



maisons  
pour  
**TOUS**

# LES ACTIVITÉS DE VOS MAISONS POUR TOUS

GUIDE 2024 / 2025



LES ACTIVITÉS  
DE VOS MAISONS POUR TOUS



GUIDE 2024-2025



Situées au cœur de nos quartiers, les Maisons pour Tous constituent un maillage dense d'équipements publics chargés de l'animation socio-culturelle de la ville. À proximité de vos espaces de vie, elles permettent à chacune et chacun d'accéder à des temps de détente et de convivialité.

Dédiées aux associations et animées par les principes de l'éducation populaire, elles sont des lieux incontournables du développement de la pratique artistique amateur et de la fabrique de l'animation de la vie sociale avec l'organisation de 2600 événements par an (fêtes de quartier, carnivals, cinémas de plein air, etc.)

Après un été d'ouverture complète, rythmé par l'organisation de nombreux séjours pour les adolescents et les familles, l'animation de temps d'activités et d'événements « hors-les-murs », les équipes des Maisons pour Tous, aux côtés de nos partenaires associatifs, ont préparé une rentrée riche en activités et en événements, par et pour tous les habitants, autour de plusieurs ambitions réaffirmées : accompagnement des jeunes, culture pour tous et partout et faire fraternité.

Dès septembre, les 24 Maisons pour Tous vont proposer 500 activités différentes durant 1600 créneaux hebdomadaires afin de vous permettre de trouver l'activité qui vous correspond et de vous y épanouir tout au long de cette année 2024-2025. Des activités à hauteur d'enfants (avec, notamment, le festival de la souris verte ou l'installation du centre 1000 formes du musée Georges Pompidou), pour les jeunes avec des séjours organisés tout au long de l'année pour leur permettre de gagner en autonomie et d'élargir, toujours, le champ de leurs possibles, pour les adultes durant les fêtes de quartier et événements culturels de proximité...et tout cela sous le regard bienveillant de nos anciens qui contribuent à renforcer le lien social en partageant auprès de toutes et tous l'histoire de nos quartiers et de notre ville.

À travers une programmation destinée à vous permettre de trouver vos activités et vos événements, les Maisons pour Tous continueront à briller en organisant des événements tels que Orchestre pour tous, le 40<sup>e</sup> anniversaire de la Maison pour Tous Albert Dubout, l'inauguration d'un espace jeunesse animé par un éducateur spécialisé à la Maison pour Tous l'Escoutaire, de nouveaux séjours solidaires en dehors de la ville pour les jeunes et les familles.

Accompagnés et soutenus par les équipes, nous continuons de transformer les Maisons pour Tous avec une ambition partagée : toujours les rendre plus proches, plus visibles, plus accessibles. La rentrée 2024 verra la mise en place d'une tarification spécifique supplémentaire destinée à permettre aux familles monoparentales de pouvoir prendre toute leur place au sein des Maisons pour Tous et de participer aux activités les plus diverses.

Les Maisons pour Tous font partie de l'ADN de Montpellier. Ensemble, et avec elles, continuons de construire une ville plus fraternelle !

### **Michaël DELAFOSSE**

Maire de Montpellier

Président de Montpellier Méditerranée Métropole

### **Mylvia HOUQUET**

Adjointe au maire,

déléguée à la Vie associative et aux Maisons pour Tous

## INTRODUCTION

**VOUS RECHERCHEZ UNE ACTIVITÉ POUR VOUS OU VOS ENFANTS, UN ATELIER DE YOGA, DE DANSE, DE THÉÂTRE... VOUS SOUHAITEZ APPRENDRE UNE LANGUE, AVEZ TOUJOURS VOULU JOUER DE LA GUITARE OU DE L'HARMONICA, OU VOUS SOUHAITEZ SIMPLEMENT VOUS JOINDRE À DES PERSONNES QUI PARTAGENT VOTRE PASSION, PASSER DE BONS MOMENTS AUTOUR D'UNE ACTIVITÉ QUI VOUS PLAÎT ? LES 24 MAISONS POUR TOUS GÉRÉES PAR LA VILLE DE MONTPELLIER RÉPONDONT, SANS NUL DOUTE, À TOUTES VOS ENVIES.**

### Les Maisons pour Tous, c'est quoi ?

24 équipements municipaux implantés au cœur des quartiers de Montpellier et ouverts à tous, habitants de Montpellier ou des villes et villages environnants. Ce sont des lieux privilégiés de partage, d'échanges, d'acquisition de connaissances, de découverte, de détente, de sport et de convivialité.

### C'est pour qui ?

Destinées à tous et pour tous les âges sous réserve d'un éventuel certificat médical pour les activités les plus sportives et à tous les niveaux, novices, amateurs ou expérimentés. Environ 20 000 usagers pratiquent, chaque année, une activité en Maison pour Tous.

### Elles proposent quoi ?

Plus de 500 activités différentes, pour tous les âges et tous les publics, réparties sur plus de 1600 créneaux horaires par semaine. Autant de possibilités qui pourraient convenir à votre emploi du temps. Les activités sont encadrées par des agents de la Ville ou par des associations sélectionnées par la Ville et qui offrent les qualités d'encadrement requises. Elles se déroulent le plus souvent sous forme d'atelier hebdomadaire et uniquement hors périodes de vacances scolaires. Certaines peuvent également être complétées par des stages le week-end ou pendant les vacances.

### INFOS PRATIQUES

La carte d'inscription au réseau des Maisons pour Tous est obligatoire et est à retirer à l'accueil de la Maison pour Tous choisie contre une cotisation différenciée Adulte/Enfant.

Elle permet de s'inscrire à une ou plusieurs activités sur l'ensemble du réseau, de septembre à juillet.

La cotisation pour chacune des activités est établie en fonction :

- de la durée et de la régularité de l'activité choisie (une heure, une heure trente, deux heures, trois heures, une ou deux fois par semaine...),
- de la nature de l'activité, individuelle ou collective, nécessitant un matériel spécifique...,
- de votre situation personnelle : étudiants, bénéficiaires du RSA, familles nombreuses...

### ANIMATIONS PONCTUELLES

En moyenne chaque année, plus de 2600 événements (spectacles, expositions, manifestations festives, AG associatives, carnaval, stages, sorties ludiques ou culturelles) se déroulent dans les Maisons pour Tous. Ces manifestations accueillent plus de 150 000 participants.

L'agenda bimestriel des animations ponctuelles est disponible à l'accueil de votre Maison pour Tous ou sur [www.montpellier.fr](http://www.montpellier.fr)

### Inscription initiale au réseau des Maisons pour Tous

L'inscription, unique pour tout le réseau de septembre 2024 à juillet 2025, est nécessaire pour la pratique des activités dans les Maisons pour Tous.

Pièces à fournir

#### Pour tous.

- fiche de renseignement à compléter (disponible dans les Maisons pour Tous ou téléchargeable sur le site de la Ville : [montpellier.fr](http://montpellier.fr)),
- justificatif de domicile de moins de 3 mois.

#### Pour les mineurs.

- extrait d'acte de naissance ou livret de famille,
- attestation CAF ou avis d'imposition.

Vous pouvez vous inscrire à toutes les activités de votre choix. Celles-ci sont soumises, comme l'inscription initiale au paiement d'une cotisation (se renseigner auprès des Maisons pour Tous).

#### Pôle Solidarités

Maison de la Démocratie  
16 Rue de la République  
34000 Montpellier

#### Service des Maisons pour Tous

Tél. 04 67 34 88 00  
[service-MPT@montpellier.fr](mailto:service-MPT@montpellier.fr)

# TARIFICATION DES ACTIVITÉS ANNUELLES EN MAISON POUR TOUS

Les Maisons pour Tous de Montpellier proposent environ 500 activités différentes dans des domaines variés : activités artistiques, sportives, culturelles, scientifiques, cours de langue, etc.

## Inscription dans les Maisons pour Tous :

Lors de cette inscription unique, pour l'ensemble des Maisons pour Tous une carte nominative sera délivrée pour accéder aux activités des Maisons pour Tous, encadrées par les animateurs de la Ville ou par les associations partenaires dans le cadre du programme régulier et ponctuel.

Le dossier d'inscription est à renouveler pour chaque saison au mois de septembre.

Carte d'adhésion	Tarifs
Adulte	7.00 €
Enfants (moins de 18 ans)	3.50 €
Détenteur du Pass Culture	Gratuit

Cette carte permet d'accéder à certains ateliers ponctuels et manifestations proposés par les Maisons pour Tous sans tarification supplémentaire.

## Les cotisations annuelles pour les activités régulières (hors vacances scolaires)

Activités collectives	Tarifs
Tarifcation pour 30 séances minimum par an d'1 heure/semaine	135.00 €
Tarifcation par tranche de 30 minutes supplémentaire par séance hebdomadaire	40.00 €

Activités musicales	Musique	Musique et solfège 1h/semaine
Tarifcation séances de musique à 1 élève (30 séances minimum par an d'1 heure/semaine)	500.00 €	580.00 €
Tarifcation séances de musique à 2 élèves /heure ou 30 mn par élève (30 séances minimum par an d'1 heure/semaine)	380.00 €	460.00 €
Tarifcation séances de musique à 3 élèves/heure ou 20 mn par élève (30 séances minimum par an d'1 heure/semaine)	250.00 €	330.00 €
Cours collectif d'1h	135 €	

## Conditions de remboursement :

Le remboursement se fera aux conditions suivantes : cessation de l'activité de la part de la MPT, raison médicale de l'utilisateur, changement d'emploi du temps professionnel de l'utilisateur, déménagement de l'utilisateur, perte d'emploi des usagers (à la date de prise d'effet de la nouvelle situation) et sur présentation des justificatifs afférents.

## Les réductions :

<b>Réductions accordées pour les activités collectives et cours individuels</b>	
Familles monoparentales sur présentation d'un justificatif, Réduction applicable pour le parent et les enfants	50%
Étudiants (engagés dans un cursus d'enseignement supérieur), lycéens et détenteurs du Pass Culture	50%
Bénéficiaires de l'allocation temporaire d'attente (ATA), solidarité spécifique, supplémentaire de retraite, revenu de solidarité active (RSA)	50%
Adhérents de Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)	50%
Personnes en situation de handicap sur présentation d'une carte d'invalidité de 80% minimum	50%
Réduction comité d'entreprises (COSC...)	20 %
<b>Réductions pour les familles nombreuses</b>	
Pour les enfants de familles de 3 enfants	30%
Pour les enfants de familles de 4 enfants	40%
Pour les enfants de familles de 5 enfants	50%

Pour les inscriptions en cours d'année, il sera appliqué le plein tarif jusqu'à octobre puis une cotisation calculée au prorata temporis à compter de novembre des mois restants à faire jusqu'à la fin de la session.

<b>Tarifcation par type d'activité</b>	<b>Plein tarif</b>	<b>- 20 %</b>	<b>- 30 %</b>	<b>- 40 %</b>	<b>- 50 %</b>
Cours collectifs 1h/semaine	135 €	108 €	94,5 €	81 €	67,5 €
Cours collectifs 1h30/semaine	215 €	172 €	150,5 €	129 €	107,5 €
Cours collectifs 2h/semaine	275 €	220 €	192,5 €	165 €	137,5 €
Cours collectifs 3h/semaine	295 €	236 €	206,5 €	177 €	147,5 €
Séances de musique individuel 1h/semaine	500 €	400 €	350 €	300 €	250 €
Séances de musique à 2 élèves /heure ou 30 mn par élève	380 €	304 €	266 €	228 €	190 €
Séances de musique à 3 élèves/heure ou 20 mn par élève	250 €	200 €	175 €	150 €	125 €
Cours collectif de solfège 1h/semaine	80 €	64 €	56 €	48 €	40 €

12

LES MAISONS  
POUR TOUS  
QUARTIER PAR  
QUARTIER

66

INDEX

74

ACTIVITÉS  
ARTISTIQUES

- 75 Artisanat d'art
- 76 Arts graphiques  
et plastiques
- 79 Cinéma, vidéo
- 79 Photographie

82

ACTIVITÉS  
DANSES

- 83 Danses classiques  
et danses modernes
- 85 Danses de salon  
et danses de couple
- 87 Danses du monde
- 90 Danses traditionnelles  
et régionales
- 90 Danses urbaines  
et contemporaines
- 93 Divers danses
- 93 Éveil danse

94

ACTIVITÉS  
LANGUES  
ET  
ALPHABÉTISATION

- 95 Alphabétisation
- 96 Langue des signes  
et langue universelle
- 96 Langues étrangères

102

ACTIVITÉS  
LITTÉRATURE ET  
SOCIÉTÉ, THÉÂTRE  
ET CIRQUE

- 103 Arts du cirque
- 103 Conférences, débats  
et découvertes
- 104 Écriture et poésie
- 105 Théâtre et spectacle vivant

# 110

## ACTIVITÉS LOISIRS

- 111 Accueil petite enfance
- 111 Arts culinaires
- 112 Bricolage et jardinage
- 112 Jeux de société et cartes
- 114 Loisirs créatifs
- 116 Rencontres et convivialité

# 118

## ACTIVITÉS MUSICALES

- 119 Chant
- 121 Créations musicales
- 121 Éveil musical
- 122 Instruments de musique

# 128

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

- 129 Arts martiaux  
et sports d'opposition
- 133 Éveil corporel et cérébral
- 134 Gymnastique  
et disciplines associées
- 141 Relaxation et  
disciplines associées

# 146

## ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

- 146 Aides à la scolarité
- 147 Aides administratives
- 147 Autres aides

# 148

## ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

- 149 Expériences scientifiques
- 149 Informatique,  
internet et EPI

LES MAISONS POUR TOUS

# QUARTIER PAR QUARTIER

## LES CÉVENNES

- 1 André Chamson
- 2 Antoine de Saint-Exupéry
- 3 Fanfonne Guillierme
- 4 François Villon
- 5 Marcel Pagnol
- 6 Paul-Émile Victor

## CROIX D'ARGENT

- 7 Albert Camus
- 8 Michel Colucci

## HÔPITAUX-FACULTÉS

- 9 Albert Dubout
- 10 Rosa-Lee Parks

## MONTPELLIER-CENTRE

- 11 Albertine Sarrazin
- 12 Frédéric Chopin
- 13 George Sand
- 14 Joseph Ricôme
- 15 Voltaire

