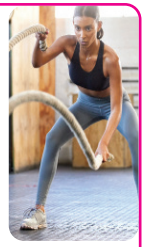
GYMNASTIQUE

COURS DE PILATES ET DE TRAINING
"FIT'Z FORM"



Lundi - 18h > 20h

07 80 96 10 13 / 06 87 58 99 97

GYMNASTIQUE SUÉDOISE *"GS MARSEILLE"*

Samedi - 10h > 11h

06 52 07 37 82

QI GONG *"L'EFFET QI GONG"*

Lundi - 10h > 11h et 14h45 > 15h45
Jeudi - 10h > 11h

06 28 47 48 52

YOGA SUR CHAISE (ouvert uniquement pour les patients du service SESAR de l'AP-HM)

Lundi - 10h30 > 11h30 *"NOUR"*

07 86 88 13 29 / 06 86 94 60 69

ARTS MARTIAUX

CAPOEIRA *"BEM BRASIL"*



Jeudi - 17h > 19h

07 53 57 22 96

COURS DE KENDO - LAÏDO
"FUDOKAN MARSEILLE"

Mercredi - 18h30 > 21h30
Samedi - 9h > 13h30

06 31 08 91 12

MÉTHODE DE COMBAT RÉALISTE
"KRAV MAGA IMPACT"



Jeudi - 18h30 > 20h

06 20 17 54 98

SOCIAL

RÉUNIONS CA - PERMANENCES BUREAU
"CIQ CABOT"

1er mardi du mois - 18h > 20h

06 83 71 68 85

RÉUNIONS *"FÉDÉRATION DES CIQ DU 9e"*

2e jeudi du mois - 18h > 20h

06 31 12 76 83

RÉUNIONS COURSES À PIED
"KM 92.195 MARSEILLE"

Vendredi - 17h30 > 20h30

06 27 72 29 38

TEMPS DE PROFESSIONNALISATION DES ASSISTANTES MATERNELLES
"IFAC PACA RAM CALANQUES"

Mardi - 9h30 > 11h30

07 63 10 05 18 / 06 66 72 01 06

MAIRIE MAISON BLANCHE
MAIRIE DES 9e ET 10e ARRONDISSEMENTS
150, BD PAUL CLAUDEL
13009 MARSEILLE

marseille9-10.fr
Mairie Maison Blanche 9/10
mairiemaisonblanche

Organisé par la mairie des 9/10

Édition 2026/2027

MAISON DE QUARTIER CABOT ET SES ACTIVITÉS

24, bd des Alisiers - 13009 Marseille
Tél. : 04 91 82 03 92
Mail : mqcabot@marseille.fr





Eléonore BEZ
Maire des 9e et 10e arrondissements de Marseille
Conseillère régionale
Conseillère métropolitaine
Conseillère municipale de Marseille

Chers habitants,

J'ai le plaisir de vous annoncer que la mairie des 9e et 10e arrondissements avec les équipes de l'animation vous proposent cette année encore, un programme riche en animations au sein des maisons de quartier.

Les maisons de quartier des 9/10 sont de véritables lieux d'échanges, de partage et de détente pour vous.

Il me tient à cœur de vous y proposer de nombreuses activités tout au long de l'année.

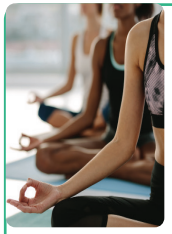
La possibilité de se rassembler autour d'événements culturels, festifs, sportifs et conviviaux est indispensable pour la vie de nos quartiers et pour entretenir le lien entre nous.

Je souhaite remercier par avance les formidables équipes de l'animation ainsi que les associations qui animent ces lieux et qui donnent de leur temps pour vous accueillir et vous divertir tout au long de l'année.

Je vous souhaite une très belle rentrée, aux parents comme aux enfants, et espère que vous profiterez un maximum au sein de nos équipements !

Votre Maire,
Eléonore BEZ

ATELIER DÉTENTE



COURS DE YOGA IYENGAR
"SAMASTHITI YOGA"
Mardi - 18h30 > 20h30
Jeudi - 19h15 > 21h15
Vendredi - 10h > 13h
06 64 54 34 62

TAI CHI CHUAN *"TAI CHI AUTHENTIQUE"*
Jeudi et vendredi - 14h30 > 16h
06 72 92 95 12



ATELIERS DIVERS



TECHNIQUE DE CULTURE BONSAÏS
"BONSAÏ CLUB DE PROVENCE"
1er et 3e samedi du mois - 10h > 18h
06 17 14 23 49

PRÊT DE LIVRES
"OFFICE CENTRAL DES BIBLIOTHÈQUES (OCB)"
Mardi et vendredi - 9h15 > 11h45
04 96 10 22 16



ATELIER MÉMOIRE
"À LIVRES OUVERT"
Vendredi - 9h45 > 11h30
06 61 94 44 50

JEUX

ACTIVITÉS 3e ÂGE - JEUX - GOÛTER
"ÉNERGIE SOLIDAIRE 13"
Mardi et vendredi - 13h30 > 16h45
06 41 90 54 81

SCRABBLE *"L'ESPELIDO"*
Lundi - 13h30 > 17h
06 21 85 20 97



DANSE CLASSIQUE - PILATES PROGRESSING BALLET *"KORACOEUR"*
Mardi - 12h > 14h
06 66 60 75 86

EXPRESSION ARTISTIQUE

ATELIER THÉÂTRE POUR ADULTES *"ARC EN SUD"*
Lundi et vendredi - 19h30 > 21h30
04 91 06 14 51

CHORALE - CHANT *"ORIAC"*
Mardi - 18h > 20h
06 41 55 37 37

COMÉDIE MUSICALE
"SINGER'S BOULEVARD PRODUCTION"
Samedi - 14h > 18h
06 10 48 00 31

DANSE

RÉPÉTITIONS DE DANSE *"ACONTRETEMPSDANSE"*
Mardi - 9h > 12h et vendredi - 9h > 13h
06 62 10 27 28

COURS DE DANSE, *"DANCE LIFE HIP HOP"* CHANT, COMÉDIE MUSICALE
Mardi - 17h > 22h
Jeudi - 20h > 22h
Vendredi - 18h > 21h30
06 69 27 30 96

