 18H30/19H30  
06 18 97 55 50

## ATELIER DÉTENTE

QI GONG - "L'EFFET QI GONG"  
JEUDI - 14H45/15H45  
06 28 47 48 52

COURS DE YOGA  
"TISSER LES FILS DU YOGA (T.L.F.D.Y.)"  
JEUDI - 10H15/11H30 - 11H45/13H ET 13H15/14H30  
06 82 91 32 62

## CULTUREL

COURS D'INFORMATIQUE - "VULGARISONS  
L'INFORMATIQUE"  
MARDI - 14H/17H  
06 05 35 01 83

## LANGUE ENFANTS

COURS DE RUSSE ET D'ANGLAIS  
"PERSPECTIVES"  
SAMEDI - 9H/19H  
06 18 91 05 21 / 06 21 55 35 76 / 04 91 75 01 92