## MOSSON

- 16 Georges Brassens
- 17 Léo Lagrange
- 18 Marie Curie
- 19 Louis Feuillade

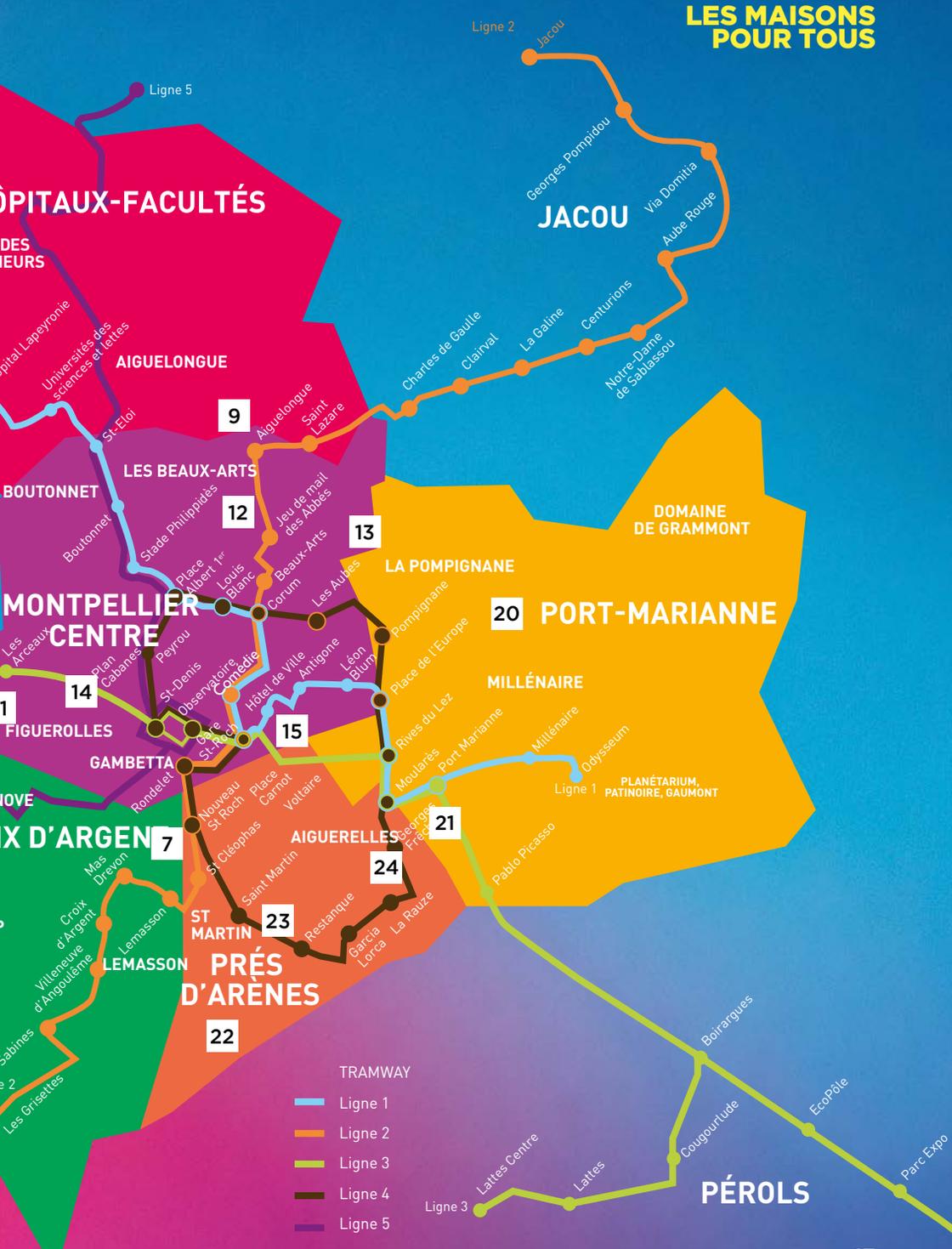
## PORT-MARIANNE

- 20 Mélina Mercouri
- 21 Frida Kahlo

## PRÈS D'ARÈNES

- 22 L'Escoutaire
- 23 Jean-Pierre Caillens
- 24 Boris Vian





HÔPITAUX-FACULTÉS

JACOU

DES  
IEURS

AIGUELONGUE

BOUTONNET

LES BEAUX-ARTS

MONTPELLIER  
CENTRE

PORT-MARIANNE

LEMASSON

PRÈS  
D'ARÈNES

PÉROLS

- TRAMWAY
- Ligne 1
  - Ligne 2
  - Ligne 3
  - Ligne 4
  - Ligne 5

# MARIE CURIE

<b>RESPONSABLE</b>	Maryline Coste-Frayard
<b>ADRESSE</b>	13 Allée Antonin Chauliac, 34080 Montpellier Tél. 04 48 18 62 14. <a href="mailto:mpt.curie@montpellier.fr">mpt.curie@montpellier.fr</a>
<b>TAM</b>	Bus n°10 : arrêt Marie Curie, Tramway n°3 : stations Celleneuve et Tonnelles
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	75
Sculpture et modelage	
<b>Arts graphiques et plastiques</b>	76
Manga	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses de salon et danses de couple</b>	85
Danse de salon et danse de couple	
Danse en ligne	
<b>Danses du monde</b>	87
Indienne	
<b>Danses traditionnelles et régionales</b>	90
Danse, musique et chant traditionnels du Portugal	
Traditionnelles	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	90
Break dance	
Corps et mouvement	
<b>Divers danses</b>	93
Danse bébé/parent	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	95
Alphabétisation	
Atelier socio-linguistique	
<b>Langue des signes et langue universelle</b>	96
Langue des signes française (LSF)	
<b>Langues étrangères</b>	96
Anglais	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	105
Théâtre	
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Accueil petite enfance</b>	111
Petite enfance (Atelier Bambino)	
Petite enfance (Ludothèque)	
<b>Arts culinaires</b>	111
Découverte des produits du terroirs : œnologie	
<b>Jeux de société et cartes</b>	112
Belote coincée	
Scrabble	
<b>Loisirs créatifs</b>	114
Couture	
<b>Rencontres et convivialité</b>	116
Aprèm' ludik	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	119
Chants du monde, rythme et percussions corporelles	
<b>Éveil musical</b>	121
Bambins musiciens	
Éveil musical	
<b>Instruments de musique</b>	122
Guitare	
Les apprentis fanfarons	
Piano	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	129
Aïkido	
Boxe (Baby boxe)	
Boxe éducative	
Boxe française, kick boxing	
Capoeira	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	134
Gymnastique douce	
Méthode Feldenkrais	
Méthode Feldenkrais (en équilibre)	
Pilates	
Postural ball	
Qi gong	
Renforcement musculaire	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	141
Barre à terre	
Vini yoga et Vinyasa yoga	
Yoga du rire	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	146
Accompagnement à la scolarité	
<b>Autres aides</b>	147
Atelier mémoire	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Lundi 9:00-12:00 Sur rendez-vous
<b>Comité de l'Hérault d'Éducation pour la Santé (CODES 34)</b>	Accompagnement des personnes confrontées à des problématiques d'addiction	Un mardi sur deux 9:00-12:00, sur rendez-vous

## ASSOCIATIONS

Accorderie de Montpellier	E'iki l'âme des créatifs	Les mains et signes
Association Anim'aidants 34 / Clos de la Fontaine	Entre voix	Lève toi et danse
Association mouvement fluide	Flex attitude	Montpellier Boxing Paillade
Association Odette Louise	In the mood for english	My groove
Attitude	La Batucanfare	Natyamandir danses de l'Inde
Belote coïncée Montpellier	La Synergie des mémoires humaines	R'Danse
Capoeira Occitanie	L'arbre de vie	Saudade
Cercle d'Aïkido Montpelliérain	Le scrabble Celleneuve	Sport-Equi-Fit
Danse évasion	Lemoovenement	TRAC
Des mains pour le faire	Les Idéphiles	Vins d'elles
		Yoga passion

# LÉO LAGRANGE

<b>RESPONSABLE</b>	Vincent Ferraris
<b>ADRESSE</b>	155 Rue de Bologne, 34080 Montpellier Tél. 04 48 18 62 18. mpt.lagrange@montpellier.fr
<b>TAM</b>	Bus n°19 : arrêt Les Halles de La Paillade, Tramway n°1 : station Les Halles de La Paillade
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18h tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	<b>75</b>
Peinture sur porcelaine	
Reliure et restauration de livres anciens	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses classiques et danses modernes</b>	<b>83</b>
Danse moderne et street jazz	
<b>Danses de salon et danses de couple</b>	<b>85</b>
Salsa	
Thé dansant	
<b>Danses du monde</b>	<b>87</b>
Africaine	
Flamenco	
Orientale	
<b>Danses traditionnelles et régionales</b>	<b>90</b>
Traditionnelles	
Traditionnelles folkloriques	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	<b>90</b>
Break dance	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	<b>95</b>
Alphabétisation	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Écriture et poésie</b>	<b>104</b>
Atelier d'écriture	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Improvisation clown, théâtre, danse et marionnettes contemporaines	
Théâtre	
Théâtre et musique «Le Raffut»	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Origami	
<b>Rencontres et convivialité</b>	<b>116</b>
Café des familles Archipel	
Discussion, échange et partage	
Soutien à la parentalité	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	<b>119</b>
Chant : les Z'enchanteurs	
Chorale : Chœur Francis Poulenc	
Chorale : Gospelize it	
Chorale variétés	
Groupe vocal Jazzvovx	
<b>Créations musicales</b>	<b>121</b>
Atelier d'écriture (chansons)	
Ensemble instrumental : musique traditionnelle	
Fabrique : ateliers libres de découverte MAO, enregistrement studio, écriture musicale, mixage	
Improvisation musicale	
Jazz : approche impro	
Jazz : Why Notes	
Orchestre Jazz New Orléans	
Orchestre Salsa	
Studio d'enregistrement	
<b>Éveil musical</b>	<b>121</b>
Culture musicale, analyse de partitions et harmonie	
Ear training-harmonie jazz	
Formation musicale, solfège	
Rythme spécial batteur	
<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Batterie	
Ensemble instrumental	
Flûte traversière	
Guitare	
Guitare électrique	
Handpan, percussions mélodiques	
Piano	
Violon, violon alto	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Boxe anglaise	
Full contact	
Judo	
Ninjutsu	
Taekwondo	
Tennis de table Âge d'Or	
Wing Tsun Kung Fu	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Entraînement fractionné de haute intensité (HIIT : High Intensity Interval Training)	
Fitness	
Full body	
Gymnastique (adaptée aux diabétiques et aux obèses)	
Gymnastique Âge d'Or	
Gymnastique d'entretien	
Pilates	
Step	
Zumba fitness	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	<b>141</b>
Yoga	

### ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

<b>Expériences scientifiques</b>	<b>149</b>
Sciences amusantes	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	<b>146</b>
Accompagnement à la scolarité	
<b>Aides administratives</b>	<b>147</b>
Aide à l'accès aux droits	
Accompagnement à la création d'entreprise (CitésLab)	

## PERMANENCES ET SERVICES

Mission Locale des Jeunes de Montpellier Méditerranée Métropole (MLJ3M)	Conseiller médiateur auprès des jeunes	Mardi 14:00-17:00
L'Archipel	Espace café ludique à destination des familles et des habitants	Lundi, mardi, jeudi 9:00-12:00, 14:00-19:00 Mercredi 9:00-18:00 Vendredi 9:00-12:00, 14:00-18:00

## ASSOCIATIONS

34 Sport Concept	France	Les Loustics du Pic
Animation création culture origami	Foyer départemental et expérimental d'éducation populaire	Les Moussaillons
Art et création chorale	Gammes union des associations du CSP espoir	Bleu Or
Ashadah	Gymnastique volontaire CODEP EPGV 34	Les pas perdus
Association Jordelan	Jazzpateur	Les petits débrouillards Occitanie
Association Montpelliéraine de progressive wing tsun system	Je pars à Zart.	Les sentiers d'écriture
Association nouvelle pour la solidarité au féminin (ANSA)	Jita Kyoei Judo 34	Lève toi et danse
Attitude	L'olivier voyageur	Lez'arts mêlés
Bujikan wakachiai dojo	La battante	Recrea son
ELC Excellensia Learning Community	La Bourrèio del Clapas	Restaurants du Cœur - Les relais du cœur de l'Hérault
Euro-Grèce	La draïlle colorée	Robert et Roberte
	Le chœur des Balladins	T2M Taekwondo Montpellier Mosson
		WOOM : femme d'influence

MAISON POUR TOUS

# LOUIS FEUILLADE

<b>RESPONSABLE</b>	Willem Falbaire
<b>ADRESSE</b>	416 Le Grand Mail, 34080 Montpellier Tél. 04 34 46 68 00. mpt.feuilleade@montpellier.fr
<b>TAM</b>	Bus n°19 : Halles de la Paillade Tramway n°1 : stations Stade de la Mosson ou Les Halles de la Paillade
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00, (vacances scolaires fermeture 18h tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS DANSES

**Danses urbaines  
et contemporaines**  
Break dance

90

### ACTIVITÉS MUSICALES

**Chant**  
Beat Box  
**Éveil musical**  
Éveil musical

119

121

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

**Arts martiaux  
et sports d'opposition**  
Boxe et renforcement cardio

129

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

**Aides à la scolarité**  
Accompagnement à la scolarité

146

## PERMANENCES ET SERVICES

**La couveuse Mosson  
(Context'art)**

Accompagnement des initiatives de l'économie  
culturelle et créative : couveuse d'activités,  
conseils en création d'activités, formations, réseau  
(développement des contacts et renforcement de la  
visibilité)

Mardi 9:00-12:30  
et 14:00-17:00

**Cinéma**

Sélection de films proposée par la Maison pour tous

Selon programmation  
trimestrielle

## ASSOCIATIONS

Contes et notes  
Indicible  
Maths et Maryam  
Montpellier Boxing Paillade



# GEORGES BRASSENS

<b>RESPONSABLE</b>	Sébastien Miau
<b>ADRESSE</b>	Place Jacques Brel, 34080 Montpellier Tél. 04 48 18 62 06. mpt.brassens@montpellier.fr
<b>TAM</b>	Bus n°19 : arrêt Place d'Italie Tramway n°1 : station Hauts de Massane (correspondance pour le bus n°19)
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18h tous les jours) Agréée centre social

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses du monde</b>	<b>87</b>
Africaine	
<b>Éveil danse</b>	<b>93</b>
Éveil corporel	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Arts du cirque</b>	<b>103</b>
Arts du cirque	
<b>Conférences, débats et découvertes</b>	<b>103</b>
Atelier de lecture : Je butine mon premier livre	
Club de lecture	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Théâtre	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Atelier créatif	
<b>Rencontres et convivialité</b>	<b>116</b>
Pétanque	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Batucada	
Percussions	
Steel-drum	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Capoeira	
Self défense	
Taekwondo	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Danse fitness	
Full Body	
Gymnastique	
Gymnastique fondamentale	
Pilates	
Ping-pong	
Sports santé	
Zumba	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	<b>141</b>
Yoga	

### SOLIDARITÉS, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aide à la scolarité</b>	<b>146</b>
Accompagnement à la scolarité	
<b>Autres aides</b>	<b>147</b>
Accompagnement socio-profes- sionnel des jeunes	
<b>Aides administratives</b>	<b>147</b>
Accompagnement à la création d'entreprise	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>ALSH</b>	<p>Activités de loisirs, de découverte, sorties sportives et nature, projets jeunes, animations ludiques... sont au programme.</p> <p>Adolescents de 12 à 17 ans</p> <p>Tarif : barème selon quotient familial, sur inscription</p> <p>Maison pour Tous Georges Brassens</p> <p>Renseignements : 04 48 18 62 06</p> <p>Les Hauts de Massane - Place Jacques Brel</p>	Du lundi au vendredi 10:00-18:00 pendant les vacances scolaires
<b>Mission Locale des Jeunes de Montpellier Méditerranée Métropole (MLJ3M)</b>	Accompagnement socio-professionnel des jeunes	Vendredi 14:00-17:00
<b>France Services</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	<p>Lundi 9:00-12:00 et 14:00-16:00,</p> <p>Mardi 14:00-18:00,</p> <p>Mercredi 9:00-12:00,</p> <p>Jeudi et vendredi 9:00-12:30 et 14:00-16:00</p>
<b>UCRM</b>	Accompagnement socio-professionnel vers l'emploi et mise en relation directe avec les entreprises	Mardi 9:00-17:00
<b>Les Petits Débrouillards</b>	Dans le cadre du Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité	<p>Lundi 17:30-19:00,</p> <p>Jeudi 18:00-19:30</p>
<b>Association pour l'Emploi et le Développement des Entreprises - Boutique de Gestion</b>	CitésLab / BGE Montpellier Cœur d'Hérault Sensibilisation et accompagnement à la création d'entreprise	Jeudi 14:00-17:00
<b>Association pour la création d'entreprises (AXENTS)</b>	Accompagnement à la création d'entreprise - Tremplin des entrepreneurs	Vendredi 9:00-12:00
<b>APS 34</b>	Permanence d'accompagnement socio-éducatif des jeunes et de leurs familles	Jeudi 16:30-18:30

## ASSOCIATIONS

<p>3MTKD sport culture social</p> <p>Africa Tala</p> <p>Association de culture physique fondamentale Tiens bon la barre</p> <p>Association escola de capoeira Vem Jogar</p>	<p>Association nouvelle pour la solidarité au féminin (ANSA)</p> <p>Balthazar centre des arts du cirque</p> <p>BBAC Asso</p> <p>Couleur Sabar</p> <p>Esprit libre</p>	<p>Hérault Sport</p> <p>Indicible</p> <p>Jeunesse sportive Montpellier</p> <p>Souffle de Yoga ou so yog.</p> <p>Steeldrum Languedoc</p>
---	---	---

**RESPONSABLE** Ingrid Cazottes

**ADRESSE** 64 Rte de Lavérune, 34070 Montpellier  
Tél. 04 48 18 62 22. mpt.pagnol@montpellier.fr

**TAM** Bus n°17 : arrêt Pas du Loup

**ACCUEIL** Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00  
(vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

**Artisanat d'art** 75  
Sculpture sur terre

**Arts graphiques et plastiques** 76  
Aquarelle  
Arts plastiques  
Dessin et techniques mixtes  
Dessin, bande dessinée, manga  
Pastel  
Peinture à l'huile et acrylique

### ACTIVITÉS DANSES

**Danses classiques et danses modernes** 83  
Danse en talons  
Modern jazz

**Danses de salon et danses de couple** 85  
Danse du 19e siècle  
Danses en ligne

**Danses du monde** 87  
Orientale

**Danses urbaines et contemporaines** 90  
District danse  
Hip hop  
K-Pop

**Éveil danse** 93  
Éveil corporel

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

**Alphabétisation** 95  
Alphabétisation

**Langues étrangères** 96  
Anglais  
Espagnol  
Italien  
Japonais  
Russe

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

**Théâtre et spectacles vivants** 105  
Théâtre

### ACTIVITÉS LOISIRS

**Arts culinaires** 111  
Gardons la banane ! (cuisine et bonne humeur)

**Loisirs créatifs** 114  
Couture  
Point de croix

**Rencontres et convivialité** 116  
Philatélie

### ACTIVITÉS MUSICALES

**Chant** 119  
Chorale : chant polyphonique  
Rap

**Éveil musical** 121  
Bambins musiciens  
Éveil musical

**Instruments de musique** 122  
Guitare  
Guitares classique et électrique  
(improvisations jazz, blues et flamenco)  
Ukulélé

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

**Arts martiaux et sports d'opposition** 129  
Boxe éducative  
Boxe et self défense  
Capoeira Angola  
Self défense et krav-maga  
Taekwondo  
Viet Vo dao  
Viet Vo dao Zen

### Gymnastique et disciplines associées 134

Cuisses abdos fessiers  
Fit boxing  
Full Body  
Génération sportive  
Gymnastique  
Gymnastique fondamentale  
Gymnastique Âge d'Or  
Gymnastique Chinoise  
Penchak Silat traditionnel  
Pilates  
Postural ball  
Qi gong  
Renforcement musculaire et barre à terre  
Step  
Stretching

### Relaxation et disciplines associées 141

Rire et sophrologie  
Sophrologie  
Yoga  
Yoga détente  
Yoga guerrier  
Yoga hatha  
Yoga Vinyasa

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

**Aides à la scolarité** 146  
Accompagnement à la scolarité

### ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

**Informatique, internet et EPI** 149  
Atelier de soutien numérique

## PERMANENCES ET SERVICES

Association pour l'Emploi et le Développement des Entreprises - Boutique de Gestion (AEDE BGE)	CitésLab / BGE Montpellier Cœur d'Hérault Sensibilisation et accompagnement à la création d'entreprise	Lundi 14:00-17:30
CODES Santé CODES 34	Le médiateur santé propose un accompagnement individuel dans le parcours en santé, des démarches administratives à l'orientation vers les structures compétentes en passant par l'information sur le fonctionnement du système de santé. Il participe également à l'animation du tissu associatif et partenarial. La médiation en santé s'adresse aux personnes en situation de fragilité, contribuant à la lutte contre les exclusions (notamment sanitaires et sociales) et les inégalités sociales de santé, en préservant et renforçant le lien social et la cohésion territoriale	Mardi 14:00-16:00
Aide aux démarches administratives	Accompagnement proposé par la Maison pour Tous	Lundi 14:00-16:00, Jeudi 10:00-12:00, sur rendez-vous
Relais Petite Enfance Centre (RPE)	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Vendredi 9:00-11:00, une fois par mois
Relais Petite Enfance Val de Croze (RPE)	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Jeudi 9:00-11:00, une fois par mois

## ASSOCIATIONS

3MTKD sport culture social Assiana Association de culture physique fondamentale Tiens bon la barre Cercle philatélique numismatique cartophile de Montpellier Compagnie imagine Création et mouvement Croix Rouge Française - Délégation de Montpellier Des mains pour le faire École de Yoga dynamique Yogivibe Fitness ma vie - Sport et bien-être	Formation Européenne de tonfa, self défense et sports de combat H2O'Studio HISPARAMAC-Ukulélé club de Montpellier Institut de relations culturelles Franco - Russes Italia a due passi Kehebatan silat La ronde La Synergie des mémoires humaines L'arbre de vie L'atelier de la danse by F Le cœur à rire Le fil des passions à Montpellier	Les danseurs du Nil Magdances Médiane Montpellier Boxing Paillade Montpellier Viet Vo Dao Mosaïque des hommes et des jardins Mukanda capoeira Angola Montpellier My groove Notes en bulles Pulx Sport-Equi-Fit Urban Movment Vacances Adaptées, Vie et Inclusion (V.A.V.I) WOOM : femme d'influence
--	---	---

# ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

**RESPONSABLE** Omar Zakani

**ADRESSE** 130 Allée du Briol, 34070 Montpellier  
Tél. 04 48 18 62 11. mpt.saintexupery@montpellier.fr

**TAM** Bus n°7, n°11 et la Ronde : arrêts Les Bouisses ou Paul Fajon

**ACCUEIL** Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00  
(vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

**Arts graphiques et plastiques 76**

Dessin, peinture  
Peinture

### ACTIVITÉS DANSES

**Danses classiques et danses modernes 83**

Danse en talons  
Modern jazz

**Danses de salon et danses de couple 85**

Danse du 19<sup>e</sup> siècle

**Danses du monde 87**

Bollywood  
Orientale  
Orientale égyptienne

**Danses urbaines et contemporaines 90**

Danse contemporaine

**Éveil danse 93**

Éveil corporel

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

**Langues étrangères 96**

English playtime

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

**Théâtre et spectacles vivants 105**

Théâtre  
Théâtre d'improvisation

### ACTIVITÉS MUSICALES

**Éveil musical 121**

Éveil musical

**Instruments de musique 122**

Guitare  
Percussions orientales  
Piano

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

**Arts martiaux et sports d'opposition 129**

Capoeira  
Judo

**Gymnastique et disciplines associées 134**

Entraînement fractionné de haute intensité (HIIT : High Intensity Interval Training)

Fit boxing  
Zumba

**Relaxation et disciplines associées 141**

Sophrologie  
Yoga

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>ALSH</b>	Activités de loisirs, de découverte, sorties sportives et nature, projets jeunes, animations ludiques... sont au programme. Adolescents de 12 à 17 ans Tarif : barème selon quotient familial, sur inscription Maison pour Tous Antoine de Saint-Exupéry Renseignements : 04 68 18 62 11 La Martelle - 130, allée du Briol	Du lundi au vendredi 10:00-18:00 pendant les vacances scolaires, ouverture selon programme les mercredis, samedis et dimanches
<b>Relais des Assistantes Maternelles Antigone 2 (RAM)</b>	Réservé aux assistantes maternelles	Mercredi 9:00-11:30, une fois par mois

## ASSOCIATIONS

Aikiciam Ajna Yoga Association de danses les Maskas Association pour la diffusion de l'expression artistique Berimbaus de Guatambu	Cock-A-Doodle-Do Compagnie imagine Irri Yu La maison du judo Le cœur à barbe Les Very Impro People Magdanses	My groove Passion de scène Vacances Adaptée, Vie et Inclusion (V.A.V.I) WOOM : femme d'influence
--	--	---

# PAUL-ÉMILE VICTOR

<b>RESPONSABLE</b>	Barbara Depuydt
<b>ADRESSE</b>	1247 Av. du Professeur Louis Ravaz, 34080 Montpellier Tél. 04 48 18 62 19. <a href="mailto:mpt.victor@montpellier.fr">mpt.victor@montpellier.fr</a>
<b>TaM</b>	Bus n°6 : arrêt Sainte-Geneviève Tramway n°1 : station Château d'Ô ou n°3 : station Hôtel du Département
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours) Agréée centre social

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	<b>75</b>
Sculpture sur terre	
<b>Arts graphiques et plastiques</b>	<b>76</b>
Arts plastiques	
Dessin, peinture	
Pratique artistique	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses du monde</b>	<b>87</b>
Flamenco	
Sévilane et rumba	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	<b>90</b>
Danse Popping	
K-Pop	
Locking	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	<b>95</b>
Alphabétisation	
Français langue étrangère (FLE)	
<b>Langues étrangères</b>	<b>96</b>
Anglais	
Coréen	
English playtime	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Écriture et poésie</b>	<b>104</b>
Carnet de voyage	
Éclats de vies	
Écritures du journal de bord	
Écritures du quotidien	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Théâtre	
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	<b>119</b>
Chorale gospel	
<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Guitare	
Piano	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Escrime de spectacle	
Judo	
Taekwondo	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Gymnastique Âge d'Or	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	<b>146</b>
Accompagnement à la scolarité	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Jeudi 14:00-17:00 Sur rendez-vous
<b>Association pour l'Emploi et le Développement des Entreprises - Boutique de Gestion (AEDE BGE)</b>	CitésLab / BGE Montpellier Cœur d'Hérault Sensibilisation et accompagnement à la création d'entreprise	Lundi 9:00-12:00
<b>École des Parents et des Éducateurs de l'Hérault (EPE34)</b>	Point d'écoute sur rendez-vous d'une heure avec une psychologue de l'association, pour les parents accompagnés ou non de leur(s) enfant(s)	Vendredi 9:00-12:00
<b>Association pour la création d'entreprises (AXENTS)</b>	Accompagnement à la création d'entreprise - Tremplin des entrepreneurs	Mercredi 9:00-12:00 sur rendez-vous
<b>Diabète Recherche Éducation Alimentation Métabolisme (DREAM)</b>	Programme « Atelier Poids et santé »	Mardi 14:00-16:00 sur inscription
	Programme « solidarité, activités physiques, alimentation »	Lundi 10:00-11:30
<b>Accueil de Loisirs primaires et maternelles Émile Combes (ALSH Combes)</b>	Centre d'accueil de loisirs pour les primaires et les maternelles	Lundi 9:00-12:00 et 13:00-16:00, Mardi 14:00-18:30, Jeudi 9:30-12:00 et 14:00-16:30
<b>Association L'Atelier Populaire, fabrique d'initiatives sociales et solidaires (Atelier Populaire)</b>	Animation, soutien scolaire	Mercredi 14:30-17:30

## ASSOCIATIONS

Association culturelle flamenco	Cock-A-Doodle-Do	La Synergie des mémoires humaines
Association pour la diffusion de l'expression artistique	Compagnie ça fait des bulles	Les ours molaires
Association vivre ensemble en citoyens dans le quartier des Cévennes (AVEC)	Corée'Graphie	Les sentiers d'écriture
	École Coréenne de Montpellier	Les Vils Faquins
	Génération Taekwondo	Sunday Blues singers
	La maison du judo	

# FANFONNE GUILLIERME

<b>RESPONSABLE</b>	Barbara Depuydt
<b>ADRESSE</b>	Rue des Avant-Monts, 34080 Montpellier Tél. 04 48 18 62 15. mpt.guillierme@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Bus n°7, n°11 et la Ronde : arrêts Les Bouisses ou Paul Fajon
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)
	<b>Agréée centre social</b>

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses du monde</b>	<b>87</b>
Afro zumba	
Bollywood semi-classique et création chorégraphique	
Indienne Odissi	
Orientale	
Samba brésilienne	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	<b>90</b>
Libre Malkowsky	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	<b>95</b>
Alphabétisation	
<b>Langues étrangères</b>	<b>96</b>
Espagnol	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Arts du cirque</b>	<b>103</b>
Arts du cirque	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Couture	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Pilates	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	<b>141</b>
Yoga	

## ASSOCIATIONS

Association Couloub'Art	Fitness ma vie - Sport et bien-être	Mouvance
Association Merinadanse	Kerozen et Gazoline	Natyamandir danses de l'Inde
Association vivre ensemble en citoyens dans le quartier des Cévennes (AVEC)	Les ours molaires	Senzala
	Los Cumbiamberos del Sur	



# FRANÇOIS VILLON

**RESPONSABLE** André Caut

**ADRESSE** 55 Rue des Araucarias, 34080 Montpellier  
Tél. 04 48 18 62 20. mpt.villon@montpellier.fr

**TaM** Bus n°10 et 15 : arrêt Les Tonnelles.  
Tramway n°3 : station Les Tonnelles

**ACCUEIL** Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00  
(vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

Agréée centre social

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

**Artisanat d'art** 75  
Modelage  
Poterie  
Poterie, sculpture

### ACTIVITÉS DANSES

**Danses urbaines et contemporaines** 90  
Break dance  
Break dance training libre  
Expression corporelle

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

**Alphabétisation** 95  
Français langue d'intégration (FLI)

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

**Théâtre et spectacles vivants** 105  
Théâtre

### ACTIVITÉS LOISIRS

**Arts culinaires** 111  
Cuisine orientale  
**Bricolage et jardinage** 112  
Jardin partagé  
**Jeux de société et cartes** 112  
Questions pour un champion  
Scrabble classique, duplicate  
**Loisirs créatifs** 114  
Couture  
Textile créatif  
**Rencontres et convivialité** 116  
Belle au naturel

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

**Arts martiaux et sports d'opposition** 129  
Capoeira  
Judo  
**Gymnastique et disciplines associées** 134  
Cardio, renforcement musculaire et self défense  
Gymnastique Âge d'Or  
Gymnastique rythmique et sportive (GRS)  
Pilates  
Sport  
Zumba  
**Relaxation et disciplines associées** 141  
Acroyoga  
Méditation  
Méditation et yoga tibétain  
Vini yoga  
Yoga adapté (sur chaise)  
Yoga hatha

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

**Aides à la scolarité** 146  
Accompagnement à la scolarité  
**Autres aides** 147  
Microcrèche baby car

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>ALSH</b>	<p>Activités de loisirs, de découverte, sorties sportives et nature, projets jeunes, animations ludiques... sont au programme.</p> <p>Adolescents de 12 à 17 ans</p> <p>Tarif : barème selon quotient familial, sur inscription</p> <p>Maison pour Tous François Villon</p> <p>Renseignements : 04 68 18 62 20</p> <p>Alco - 55, rue des Araucarias</p>	Du lundi au vendredi 10:00-18:00 pendant les vacances scolaires,
<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Mercredi et jeudi 9:00-12:00 Sur rendez-vous
<b>Association pour l'Emploi et le Développement des Entreprises - Boutique de Gestion (AEDE BGE)</b>	CitésLab / BGE Montpellier Cœur d'Hérault Sensibilisation et accompagnement à la création d'entreprise	Jeudi 14:00-17:00
<b>Association Mas des Moulins</b>	Micro-crèche baby car destinées aux parents inscrits aux ateliers FLI	Mardi 14:00-17:00, vendredi 9:00-12:00
<b>Centre d'Information sur les Droits de la Femme et de la Famille (CIDFF)</b>	Permanence juridique	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> jeudis du mois 14:00-17:00
<b>Comité pour le développement de l'économie régionale (COMIDER)</b>	Accompagnement à la réinsertion professionnelle	Vendredi 9:00-12:30
<b>Conseil Départemental de l'Accès aux Droits</b>	Permanence avocat	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>e</sup> lundis du mois 9:00-12:00
<b>Service d'Orientation et de Médiation pour l'Insertion Sociale (SOMIS)</b>	Écrivain public	Mardi 9:00-12:00, Vendredi 9:00-12:00 et 14:00-17:00
<b>Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)</b>	<p>Permanences d'accès aux droits.</p> <p>Le travailleur social évalue la situation sociale, et accompagne les personnes qui relèvent de ses missions qui consistent à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aider et soutenir pour comprendre et dépasser la complexité des procédures et des dispositifs,</li> <li>- favoriser un accès aux droits plus rapide,</li> <li>- éviter le non recours</li> <li>- clarifier le projet socio-économique à court ou moyen terme.</li> </ul> <p>Si nécessaire, un ou plusieurs rendez-vous sont proposés.</p>	Lundi 14:00-17:00, Mercredi 9:00-12:00
<b>Comité pour le Développement de l'Économie Régionale COMIDER (COMIDER)</b>	Accompagnement à la scolarité pour lycéen (Salle Castelet)	Mercredi 17:00-19:00, Samedi 9:30-12:00 Mercredi 9:30-12:00 vacances scolaires uniquement

## PERMANENCES ET SERVICES

Vrac et Coccinas	Epicerie solidaire	Réservation le mercredi une fois par mois
PACTE 34	Café des parents : rencontre entre parents autour d'un café sur des thèmes relatifs à la parentalité avec un professionnel de l'association et un animateur de la Maison pour Tous	Lundi 9:30-11:30 une fois par mois
Service Territorial de la Protection Infantile et la Maison de l'Enfance et de la Famille (STPMI et la MEF)	Action Sport et Petite Enfance	Mercredi 14:00-16:15
Le Rendez-vous des Petits	Ateliers musique, danse, motricité, bébé lecteurs... favorisant le lien parents, nounous, enfants, et le développement du tout-petit par les acteurs de la commission parentalité du quartier des Cévennes	Jeudi 10:00-11:30
APIJE	Permanence d'information sur les dispositifs d'accompagnements à la parentalité et insertion professionnelle pour les femmes issues de QPV	Jeudi 9:00-12:00

## ASSOCIATIONS

A corps de l'être	Comité pour le développement de l'économie Régionale	Montpellier Boxing Paillade
Association escola de capoeira Vem Jogar	COMIDER	Montpellier Scrabble
Association la détente	Corps filants	Ola ! Form & bien-être
Association Mas des Moulins	Deux dents dehors	PACTE34
Attitude	Essor Savoirs et partage	Raiponce
Club question pour un champion Montpellier	La maison du judo	Yoga passion
Comité Départemental UFOLEP 34	Les pas perdus	
	LOCAL	
	Medit et vous	



# ANDRÉ CHAMSON

<b>RESPONSABLE</b>	Fabienne Bouzidi-Grel
<b>ADRESSE</b>	105 Rue Gustave Eiffel, 34070 Montpellier Tél. 04 48 18 62 22. mpt.chamson@montpellier.fr
<b>TAM</b>	Bus n°11 ou n°15 : arrêt La Martelière Bus n°11 : arrêt Gustave Eiffel
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Arts graphiques et plastiques</b>	<b>76</b>
Arts plastiques	
Calligraphie chinoise	
Peinture	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses classiques et danses modernes</b>	<b>83</b>
Danse	
Jazz	
<b>Danses traditionnelles et régionales</b>	<b>90</b>
Écossaises	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	<b>90</b>
Hip hop	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	<b>95</b>
Alphabétisation	
<b>Langues étrangères</b>	<b>96</b>
Espagnol	
Italien	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Arts du cirque</b>	<b>103</b>
Arts du cirque	
<b>Conférences, débats et découvertes</b>	<b>103</b>
Lecture d'oeuvres d'arts	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Théâtre	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Accueil petite enfance</b>	<b>111</b>
Petite enfance	
<b>Jeux de société et cartes</b>	<b>112</b>
Scrabble	
<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Couture	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	<b>119</b>
Chorale	
Chorale chants divers ou d'ailleurs	
<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Guitare	
Piano	
Violon	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Capoeira	
Escrime historique	
Laïdo	
Silat	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Abdos fessiers	
Gym tonique	
Gymnastique d'entretien	
Gymnastique rythmique et sportive (GRS)	
Pilates	
Vini Hata yoga	
Yoga	
Yoga Vinyasa	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	<b>146</b>
Accompagnement à la scolarité	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>ALSH</b>	Activités de loisirs, de découverte, sorties sportives et nature, projets jeunes, animations ludiques... sont au programme. Adolescents de 12 à 17 ans Tarif : barème selon quotient familial, sur inscription Maison pour Tous André Chamson Renseignements : 04 48 18 62 22 La Martelle - 105, rue Gustave Eiffel	Ouverture de l'ALSH sur les périodes de vacances scolaires 10:00-18:00
<b>Relais Petite Enfance Antigone 2 (RAM)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Lundi 9:30-11:30, une fois par mois

## ASSOCIATIONS

<b>Atout cœur</b> <b>Bambins et compagnie</b> <b>Capoeira Occitanie</b> <b>Centre de recherche et d'enseignement en histoire de l'art moderne</b> <b>Cercle d'Aïkido Montpelliérain</b> <b>Club de danse Ecossaise de Montpellier</b>	<b>Créat fil</b> <b>École chevaleresque</b> <b>Encre sauvage</b> <b>Gymnastique volontaire la Chamberte</b> <b>Handic'Art</b> <b>Kehebatan silat</b> <b>Kerozen et Gazoline</b> <b>Les amis de la Sicile</b>	<b>Association Montpellier</b> <b>Palerme</b> <b>Los Cumbiamberos del Sur</b> <b>Raiponce</b> <b>Urban movement</b> <b>Yoga la Martelle</b> <b>Yoga passion</b>
--	---	---

# JEAN-PIERRE CAILLENS

<b>RESPONSABLE</b>	Arsène Bouakira
<b>ADRESSE</b>	Place de Tibériade, Tournezy, 34070 Montpellier Tél. 04 48 18 62 12. mpt.cailless@montpellier.fr
<b>TAM</b>	Bus n°11 : arrêts Mas Saint Pierre ou Tournezy
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18h tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses de salon et danses de couple</b>	<b>85</b>
Bal Rétro	
Carolina shag	
Salsa	
West coast swing	
<b>Danses du monde</b>	<b>87</b>
Orientale	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	<b>95</b>
Français langue étrangère (FLE)	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Arts culinaires</b>	<b>111</b>
Cuisine du monde	
<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Atelier artistique	
Couture	
Stylisme	
<b>Rencontres et convivialité</b>	<b>116</b>
Club ados	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Éveil musical</b>	<b>121</b>
Éveil musical	
<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Batucada	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Boxe anglaise	
Boxe thaï	
Judo	
Karaté	
MMA	
Préparation physique aux arts martiaux	
Sabre thaïlandais	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Gym tonique	
Gymnastique d'entretien	
Lutte Rugby	
Multi Sport	
Pilates	
Sco Kin Ball	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	<b>146</b>
Accompagnement à la scolarité	

### ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

<b>Expériences scientifiques</b>	<b>149</b>
Animations scientifiques et ludiques	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Accompagnement de Parcours pour Adultes et Jeunes (APAJ)</b>	Insertion professionnelle et création de CV	Mardi et vendredi 14:00-16:00
<b>Familles Rurales Fédération Régionale du LR</b>	Aides administratives aux familles	Mercredi 9:00-12:00
<b>Relais des Assistantes Maternelles Antigone 2 (RAM)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Ateliers de loisirs petite enfance	Jeudi 9:00-11:00
<b>Séance socio sportive (REBONDS)</b>	Réservé aux jeunes en réinsertion professionnelle	Jeudi 14:00-6:30
<b>Mission Locale des Jeunes de Montpellier Méditerranée Métropole (MLJ3M)</b>	Insertion professionnelle des jeunes	Vendredi 14:00-17:00

## ASSOCIATIONS

3MTKD sport culture social  
Alchimie  
Gym aux prés  
Jeunesse sportive Montpellier  
Les petits débrouillards  
Occitanie

L'étoile des mères  
Msports cppt  
Pisongo  
Pura vida  
Ritmo Loco sueno de baile

Shag dance  
Tama Jam  
Tao Qi-Gong

# L'ESCOUTAIRE

<b>RESPONSABLE</b>	Grégory Nogré
<b>ADRESSE</b>	67 Rue des Razeteurs, 34070 Montpellier Tél. 04 48 18 62 10. <a href="mailto:mpt.escoutaire@montpellier.fr">mpt.escoutaire@montpellier.fr</a>
<b>TAM</b>	Bus n°12 : arrêt Razeteurs ou n°11 : arrêt Frédéric Fabrège ou n°8: arrêt Maréchal Leclerc Tramway n°2 : station Saint-Cléophas ou n°4 : station Saint-Martin
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et de 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)
	<b>Agréée centre social</b>

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	<b>75</b>
Mosaïque	
Peinture sur porcelaine : technique américaine	
Peinture sur porcelaine : technique traditionnelle	
Peinture sur porcelaine techniques modernes	
Peinture sur verre	
Poterie	
Vitrail méthode Tiffany	
<b>Arts graphiques et plastiques</b>	<b>76</b>
Arts plastiques	
Dessin, peinture	
Dessin, peinture et histoire de l'art	
Dessin, peinture, peinture à l'huile	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses classiques et danses modernes</b>	<b>83</b>
Classique	
Multi danses classique et jazz	
<b>Danses de salon et danses de couple</b>	<b>85</b>
Rock	
Salsa	
<b>Danses du monde</b>	<b>87</b>
Country	
Orientale	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	<b>90</b>
Expression corporelle	
K-Pop	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	<b>95</b>
Français langue d'intégration (FLI)	
<b>Langues étrangères</b>	<b>96</b>
Anglais	
Espagnol	
Esperanto	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Conférences, débats et découvertes</b>	<b>103</b>
Histoire de l'art	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Théâtre	
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Jeux de société et cartes</b>	<b>112</b>
Jeux de rôles et de société	
<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Couture	
Patchwork	
<b>Rencontres et convivialité</b>	<b>116</b>
Café des parents	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	<b>119</b>
Ensemble vocal	
<b>Éveil musical</b>	<b>121</b>
Éveil musical et corporel parents / enfants	
<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Guitare	
<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Orchestre (instruments à cordes et à vents)	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Karaté	
Taekwondo	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Gym abdo fessiers, renforcement musculaire	
Gymnastique	
Gymnastique douce	
Gymnastique entretien	
Pilates	
Renforcement musculaire	
Sport adapté séniors	
Stretching	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	<b>141</b>
Méditation et relaxation	
Yoga	
Yoga Sivananda	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	<b>146</b>
Accompagnement à la scolarité	

### ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

<b>Expériences scientifiques</b>	<b>149</b>
Club sciences	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>ALSH</b>	Activités de loisirs, de découverte, sorties sportives et nature, projets jeunes, animations ludiques... sont au programme. Adolescents de 12 à 17 ans Tarif : barème selon quotient familial, sur inscription Maison pour Tous L'Escoutaire Renseignements : 04 48 18 62 10 Saint-Martin - 67, rue des Razeteurs	Du lundi au vendredi 10:00-18:00 pendant les vacances scolaires, sauf vacances de Noël
<b>Association pour l'Emploi et le Développement des Entreprises - Boutique de Gestion (AEDE BGE)</b>	CitésLab / BGE Montpellier Cœur d'Hérault Sensibilisation et accompagnement à la création d'entreprise	Jeudi 9:00-12:00 sauf 3 <sup>e</sup> jeudi du mois
<b>Aide à Domicile Hérault (ADH)</b>	Service d'accompagnement à la parentalité et la scolarité, atelier de loisirs créatifs	Lundi 14:00-16:00
<b>Cité Citoyenne</b>	Accompagnement numérique et dématérialisation	Mardi 14:00-16:00
<b>Crèche Les Elfes - service d'accueil familial</b>	Réservé aux assistantes maternelles rattachées à la ville de Montpellier Animations petite enfance	Mardi 9:30-11:30, deux fois par mois
<b>Les P'tits Loups de Saint Martin</b>	Collectif d'assistantes maternelles Ateliers d'éveil pour enfants jusqu'à 3 ans	Lundi 9:00-11:00
<b>Mission Locale des Jeunes de Montpellier Méditerranée Métropole (MLJ3M)</b>	Permanence d'information emploi, santé, mobilité, logement pour les jeunes 16 à 25 ans	Jeudi 14:00-17:30
<b>Montpellier Club Handisport (MCH)</b>	Permanence d'accueil et d'inscription	Mardi 14:00-17:00
<b>Point Information Jeunesse Radio Clapas (PIJ)</b>	Permanence d'accueil et d'informations jeunes pour les 11 à 30 ans, découverte du média radiophonique	Mercredi 17:00-19:00
<b>Service d'Accueil Familles (SAF)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Ateliers de loisirs petite enfance	Mardi 9:00-12:00, deux fois par mois
<b>Accompagnement de Parcours pour Adultes et Jeunes (APAJ)</b>	Médiation PRE	Sur rendez-vous
<b>Jouons en ludothèque (LAEP Chat perché)</b>	Lieu d'accueil parent/enfant de 0 à 6 ans : ateliers-jeux et groupes de paroles sur la parentalité	Mercredi de 8:15-13:00
<b>Les Pâtes au beurre (L'APPART)</b>	Permanences d'accueils collectifs assurées par des professionnels de la santé psychique. Prévention des difficultés d'ordre psychique, relationnel et social des enfants, des parents, des familles et de leur	Jeudi 14:00-16:00, Vendredi 9:00-11:00
<b>Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)</b>	Permanence d'information et d'orientation pour l'accès aux droits	Jeudi 9:00-12:30 sans rendez-vous, 14:00-17:00 avec rendez-vous

## ASSOCIATIONS

3MTKD sport culture social  
Ajna Yoga  
Alpha dance compagny  
Angasana  
Ashadah  
Association pour la diffusion  
de l'expression artistique  
Bergamote  
Calor danse  
Centre culturel espéranto de  
Montpellier  
Chemin des cimes  
Cité citoyenne

Crazy rebels 34  
Danse et Guitare passion  
Des mains pour le Faire  
Douzarts  
Epaul'Art  
Gym aux prés  
Jasmin d'Orient  
Jeunesse sportive Montpellier  
Les enfants du désordre  
Les louveteaux de l'impro  
Les petits débrouillards  
Occitanie  
Les sentiers de la création

My Linguae - Formation en  
langues et soutien scolaire  
Papalote34 - Espace cadre  
de vie  
Patch à tout cœur  
Récrea son  
Terra Ludis  
Union départementale et  
sportive Léo Lagrange  
Yogasphère



# BORIS VIAN

<b>RESPONSABLE</b>	Nancy Géraud
<b>ADRESSE</b>	14 Rue de l'Améthyste, 34070 Montpellier Tél. 04 48 18 62 45. mpt.vian@montpellier.fr
<b>TAM</b>	Bus n°8 : arrêts Jean Mirailhet ou Collège les Aiguerelles Tramway n°1 : station Moulares-Hôtel de Ville Tramway n°4 : station Georges Frêche-Hôtel de Ville
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18h tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Arts graphiques et plastiques</b>	<b>76</b>
Dessin, peinture	
<b>Photographie</b>	<b>79</b>
Photo argentique et numérique	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses classiques et danses modernes</b>	<b>83</b>
Danse en talons	
Modern jazz	
<b>Danses de salon et danses de couple</b>	<b>85</b>
Salsa	
Salsa rueda casino	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	<b>90</b>
Street Dance	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	<b>95</b>
Alphabétisation	
<b>Langues étrangères</b>	<b>96</b>
Italien	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Théâtre	
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Accueil petite enfance</b>	<b>111</b>
Club pitchouns	
Les vendredis jardin	
<b>Bricolage et jardinage</b>	<b>112</b>
Les petits jardiniers	
<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Atelier créatif	
Mercredis récréatifs : ateliers parents / enfants	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Flûte à bec	
Flûte traversière	
Piano	
Saxophone	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Judo	
Karaté	
Self défense et krav-maga	
Shorinji kempo	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Gymnastique	
Gymnastique santé	
Pilates	
Qi gong	
Zumba	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	<b>141</b>
Tai Chi Chuan	
Yoga Sivananda	

### ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

<b>Informatique, internet et EPI</b>	<b>149</b>
Informatique et internet	

## ASSOCIATIONS

Agglo Montpellier karaté	Musiques actuelles "MUS'ACT"	Montpellier sporting club judo
Ajna Yoga	Formation Européenne de	sambo
Association pour la diffusion de l'expression artistique	Tonfa, self-défense et sports de combat	Octopus expression
Association Régionale de promotion d'ensembles et groupes Européens	Italia a due passi	Rueda social club
	Jasmin d'Orient	Shorinji kempo Montpellier
	L'atelier de la danse by F	Slow mou
	Les ours molaires	Yang Tse Tai Chi Chuan Montpellier



# ALBERT CAMUS

<b>RESPONSABLE</b>	Alexandra Myr
<b>ADRESSE</b>	118 Allée Maurice Bonafos, 34070 Montpellier Tél. 04 34 88 76 84. <a href="mailto:mpt.camus@montpellier.fr">mpt.camus@montpellier.fr</a>
<b>TaM</b>	Tramway n°2 : station Mas Drevon
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 9:00-12:30 et 14:00-19:00 vendredi de 9:00-12:30 et de 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Arts graphiques et plastiques</b>	<b>76</b>
Aquarelle	
Arts plastiques	
Dessin libre d'après modèle vivant	
Dessin, peinture, aquarelle, fusain	
Manga	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses classiques et danses modernes</b>	<b>83</b>
Barre classique et étirements	
Classique	
Danse	
Danse (initiation)	
Modern jazz	
<b>Danses de salon et danses de couple</b>	<b>85</b>
Danse de salon et danse de couple	
Lindy hop	
<b>Danses du monde</b>	<b>87</b>
Africaine	
Afro dance	
Country	
<b>Danses traditionnelles et régionales</b>	<b>90</b>
Danse traditionnelle et folklore du Massif Central	
<b>Éveil danse</b>	<b>93</b>
Éveil corporel	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Langues étrangères</b>	<b>96</b>
Anglais	
English playtime	
Espagnol	
Italien	
<b>Langues régionales</b>	
Corse	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Conférences, débats et découvertes</b>	<b>103</b>
Atelier du regard	
Histoire de l'art	
Permanence archéologique	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Stand up et sketches	
Théâtre	
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Accueil petite enfance</b>	<b>111</b>
Atelier parentalité	
<b>Bricolage et jardinage</b>	<b>112</b>
Réparation vélo	
<b>Jeux de société et cartes</b>	<b>112</b>
Échecs	
Scrabble	
<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Café couture	
Tissage	
<b>Rencontres et convivialité</b>	<b>116</b>
Généalogie Corse	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	<b>119</b>
Chant arabo-andalou	
Chant collectif	
Chant individuel	
Ensemble musical arabo-andalou	
<b>Éveil musical</b>	<b>121</b>
Éveil musical	
<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Accordéon chromatique	
Accordéon diatonique	
Bandonéon	
Guitare	
Piano	
Ukulélé	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Judo	
Sambo	
Self défense	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Assouplissement	
Cuisses abdos fessiers	
Gymnastique fondamentale	
Gymnastique d'entretien	
Gymnastique santé	
Naturo training	
Pilates et stretching	
Qi gong	
Stretching	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	<b>141</b>
Sophrologie	
Tai Chi Chuan	
Yoga Ashtanga	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	<b>146</b>
Accompagnement à la scolarité	

### ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

<b>Informatique, internet et EPI</b>	<b>149</b>
Informatique	
Initiation à la programmation et à la création de jeux vidéos	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Lundi 9:00-12:00 et 14:00-17:00 Sur rendez-vous
<b>Association pour l'Emploi et le Développement des Entreprises - Boutique de Gestion (AEDE BGE) CitésLab / BGE Montpellier Cœur d'Hérault</b>	Sensibilisation et accompagnement à la création d'entreprise. BGE Montpellier est une association qui a pour mission d'accompagner les entrepreneurs souhaitant créer, financer ou développer leur entreprise.	Mardi 9:00-12:00
<b>Confédération Syndicale des Familles Union Départementale de l'Hérault (UD-CSF34)</b>	Assurer la défense et la représentation des intérêts généraux des familles en leur qualité d'usagers, notamment de locataires ou accédant à la propriété et de consommateurs de biens et services.	Vendredi 9:00-12h30
<b>Centre Communale d'Action Sociale (CCAS)</b>	Permanence d'accès aux droits	Jeudi 9:00-12:00 sans rendez-vous, Jeudi 14h-17:00 sur rendez-vous
<b>Vrac et Coccinas - Coopérations citoyennes pour l'alimentation</b>	Epicerie solidaire	Mardi 14:00-17:00 une fois par mois
<b>Mouvement du Nid - Délégation de l'Hérault</b>	Accompagnement et atelier d'insertion	Mardi 10:00-17:00, Vendredi 10:00-17:00
<b>France Parkinson</b>	Activités diverses pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leurs aidants	Mardi 14:30-17:00
<b>Relais des Assistantes Maternelles Croix d'Argent (RAM)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Mardi 9:00-11:30
<b>Les petits bouchons</b>	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Jeudi 9:00-12:00

## ASSOCIATIONS

Africa Tala	École d'accordéon de Montpellier	Los Cumbiamberos del Sur
Association Couloub'Art	Eïki l'âme des créatifs	Ma vie
Association de culture physique fondamentale tiens bon la barre	Fraternité Corse	Millenotes
Association Spira	Irri Yu	Montpellier sporting club judo sambo
Chemin des cimes	Italia a due passi	Mosaïque des hommes et des jardins
Club archéologique du Languedoc	Kidotech	Nonuple Scrabble
Cock-A-Doodle-Do	La Bourrèio del Clapas	Puntzero
Compagnie cocotte minute	La Synergie des mémoires humaines	Qi gong le temps de vivre
Compagnie d'autre part	La voix de soi	Racing - Club Lemasson
Compagnie imagine	L'atelier de la danse by F	Montpellier
Compagnie nué.e ardent.e	L'atelier des pelotes	Swing Jammerz
Danse évasion	Le cocon des Doulas	Texas kid
Dard'art	Les Crobarts d'Assise	Trajectoire(s)
Échecs club Montpellier	Les louveteaux de l'impro	Tremplin
	Les petits bouchons	Yoga respiro

MAISON POUR TOUS

# MICHEL COLUCCI

<b>RESPONSABLE</b>	Emmanuelle Amans
<b>ADRESSE</b>	205 Rue Cheng Du, 34070 Montpellier. Tél. 04 48 18 62 13. mpt.colucci@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Bus n° 15 : arrêt Paul Fajon ou Navette Ovalie : arrêt place de Chine
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 9:00-12:30 et 14:00-19:00 vendredi 9:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)
	Agréée centre social

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

**Artisanat d'art** 75  
Peinture sur porcelaine

### ACTIVITÉS DANSES

**Danses classiques et danses modernes** 83  
Danse

**Danses du monde** 87  
Danse en talons

**Danses urbaines** 90  
Bollywood

**Danses urbaines et contemporaines** 90  
Orientale égyptienne

**Danses urbaines et contemporaines** 90  
Street Dance

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

**Alphabétisation** 95  
Alphabétisation

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

**Théâtre et spectacles vivants** 105  
Comédie musicale

### ACTIVITÉS LOISIRS

**Bricolage et jardinage** 112  
Jardin partagé

**Jeux de société et cartes** 112  
Échecs

**Loisirs créatifs** 114  
Couture

### ACTIVITÉS MUSICALES

**Instruments de musique** 122  
Darbouka (percussion orientale)

Flûte à bec, guitare, violon

Guitare jazz, blues, électrique,

basse

Percussions africaines

Percussions antillaises

Percussions et danses antillaises

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

**Arts martiaux et sports d'opposition** 129  
Taekwondo

**Gymnastique et disciplines associées** 134  
Canicross

Cardio dance et renforcement

musculaire

Gym Taoïste

Pilates/yoga

Qi gong

Stretching batons

Zumba

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

**Aides à la scolarité** 146  
Accompagnement à la scolarité

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Les petits bouchons</b>	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Un jeudi par mois 9:30-11h30
<b>École des Parents et des Éducateurs de l'Hérault (EPE34)</b>	Point d'écoute gratuit pour les parents, enfants et adolescents	Jeudi 9:00-12:30, sur rendez-vous
<b>Relais des Assistantes Maternelles (RAM)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Ateliers de loisirs petite enfance	Mardi 9:00-12:00
<b>Point Relais Infos Jeunes (PRIJ)</b>	Lieu d'accueil, d'information et d'orientation, gratuit pour les 16-25 ans, parents, associations et professionnels de la jeunesse	Mardi, jeudi et vendredi 9:00-12:00, sur rendez-vous
<b>Crèche les elfes/petit loups services aux familles (SAF)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Ateliers de loisirs petite enfance	Lundi et vendredi 9:00-12:00
<b>Jardin partagé</b>	Ateliers de jardinage proposés par la Maison pour Tous	14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture à 18:00 tous les jours)
<b>Aide aux démarches administratives</b>	Accompagnement proposé par la Maison pour Tous	Lundi, mardi matin sur rendez-vous

## ASSOCIATIONS

<b>3MTKD sport culture social Association Montpelliéraine de sport au féminin Canisport et trail running d'Occitanie</b>	<b>Des mains pour le faire Entre et Avec Folikili La part d'Eole Languedoc Qi-gong</b>	<b>L'atelier de la danse by F Les sentiers de la création M-A-T (Mouvement art total) Passion de scène Ti Conodo</b>
--	--	--

# FRIDA KAHLO

<b>RESPONSABLE</b>	Johanna Schlesinger
<b>ADRESSE</b>	240, rue Claude Lévi-Strauss, 34000 Montpellier Tél. 04 48 18 62 17. mpt.kahlo@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Tramway n°3 station : Pablo Picasso ou n°1 et n°4 station : Hôtel de Ville ou n°1 station : Port-Marianne
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	<b>75</b>
Sculpture et modelage	
<b>Arts graphiques et plastiques</b>	<b>76</b>
Carnet de voyage : dessin, aquarelle, encre de chine	
Dessin, carnet de voyage	
Dessin, peinture	
Dessin, peinture, modelage	
Dessin, peintures, toutes techniques	
Techniques fondamentales du dessin	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses classiques et danses modernes</b>	<b>83</b>
Danse	
Danse en talons	
Lyrical Jazz	
<b>Danses de salon et danses de couple</b>	<b>85</b>
Danse en ligne	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	<b>90</b>
Break dance	
Danse Reggaeton Fusion	
Danse contemporaine	
Expression corporelle	
K-Pop	
Street Jazz	
<b>Divers danses</b>	<b>93</b>
Danse bébé/ parent	
Prénatale	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Langues étrangères</b>	<b>96</b>
Espagnol (conversation)	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Théâtre	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Jeux de société et cartes</b>	<b>112</b>
Café ludique et créatif	
Échecs	
Jeux de plateau et de figurines	
<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Tissage	
<b>Rencontres et convivialité</b>	<b>116</b>
L'Instant parents	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	<b>119</b>
Chorale	
Ensemble musical arabo-andalou	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	<b>129</b>
Capoeira	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Fit boxing	
Full body	
Gymnastique douce	
Pilates	
Qi gong	
Qi gong, Tai Chi	
Somnudo	
Zumba	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	<b>141</b>
Yoga	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Autres aides</b>	<b>147</b>
Atelier mémoire	

### ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

<b>Informatique, internet et EPI</b>	<b>149</b>
Accompagnement numérique	
Initiation à la programmation et création de jeux vidéo	

## PERMANENCES ET SERVICES

### Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)

Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...

Lundi 14:00-17:00  
Sur rendez-vous

### Parhands 34

Accompagnement à la parentalité pour les parents vivant le handicap ou celui de leur enfant

1<sup>er</sup> vendredi du mois  
9:00-11:00

## ASSOCIATIONS

Accorderie de Montpellier  
Agua Danse  
Attitude  
Bataille pour 1D6  
Bayati musique  
Berimbaus de Guatambu  
Caractère class  
Compagnie imagine

Compagnie Ophrys  
Corée'Graphie  
Échecs club Montpellier  
Fit'Dance Montpellier  
Kidotech  
La voix de soi  
L'atelier des pelotes  
Le sens du i

Les ateliers de Vinci  
Octopus expression  
Ola ! Form & bien-être  
Parhands 34  
Sonmudo - Qi Gong  
Montpellier  
WOOM : femme d'influence  
Yoga Passage

# MÉLINA MERCOURI

<b>RESPONSABLE</b>	Lahouari Maachou
<b>ADRESSE</b>	842 Rue de la Vieille Poste, 34000 Montpellier Tél. 04 48 18 62 05. mpt.mercouri@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Bus n°9 ou n°51 ou n°15 : arrêt Pinville
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	75
Sculpture sur bois	
<b>Arts graphiques et plastiques</b>	76
Bande dessinée, manga	
Dessin, peinture	
<b>Cinéma, vidéo</b>	79
Réalisation vidéo	
<b>Photographie</b>	79
Photo numérique	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses de salon et danses de couple</b>	85
Danse en ligne	
Kizomba	
Rock	
Salsa cubaine	
Solo swing et charleston	
Tango	
Valse Milonga	
<b>Danses du monde</b>	87
Flamenco	
Flamindi	
Orientale	
Samba brésilienne	
<b>Danses traditionnelles et régionales</b>	90
Grecque	
<b>Divers danses</b>	93
Danse bien-être et en conscience	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	95
Atelier socio-linguistique	
<b>Langues étrangères</b>	96
Grec moderne	
Polonais	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	105
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Arts culinaires</b>	111
Découverte des produits du terroirs : œnologie	
<b>Bricolage et jardinage</b>	112
Jardin partagé	
<b>Jeux de société et cartes</b>	112
Pyramide	
<b>Loisirs créatifs</b>	114
Broderie	
Couture	
Recycl'art	
Stylisme	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	119
Chœur d'hommes	
Chœur Mélodic	
Chorale	
Chorale grecque	
Chorale VOX	
<b>Créations musicales</b>	121
Music Cool Academy	
<b>Instruments de musique</b>	122
Accordéon chromatique	
Guitare	
Piano	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	129
Capoeira	
Escrime et reconstitution médiévale	
Judo	
Judo (éveil)	
Karaté shotokan	
Self défense et krav-maga	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	134
Body sculpt	
Cardio boxing	
Danse fitness	
Gym tonique	
Gymnastique douce	
Pilates	
Qi gong, Tai Chi	
Zumba	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	141
Méditation	
Yoga	
Yoga adapté (sur chaise)	
Yoga postural	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	146
Accompagnement à la scolarité	

## PERMANENCES ET SERVICES

Accompagnement de Parcours pour Adultes et Jeunes (APAJ)	Atelier de numérisation et permanence sociale	Mardi 9:00-12:00
Gammes – Alisé	Atelier de redynamisation sociale Mardi 14:00-15:30, une fois par mois	Mardi, jeudi 14:00-16:00 Mardi 14:00-15:30, une fois par mois
Relais des Assistantes Maternelles Odysseum (RAM)	Réservé aux assistantes maternelles Ateliers	Jeudi 9:15-12:00, une fois par mois

## ASSOCIATIONS

Association de soi	Desde el Alma	Le camescope apprivoisé
Association Régionale de promotion d'ensembles et groupes Européens	Euro-Grèce	- vidéastes amateurs
Calor danse	France	Montpelliérains
Chevaliers de l'ordre des quatre vents	Filenmain	Les ateliers de Vinci
Chœur d'Ô	Flamenco puro	Let's dance
Club Franco - Polonais	Formation Européenne de Tonfa, self-défense et sports de combat	Ola ! Form & bien-être
Club pyramide Philae 34	Gammes union des associations du CSP espoir	Papot croix
Club sportif IBM Montpellier	Jita Kyoei Judo 34	Senzala
Compagnie cocotte minute	Kabia club karaté	Tropik'Mouv
Crazy rebels 35	Kiz relax Montpellier	Université du tiers temps
		Vins d'elles
		Voix à tous les étages

# ALBERT DUBOUT

<b>RESPONSABLE</b>	Camille Lafitte
<b>ADRESSE</b>	1071 Av. de la Justice de Castelnaud, 34090 Montpellier Tél. 04 30 78 30 95. mpt.dubout@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Bus n°10, 15 ou La Ronde : arrêt Aiguelongue Tramway n°2 : station Aiguelongue
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours) Agréée centre social

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

**Arts graphiques et plastiques** 76  
Dessin, bande dessinée, manga

### ACTIVITÉS DANSES

**Éveil danse** 93  
Éveil corporel

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

**Alphabétisation** 95  
Français langue étrangère (FLE)

**Langues étrangères** 96

Anglais  
Espagnol  
Italien  
Russe

**Langues régionales**  
Occitan

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

**Conférences, débats  
et découvertes** 103

Histoire de l'art  
Les mercredis biblioludiques

**Théâtre et spectacles vivants** 105

Théâtre d'improvisation  
Théâtre russe

### ACTIVITÉS LOISIRS

**Accueil petite enfance** 111

Atelier parentalité  
Multi-activités (éveil musical,  
sorties, ateliers créatifs...)

**Jeux de société et cartes** 112

Échecs

**Loisirs créatifs** 114

Origami

### ACTIVITÉS MUSICALES

**Chant** 119

Chant collectif

**Chant** 119

Chant individuel

**Instruments de musique** 122

Guitare

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

**Arts martiaux  
et sports d'opposition** 129

Capoeira

Judo

**Gymnastique  
et disciplines associées** 134

Acroyoga

Gym tonique

Gymnastique

Gymnastique douce

Marche en extérieur

Pilates

Renforcement musculaire

**Relaxation** 141

**et disciplines associées**

Qi gong, Tai Chi santé

Sophrologie

Tai Chi Chuan

Vini Hata yoga

Yoga

Yoga hatha

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Mercredi 9:00-12:00 et 14:00-17:00 Sur rendez-vous
<b>Mission Locale des Jeunes de Montpellier Méditerranée Métropole (MLJ3M)</b>	Permanence d'information emploi, logement, santé, mobilité, pour les jeunes 16 à 25 ans	Jeudi 14:00-17:00
<b>Vivre Son Deuil (VSD)</b>	Coordonner l'accompagnement des personnes en deuil, soutenir les activités des différentes associations qui la composent, proposer des formations initiales de base puis spécifiques et innovantes pour les bénévoles et les professionnels. Stimuler la réflexion autour du deuil en organisant des rencontres, des congrès et en créant des publications.	Mardi 14:00-18:00, sur rendez-vous
<b>Jonathan Pierres Vivantes (JPV Hérault 34)</b>	Rencontres pour les parents endeuillés suite au décès d'un ou plusieurs enfants	Mercredi 9:00-12:00 et 14:00-17:30 sur rendez-vous
<b>Association pour la création d'entreprises (AXENTS)</b>	Conseille, accompagne et forme des créateurs d'entreprise. Accompagnement personnalisé et couvre tous les champs liés à la création ou à la reprise d'entreprise.	Mardi 9:00-11:00
<b>Parent relais bénévole de l'association Dyspraxie France Dys 34 (DFD 34)</b>	Présentation et information sur les troubles neuro développementaux, les troubles d'apprentissage, et troubles du comportement (TDAH, TOP...). Accompagnement, soutien et échanges autour de ces troubles allant du diagnostic aux prises en charge et orientations en passant par la présentation des aides possibles. Moments d'échanges et de partage conviviaux.	1 <sup>er</sup> mardi du mois 10:00-12:00
<b>Permanence sociale (CCAS)</b>		Jeudi 14:00-17:00, sans rendez-vous

## ASSOCIATIONS

Animation création culture origami	<b>Fitness ma vie - Sport et bien-être</b>	<b>Les ours molaires</b>
Association de danses les Maska's	Italia a due passi	Los Cumbiamberos del Sur
Berimbaus de Guatambu	La maison du judo	Now mov
Douzarts	La Synergie des mémoires humaines	Oxygène
Eïki l'âme des créatifs	La voix de soi	Vacances Adaptées, Vie et Inclusion (V.A.V.I)
Elever en tribu	Les enfants russes de Montpellier	Wuji
		Yoga Step by Steph

# ROSA-LEE PARKS

<b>RESPONSABLE</b>	Frédéric Barrandon
<b>ADRESSE</b>	10 Rue François-Henry d'Harcourt, 34080 Montpellier Tél. 04 48 18 62 03. mpt.parks@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Bus n°24 : arrêt Malbosc ou n°6 ou 7 : arrêt Château d'Ô (correspondance pour le Tram n°1). Tramway n°1 : station Malbosc
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

**Arts graphiques et plastiques** 76  
Manga

### ACTIVITÉS DANSES

**Danses classiques  
et danses modernes** 83  
Modern Jazz

**Danses de salon  
et danses de couple** 85  
West Coast Swing

**Danses du monde** 87  
Bollywood

Danses du monde  
Orientale

**Danses urbaines  
et contemporaines** 90  
Break dance

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

**Langues étrangères** 96  
Anglais  
Japonais

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

**Écriture et poésie** 104  
Atelier d'écriture et d'éloquence

**Théâtre et spectacles vivants** 105  
Comédie musicale  
Création théâtrale

### ACTIVITÉS LOISIRS

**Bricolage et jardinage** 112  
Rencontres des jardiniers de  
VerPoPa

**Loisirs créatifs** 114  
Couture

Couture, stylisme, cosplay  
Patchwork  
Tissage

**Rencontres et convivialité** 116  
Partage café

### ACTIVITÉS MUSICALES

**Chant** 119  
Chant

Chant collectif  
**Éveil musical** 121  
Éveil musical

**Instruments de musique** 122  
Guitare  
Piano

Taïko (tambours japonais)

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

**Arts martiaux  
et sports d'opposition** 129  
Capoeira

**Éveil corporel et cérébral**  
Baby gym

**Gymnastique  
et disciplines associées** 134  
Body sculpt  
Fit danse  
Kid gym  
Pilates

Qi gong

**Relaxation** 141  
**et disciplines associées**  
Méditation pleine conscience  
Yoga

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

**Aides à la scolarité** 146  
Accompagnement à la scolarité

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Mardi 14:00-17:00 Sur rendez-vous
<b>Confédération Syndicale des Familles Union Départementale de l'Hérault (UD-CSF34)</b>	Consommation-logement	Jeudi 14:00-17:00

## ASSOCIATIONS

<b>Agorasana</b> Animation création culture origami Association Régionale de promotion d'ensembles et groupes Européens Attitude Berimbaus de Guatambu Carthage Comédie musicale Amélie deux ailes	<b>Comité de quartier Malbosc bouge</b> Danse la Vie E'iki l'âme des créatifs Filenmain Gymnastique volontaire des Cévennes La compagnie des grands enfants La voix de soi L'atelier des pelotes	<b>M-A-T (Mouvement art total)</b> Natyamandir danses de l'Inde Patch et tchatche Step up Taïko Mama Vasudevo yoga Verger potager partagé (VERPOPA) Vox attitude music
--	---	---

MAISON POUR TOUS

# ALBERTINE SARRAZIN

**RESPONSABLE** Noémie Favier

**ADRESSE** 43 Rue Tour Gayraud, Parc de la Guirlande, 34070 Montpellier  
Tél. 04 67 47 31 74. [mpt.sarrazin@montpellier.fr](mailto:mpt.sarrazin@montpellier.fr)

**TaM** Bus n°11 : arrêt Cité Gély  
Tramway n°3 : station Les Arceaux

**ACCUEIL** Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00  
(vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

**Agréée centre social**

**Attention** : votre Maison pour Tous Albertine Sarrazin est en cours de rénovation !  
Rendez-vous Annexe 2, rue du Mas de Merle et Salle annexe, 12 Rue Ronsard.

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS DANSES

**Danses du monde** 87  
Indienne  
**Éveil danse** 93  
Éveil corporel

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

**Alphabétisation** 95  
Alphabétisation

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

**Arts du cirque** 103  
Arts du cirque

### ACTIVITÉS LOISIRS

**Jeux de société et cartes** 112  
Jeux de société

### ACTIVITÉS MUSICALES

**Instruments de musique** 122  
Guitare : rumba catalane

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Vendredi 9:00-12:00 14:00-17:00 Sur rendez-vous
<b>Accompagnement de Parcours pour Adultes et Jeunes (APAJ)</b>	Atelier prévention, santé et environnement	Lundi 14:00-16:00
<b>Comité de l'Hérault d'Éducation pour la Santé (CODES 34)</b>	Accompagnement de médiation en santé	Mardi 9:00-12:30, sur rendez-vous
<b>Médirum (APAJ)</b>	Atelier d'aide administrative numérique	Lundi 16:00-18:00 sur rendez-vous, Mercredi 9:30-12:30 sans rendez-vous
<b>Mission Locale des Jeunes de Montpellier Méditerranée Métropole (MLJ3M)</b>	Accompagnement insertion à l'emploi des jeunes 16 à 25 ans, création de CV et lettre de motivation	Jeudi 9:00-12:00 sur rendez-vous
<b>Via Voltaire</b>	Soutien aux démarches d'accès aux soins, aux droits, d'insertion sociale et professionnelle	Mardi 14:30-16:30 sur rendez-vous Vendredi 9:00-12:30 sur rendez-vous une fois par mois
<b>École des Parents et des Éducateurs de l'Hérault (EPE 34)</b>	Point accueil Ecoute Parents Enfants	14:00-17:30
<b>Association pour la création d'entreprises (AXENTS)</b>	Aide administrative numérique individuelle et atelier collectif	Lundi et vendredi 9:00-12:30 sur rendez-vous, Vendredi 14:00-17:30 sans rendez-vous
<b>Relais des Assistantes Maternelles Aiguelongue (RAM)</b>	Le coin des mamans	Du mardi au jeudi 14:30-16:30

## ASSOCIATIONS

<b>Anjali Balthazar centre des arts du cirque</b>	<b>Comité d'animation et de prévention Gély - Figuerolles Crèche les moussaillons Strata'JM Sud</b>
---	---

MAISON POUR TOUS  
**VOLTAIRE**

<b>RESPONSABLE</b>	Sandrine André
<b>ADRESSE</b>	3 Square Jean Monnet, 34070 Montpellier Tél. 04 48 18 62 16. mpt.voltaire@montpellier.fr
<b>TAM</b>	Tramway n°3 : station Voltaire
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	<b>75</b>
Art floral	
<b>Arts graphiques et plastiques</b>	<b>76</b>
Art et relation parents / enfants	
Arts plastiques et histoire de l'art	
Dessin, bande dessinée, manga	
Dessin, peinture	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses classiques et danses modernes</b>	<b>83</b>
Classique	
Dancehall, chorégraphie free style	
Danse	
Danse moderne	
<b>Danses de salon et danses de couple</b>	<b>85</b>
Lindy hop, charleston	
Salsa cubaine	
<b>Danses du monde</b>	<b>87</b>
Africaine	
Danses du monde	
Flamenco	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	<b>90</b>
Inclusive	
K-pop	
Street Dance	
<b>Divers danses</b>	<b>93</b>
Danse bébé/ parent	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	<b>95</b>
Français langue étrangère (FLE)	
<b>Langues étrangères</b>	<b>96</b>
Anglais	
Espagnol	
Italien	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Arts du cirque</b>	<b>103</b>
Arts du cirque	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	<b>105</b>
Théâtre	
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Loisirs créatifs</b>	<b>114</b>
Couture	
Upcycling / relooking vêtements	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	<b>119</b>
Chant	
Chorale	
Chorale : Tremblants Rythmés	
Chorale pop	
Chorale VOX	
Gospel	
<b>Éveil musical</b>	<b>121</b>
Bambins musiciens	
Éveil musical	
<b>Instruments de musique</b>	<b>122</b>
Guitare et basse	
Percussions brésiliennes	
Piano	
Ukulélé en chantant	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	<b>134</b>
Fitness abdos fessiers	
Gym tonique	
Gymnastique d'entretien	
Pilates	
Qi gong	
Stretching	
Zumba	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	<b>141</b>
Méditation	
Tai Chi Chuan	
Yoga	
Yoga détente	
Yoga hatha	
Yoga Vinyasa	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Lundi 9:00-12:00 Sur rendez-vous
<b>Le Baobab</b>	Accueil des enfants jusqu'à 3 ans et de leurs parents pour partager un moment d'échange, de jeux et de découvertes	Mardi 14:00-16:45
<b>Outremangeurs Anonymes (OA)</b>	Groupe de parole autour des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie...)	Dimanche 17:30-20:00
<b>Rando Loisirs</b>	Club de randonnée	Vendredi 17:30-19:00
<b>Relais des Assistantes Maternelles Antigone 1 (RAM)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Jeudi 9:00-12:00, deux à trois fois par mois

## ASSOCIATIONS

Afrikanté	Italia a due passi	Octopus expression
Art floral So And You	Joke Ere	Pixtime
Art-thérapie RNCP 34	Kerozen et Gazoline	Sentido flamenco
Association Régionale de promotion d'ensembles et groupes Européens	La voix de soi	Slow mov
Blues de vache	L'arbre de vie	Steeldrum -Languedoc
Bosphore	L'atelier de la danse by F	Swing Jammerz
Calor danse	Le Milieu	Tagadazik
Compagnie imagine	Les trois étoiles	Association musicale pour Parkinsoniens et affiliés dite : Tremblants Rythmés
Corée'Graphie	Loly danse	Voix à tous les étages
Fitness ma vie - Sport et bien-être	Los Cumbiamberos del Sur	
	Mozaïk	
	My groove	

# FRÉDÉRIC CHOPIN

<b>RESPONSABLE</b>	Thomas Roudet
<b>ADRESSE</b>	1 Rue du Marché aux Bestiaux, 34000 Montpellier Tél. 04 34 46 67 87. mpt.chopin@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Tramway n°1 et 4 : station Corum ou n°2 : station Beaux-Arts
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	75
Modelage	
Poterie, modelage	
Sculpture et modelage	
<b>Arts graphiques et plastiques</b>	76
Arts plastiques et histoire de l'art	
Dessin, bande dessinée, manga	
Dessin, peinture et mosaïque	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses de salon et danses de couple</b>	85
Lindy hop	
<b>Danses du monde</b>	87
Danses du monde	
Flamenco	
Flamindi	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	90
Break dance	
Danse contemporaine	
Entraînement du danseur	
Expression corporelle	
<b>Divers danses</b>	93
Prénatale	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	95
Français langue étrangère (FLE)	
<b>Langues étrangères</b>	96
Anglais du voyage	
Chinois	
Espagnol	
Italien	
Italien (conversation)	
Italien (grammaire)	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Arts du cirque</b>	103
Arts du cirque	
<b>Conférences, débats et découvertes</b>	103
Histoire de l'art	
Rendez-vous durables sur la biodiversité	
<b>Écriture et poésie</b>	104
Atelier d'écriture	
Échanges littéraires	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	105
Théâtre	
Théâtre d'improvisation	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Bricolage et jardinage</b>	112
Construction en bois	
<b>Jeux de société et cartes</b>	112
Échecs	
Jeux conviviaux de société	
Mah Jong	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	119
Chorale	
Chorale Jivana (chants russes ukrainiens et tziganes)	
Chorale VOX	
<b>Instruments de musique</b>	122
Accordéon	
Ensemble instrumental	
Flûte à Bec	
Flûte traversière	
Guitare, chant et solfège	
Piano	
Saxophone	
Violon	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Éveil corporel et cérébral</b>	
Mobilité (développement général des capacités physiques et mentales)	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	134
Fitness	
Gym tonique	
Pilates	
Postural ball	
Qi gong	
Stretching et relaxation	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	141
Méditation et gestion du stress	
Yoga	
Yoga Ashtanga	

### ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

<b>Aides à la scolarité</b>	146
Accompagnement à la scolarité	

### ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

<b>Expériences scientifiques</b>	149
Animations scientifiques et ludiques	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Lundi 14:00-17:00 Sur rendez-vous
<b>La Leche League Languedoc Allaitement</b>	Réunion de soutien à l'allaitement maternel	Lundi 9:30-12:30, une fois par mois
<b>Relais des Assistantes Maternelles Aiguelongue (RAM)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Jeudi 9:30-12:00, une fois par mois

## ASSOCIATIONS

Association Régionale de promotion d'ensembles et groupes Européens	Flamenco puro	Ligue de protection des oiseaux - Délégation de l'Hérault
Association espace et lumière	Jeepies	Loly danse
yoga	Institut Confucius de Montpellier	Mahjong Club Montpellier
Athome	Italia a due passi	Meeple Yeah !
Attitude	Jazz à tous les étages	Miss'Terre
Compagnie chantier public	Kerozen et Gazoline	Musiques actuelles "MUS'ACT"
Compagnie imagine	La compagnie des sherpas	Musiques expressions
Compagnie Ophrys	L'arbre de vie	Société Crealead
Coup de théâtre 34	L'atelier de Mo, une école d'art pour tous	Sport-Equi-Fit
Cultures Est	Les Collecteurs	Swing Jammerz
Découverte	Les mains enchantées	Travelling Abroad
Douzarts	Les petits débrouillards	Yoga respiro
Échiquier du dragon cercle de jeux de stratégie	Occitanie	

# GEORGE SAND

<b>RESPONSABLE</b>	Claire-Emmanuelle Rueda
<b>ADRESSE</b>	25 bis Av. Saint André de Novigens, 34000 Montpellier Tél. 04 48 18 62 08. mpt.sand@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Bus n°14 : arrêt Rimbaud Tramway n°1 : station Léon Blum (correspondance pour le bus n°14 arrêt Rimbaud) ou n°4 : arrêt Les Aubes Vélo mag : 15 Les Aubes
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

#### Arts graphiques et plastiques 76

Dessin, bande dessinée, manga  
Dessin, illustration et bande dessinée  
Dessin, peinture  
Dessin, peinture, modelage  
Zone Artistique Libre

### ACTIVITÉS DANSES

#### Danses classiques et danses modernes 83

Classique  
Fit ballet (mélange de danse classique et de fitness)  
Modern jazz

#### Danses de salon et danses de couple 85

Swing, lindy hop

#### Danses du monde 87

Africaine

#### Danses urbaines et contemporaines 90

Danse contemporaine  
Street Jazz

#### Éveil danse 93

Rythmique

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

#### Langues étrangères 96

Espagnol  
Italien

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

#### Arts du cirque 103

Arts du cirque

#### Écriture et poésie 104

Atelier d'écriture

#### Théâtre et spectacles vivants 105

Théâtre

### ACTIVITÉS LOISIRS

#### Loisirs créatifs 114

Couture  
Fabrication de meubles en carton  
Patchwork

#### Rencontres et convivialité 116

Le Labo des Possibles  
Papote, grignote (atelier participatif)

### ACTIVITÉS MUSICALES

#### Chant 119

Chorale  
Chorale créative, voix d'Orient et de Méditerranée

#### Créations musicales 121

Le Labo Musik - création d'un groupe de zik

#### Instruments de musique 122

Guitare  
Solfège spécial guitare

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

#### Arts martiaux et sports d'opposition 129

Capoeira  
Escrime historique  
Éveil corporel et cérébral

#### Motricité 134

#### Gymnastique et disciplines associées

Acroyoga  
Gymnastique fondamentale  
Gymnastique Âge d'Or  
Pilates  
Pilates et stretching  
Qi gong  
Stretching

#### Relaxation 141

et disciplines associées  
Méditation et bien-être  
Tai Chi Chuan  
Yoga adapté (sur chaise) handicap et pratiques douces sur tapis  
Yoga Ashtanga  
Yoga hatha  
Yoga Vinyasa

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>Conseiller numérique France Services (Montpellier 3M)</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Vendredi 14:00-17:00 Sur rendez-vous
<b>Relais des Assistantes Maternelles Aiguelongue (RAM)</b>	Réservé aux assistantes maternelles Atelier de loisirs petite enfance	Un vendredi par mois 9:30-12:00
<b>CoworkSand</b>	Espace de coworking proposé par la Maison pour Tous	Lundi 9:00-12:30 et 14:00-18:00, Mardi 9:00-12:30, Vendredi 9:00-12:30

## ASSOCIATIONS

A corps de l'être	Compagnie imagine	Musiques expressions
Association country patchwork	Des mains pour le faire	Now mov
Association de culture physique fondamentale Tiens bon la barre	École chevaleresque	Pixtime
Association Pirouette	Kerozen et Gazoline	Senzala
Au cœur de sa voix - Cie Marie Trezanini	Le Milieu	Sport-Equi-Fit
Axioma Yoga	Les Amandises	Swing Jammerz
Bamboo corpus spiritus movimentum	Les ateliers de Vinci	Syllabe
	Los Cumbiamberos del Sur	Zéphyr et Maelström
	M-A-T (Mouvement art total)	
	Musiques expressions	

# JOSEPH RICÔME

<b>RESPONSABLE</b>	Sophie Gaudin
<b>ADRESSE</b>	7 Rue Pagès, 34070 Montpellier Tél. 04 48 18 62 21. mpt.ricome@montpellier.fr
<b>TaM</b>	Tramway n°3 : station Plan Cabanes
<b>ACCUEIL</b>	Du lundi au jeudi 09:00-12:30 et 14:00-19:00, vendredi 09:00-12:30 et 14:00-18:00 (vacances scolaires fermeture 18:00 tous les jours)

## ACTIVITÉS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Artisanat d'art</b>	75
Reliure	
Sculpture et modelage	
<b>Arts graphiques et plastiques</b>	76
Dessin	

### ACTIVITÉS DANSES

<b>Danses classiques et danses modernes</b>	
Danse	
Danse en talons	
<b>Danses de salon et danses de couple</b>	85
Lindy hop	
Solo swing	
<b>Danses du monde</b>	87
Africaine	
Afro-contemporaine	
Indienne Bollywood	
Indienne Odissi	
Orientale	
<b>Danses urbaines et contemporaines</b>	90
Danse contemporaine	
K-pop	
Street jazz	
<b>Divers danses</b>	93
Danse bien-être	
<b>Éveil danse</b>	93
Éveil corporel	

### ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHABÉTISATION

<b>Alphabétisation</b>	95
Alphabétisation	
<b>Langues étrangères</b>	96
Anglais	
Coréen	
Italien	
Russe	

### ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

<b>Conférences, débats et découvertes</b>	103
Club de lecture	
<b>Écriture et poésie</b>	104
Atelier d'écriture	
<b>Théâtre et spectacles vivants</b>	105
Comédie musicale	
Théâtre	
Théâtre d'improvisation	
Théâtre en anglais	
Théâtre en italien	

### ACTIVITÉS LOISIRS

<b>Jeux de société et cartes</b>	112
Echecs	
Jeux de rôle plateaux	
Scrabble	
<b>Loisirs créatifs</b>	114
Café couture	
Model'toi	

### ACTIVITÉS MUSICALES

<b>Chant</b>	119
Chant	
Chorale	
Chorale : chœur mixte figuenotes	
Groupe vocal a capella, beatbox	
<b>Éveil musical</b>	121
Éveil musical	
<b>Instruments de musique</b>	122
Guitare	
Piano	

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

<b>Arts martiaux et sports d'opposition</b>	129
Capoeira	
Kung Fu Hung-Gar	
<b>Gymnastique et disciplines associées</b>	134
Fit danse	
Gymnastique douce	
Pilates	
Qi gong	
Renforcement musculaire abdos, fessier, cuisses	
Stretching postural	
<b>Relaxation et disciplines associées</b>	141
Tai Chi Chuan	
Yoga Sivananda	

## PERMANENCES ET SERVICES

<b>France Services</b>	Un conseiller est présent afin de vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne (CAF, CPAM, TAM, ACM, France Travail, Impôts, Préfecture, etc.), mais aussi pour vous aider à la prise en main de vos PC, tablette, smartphone...	Accueil : lundi, mercredi et jeudi 9:00-12h45 et 13:30-19:00, Mardi 13:30-19:00, Vendredi 8:00-12h45 et 13:30-18:00  Suivi individuel sur rendez-vous : Lundi et jeudi 9:00-12:00 et 14:00-18:00, Mardi 14:00-18:00, Vendredi 8:00-12:00 et 14:00-17:00
<b>Association pour l'Emploi et le Développement des Entreprises - Boutique de Gestion (AEDE BGE)</b>	CitésLab / BGE Montpellier Cœur d'Hérault Sensibilisation et accompagnement à la création d'entreprise	Mardi 14:00-17:00
<b>Confédération Syndicale des Familles Union Départementale de l'Hérault (UD-CSF34)</b>	Consommation-logement	Lundi 14:00-17:00
<b>Service d'Orientation et de Médiation pour l'Insertion Sociale (SOMIS)</b>	Écrivain public, insertion, médiation sociale et administrative	Lundi 9:30-12:00 et 14:00-17:00, Jeudi 9:30-12:00 et 13:45-16:45
<b>Jouons en ludothèque</b>	Lieu d'accueil parent/enfant : ateliers-jeux et groupes de paroles sur la parentalité	Jeudi 13:30-18:30

## ASSOCIATIONS

Amis en scène Ashadah Association Couloub'Art Association de danses les Maskas Association Montpelliéraine universitaire culturelle et sportive (AMUCS) British cultural association Cock-A-Doodle-Do Corée'Graphie Croix Rouge Française - Délégation de Montpellier Cultures Est	Déli-Art École Coréenne de Montpellier Êtreacorps Figuenotes Happy Fit Irri Yu Kamala La compagnie des grands enfants La compagnie du capitaine La compagnie Nemo L'art d'être soi Le murmure Le temps des couleurs	Les doudous de Magnol Les pas perdus Les petits bouchons M-A-T (Mouvement art total) Oxygène Salade culturelle Saudade Shaolin hung gar kung fu Montpellier Si et seulement la Slow mou Swing Jammerz Vasudevo yoga
---	---	--

# INDEX

**ACTIVITÉS  
ARTISTIQUES****ARTISANAT D'ART ..... 75**

Art floral  
 Modelage  
 Mosaïque  
 Peinture sur porcelaine  
 Peinture sur porcelaine :  
   technique américaine  
 Peinture sur porcelaine :  
   technique traditionnelle  
 Peinture sur porcelaine :  
   technique moderne  
 Peinture sur verre  
 Poterie  
 Poterie, modelage  
 Poterie, sculpture  
 Reliure  
 Reliure et restauration de livres  
   anciens  
 Sculpture et modelage  
 Sculpture sur bois  
 Sculpture sur terre  
 Vitrail méthode Tiffany

**ARTS GRAPHIQUES ..... 76  
ET PLASTIQUES**

Aquarelle  
 Art et relation parents / enfants  
 Arts plastiques  
 Arts plastiques et histoire  
   de l'art  
 Bande dessinée, manga  
 Calligraphie chinoise  
 Carnet de voyage : dessin,  
   aquarelle, encre de chine  
 Dessin  
 Dessin et techniques mixtes  
 Dessin libre d'après modèle  
   vivant  
 Dessin, bande dessinée, manga  
 Dessin, carnet de voyage  
 Dessin, illustration et bande  
   dessinée  
 Dessin, peinture  
 Dessin, peinture et histoire de  
   l'art  
 Dessin, peinture et mosaïque  
 Dessin, peinture, aquarelle,  
   fusain  
 Dessin, peinture, modelage  
 Dessin, peinture, peinture  
   à l'huile  
 Dessin, peintures, toutes  
   techniques  
 Manga  
 Pastel  
 Peinture  
 Peinture à l'huile et acrylique  
 Pratique artistique  
 Techniques fondamentales du  
   dessin  
 Zone Artistique Libre

**CINÉMA, VIDÉO ..... 79**

Réalisation vidéo

**PHOTOGRAPHIE ..... 79**

Photo argentique et numérique  
 Photo numérique

**ACTIVITÉS DANSES****DANSES CLASSIQUES ..... 83  
ET DANSES MODERNES**

Barre classique et étirements  
 Classique  
 Dance hall, chorégraphie  
   free style  
 Danse  
 Danse en talons  
 Danse moderne  
 Danse moderne et Street jazz  
 Fit ballet (mélange de danse  
   classique et de fitness)  
 Jazz  
 Lyrical Jazz  
 Modern jazz  
 Multi danses classique et jazz

**DANSES DE SALON ..... 85  
ET DANSES DE COUPLE**

Bal Rétro  
 Carolina shag  
 Danse de salon et danse de  
   couple  
 Danse du 19<sup>e</sup> siècle  
 Danse en ligne  
 Kizomba  
 Lindy hop  
 Lindy hop, charleston  
 Rock  
 Salsa  
 Salsa cubaine  
 Salsa Rueda casino  
 Solo swing  
 Solo swing et charleston  
 Swing  
 Swing, lindy hop  
 Tango  
 Thé dansant  
 Valse Milonga  
 West Coast Swing

**DANSES DU MONDE . . . . . 87**

Afro dance  
Africaine  
Afro zumba  
Afro-contemporaine  
Bollywood  
Bollywood semi-classique et création chorégraphique  
Country  
Dances du monde  
Flamenco  
Flamindi  
Indienne  
Indienne Bollywood  
Indienne Odissi  
Orientale  
Orientale égyptienne  
Samba brésilienne  
Sévillane et rumba

**DANSES TRADITIONNELLES . . 90  
ET RÉGIONALES**

Danse, musique et chant traditionnels du Portugal  
Écossaises  
Grecques  
Traditionnelles  
Traditionnelles folkloriques  
Danse traditionnelle et folklore du Massif Central

**DANSES URBAINES . . . . . 90  
ET CONTEMPORAINES**

Break dance  
Break dance training libre  
Corps et mouvement  
Danse Reggaeton Fusion  
Danse contemporaine  
Danse Popping  
District danse  
Entraînement du danseur  
Expression corporelle  
Hip hop  
Hip hop et break dance  
Inclusive  
K-Pop  
Libre Malkowsky  
Locking  
Street Dance  
Street Jazz

**DIVERS DANSES . . . . . 93**

Danse bébé/parent  
Prénatale  
Danse bien-être  
Danse bien-être et en conscience

**ÉVEIL DANSE . . . . . 93**

Éveil corporel  
Rythmique

**ACTIVITÉS  
LANGUES ET  
ALPHABÉTISATION**

**ALPHABÉTISATION . . . . . 95**

Alphabétisation  
Atelier sociolinguistique  
Français langue étrangère (FLE)  
Français langue d'intégration (FLI)

**LANGUE DES SIGNES . . . . . 96  
ET LANGUE UNIVERSELLE**

Langue des signes française (LSF)

**LANGUES ÉTRANGÈRES . . . 96**

Anglais  
Anglais du voyage  
Chinois  
Coréen  
English playtime  
Espagnol  
Espagnol (conversation)  
Esperanto  
Grec moderne  
Italien  
Italien (conversation)  
Italien (grammaire)  
Japonais  
Polonais  
Russe  
Corse  
Occitan

**ACTIVITÉS  
LITTÉRATURE ET  
SOCIÉTÉ, THÉÂTRE  
ET CIRQUE**

**ARTS DU CIRQUE . . . . . 103**  
Arts du cirque

**CONFÉRENCES, DÉBATS . . . 103  
ET DÉCOUVERTES**

Atelier de lecture : Je butine  
mon premier livre  
Atelier du regard  
Club de lecture  
Histoire de l'art  
Lecture d'œuvres d'arts  
Les mercredis biblio ludiques  
Permanence archéologique  
Rendez-vous durables sur la  
biodiversité

**ÉCRITURE ET POÉSIE . . . . 104**

Atelier d'écriture  
Atelier d'écriture et d'éloquence  
Carnet de voyage  
Échanges littéraires  
Éclats de vies  
Écritures du journal de bord  
Écritures du quotidien

**THÉÂTRE . . . . . 105  
ET SPECTACLES VIVANTS**

Comédie musicale  
Création théâtrale  
Improvisation clown, théâtre  
danse et marionnettes  
contemporaines  
Stand up et sketches  
Théâtre  
Théâtre d'improvisation  
Théâtre en anglais  
Théâtre en italien  
Théâtre et musique  
«Le Raffut»  
Théâtre russe

**ACTIVITÉS LOISIRS**

**ACCUEIL PETITE ENFANCE . . . 111**

Atelier parentalité  
Club pitchouns  
Les vendredis jardin  
Multi-activités (éveil musical,  
sorties, ateliers créatifs...)  
Petite enfance  
Petite enfance (Atelier Bambino)  
Petite enfance (Ludothèque)

**ARTS CULINAIRES . . . . . 111**

Cuisine du monde  
Cuisine orientale  
Découverte des produits du  
terroir : œnologie  
Gardons la banane ! (Cuisine et  
bonne humeur)

**BRICOLAGE ET JARDINAGE . . 112**

Construction en bois  
Jardin partagé  
Les petits jardiniers  
Rencontres des jardiniers de  
VerPoPa  
Réparation vélo

**JEUX DE SOCIÉTÉ . . . . . 112  
ET CARTES**

Belote coinchée  
Café ludique et créatif  
Échecs  
Jeux conviviaux de société  
Jeux de plateau et de figurines  
Jeux de rôle plateaux  
Jeux de rôles et de société  
Jeux de société  
Mah Jong  
Pyramide  
Questions pour un champion  
Scrabble  
Scrabble classique, duplicata

**LOISIRS CRÉATIFS . . . . . 114**

Atelier artistique  
Atelier créatif  
Broderie  
Café couture  
Couture  
Couture, stylisme, cosplay  
Fabrication de meubles en  
carton  
Mercredis récréatifs : ateliers  
parents / enfants  
Model 'toi  
Origami  
Patchwork  
Point de croix  
Recycl'art  
Stylisme  
Textile créatif  
Tissage  
Upcycling / relooking vêtements

**RENCONTRES . . . . . 116  
ET CONVIVIALITÉ**

Aprèm' ludik  
Belle au naturel  
Café des familles Archipel  
Café des parents  
Club ados  
Discussion échange et partage  
Généalogie Corse  
L'Instant parents  
Le Labo des Possibles  
Papote, grignote (atelier  
participatif)  
Partage café  
Pétanque  
Philatélie  
Soutien à la parentalité

**ACTIVITÉS  
MUSICALES**

**CHANT ..... 119**

Beat Box  
Chant arabo-andalou  
Chant collectif  
Chant individuel  
Chant  
Chant : les Z'enchanteurs  
Chants du monde, rythme et percussions corporelles  
Chœur d'hommes  
Chœur Mélodique  
Chorale  
Chorale : chant polyphonique  
Chorale : Chœur Francis Poulenc  
Chorale : chœur mixte figuénottes  
Chorale : Gospelize it  
Chorale : Tremblants Rythmés  
Chorale chants divers ou d'ailleurs  
Chorale créative, voix d'Orient et de Méditerranée  
Chorale gospel  
Chorale grecque  
Chorale Jivana (chants russes ukrainiens et tziganes)  
Chorale pop  
Chorale variétés  
Chorale VOX  
Ensemble musical arabo-andalou  
Ensemble vocal  
Gospel  
Groupe vocal a capella, beat box  
Groupe vocal Jazzvoxx  
Rap

**CRÉATIONS MUSICALES ... 121**

Atelier d'écriture (chansons)  
Ensemble instrumental : musique traditionnelle  
Fabrique : ateliers libres de découverte MAO, enregistrement studio, écriture musicale, mixage  
Improvisation musicale  
Jazz : approche impro  
Jazz : Why Notes  
Le Labo Musik - création d'un groupe de zik  
Music Cool Academy  
Orchestre Jazz New Orléans  
Orchestre Salsa  
Studio d'enregistrement

**ÉVEIL MUSICAL ..... 121**

Bambins musiciens  
Culture musicale, analyse de partitions et harmonie  
Ear training-harmonie jazz  
Éveil musical  
Éveil musical et corporel parents / enfants  
Formation musicale, solfège  
Rythme spécial batteur

**INSTRUMENTS DE MUSIQUE .. 122**

Accordéon  
Accordéon chromatique  
Accordéon diatonique  
Bandonéon  
Batterie  
Batucada  
Darbouka (percussion orientale)  
Ensemble instrumental  
Flûte à bec  
Flûte à bec, guitare, violon  
Flûte traversière  
Guitare  
Guitare : rumba catalane  
Guitare électrique  
Guitare et basse  
Guitare jazz, blues, électrique, basse  
Guitare, chant et solfège  
Guitare classique et électrique (Improvisations jazz, blues et flamenco)  
Handpan, percussions mélodiques  
Les apprentis fanfarons  
Orchestre (instruments à cordes et à vents)  
Percussions  
Percussions africaines  
Percussions antillaises  
Percussions brésiliennes  
Percussions et danses antillaises  
Percussions orientales  
Piano  
Saxophone  
Solfège spécial guitare  
Steel drum  
Taïko (tambours japonais)  
Ukulélé  
Ukulélé en chantant  
Violon  
Violon, violon alto

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

### ARTS MARTIAUX ..... 129 ET SPORTS D'OPPOSITION

Aïkido  
Baby boxe  
Boxe anglaise  
Boxe éducative  
Boxe et renforcement cardio  
Boxe et self défense  
Boxe française, kick boxing  
Boxe thaï  
Capoeira  
Capoeira Angola  
Escrime de spectacle  
Escrime et reconstitution  
médiévale  
Escrime historique  
Judo  
Karaté  
Karaté shotokan  
Kung Fu Hung-Gar  
Laïdo  
MMA  
Ninjutsu  
Préparation physique aux arts  
martiaux  
Sabre thaïlandais  
Sambo  
Self défense  
Self défense et krav-maga  
Shorinji kempo  
Silat  
Taekwondo  
Tennis de table Âge d'Or  
Viet Vo dao  
Viet Vo dao Zen  
Wing Tsun Kung Fu

### ÉVEIL CORPOREL ..... 133 ET CÉRÉBRAL

Éveil corporel et cérébral  
Baby gym  
Mobilité (Développement  
général des capacités  
physiques et mentales)  
Motricité

### GYMNASTIQUE ..... 134 ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Abdos fessiers  
Acroyoga  
Assouplissement  
Body sculpt  
Canicross  
Cardio boxing  
Cardio dance et renforcement  
musculaire  
Cardio, renforcement  
musculaire et self défense  
Circuit training  
Cuisses abdos fessiers  
Danse fitness  
Entraînement fractionné de  
haute intensité (HIIT : High  
Intensity Interval Training)  
Fit boxing  
Fit danse  
Fitness  
Fitness abdos fessiers  
Full body  
Génération sportives  
Gym Abdo fessiers,  
renforcement musculaire  
Gym Taoïste  
Gym tonique  
Gymnastique  
Gymnastique (adaptée aux  
diabétiques et aux obèses)  
Gymnastique Âge d'Or  
Gymnastique Chinoise  
Gymnastique d'entretien  
Gymnastique douce  
Gymnastique fondamentale  
Gymnastique rythmique et  
sportive (GRS)  
Gymnastique santé

Kid gym  
Lutte Rugby  
Marche en extérieur  
Méthode Feldenkrais  
Méthode Feldenkrais en  
équilibre  
Multi Sport  
Natuero training  
Penchak Silat traditionnel  
Pilates  
Pilates et stretching  
Pilate/yoga  
Ping-pong  
Postural Ball  
Qi gong  
Qi gong, Tai Chi  
Renforcement musculaire  
Renforcement musculaire  
abdos, fessier, cuisses  
Renforcement musculaire et  
barre à terre  
Sco Kin Ball  
Somnudo  
Sport  
Sport adapté séniors  
Sports santé  
Step  
Stretching  
Stretching bâtons  
Stretching et relaxation  
Stretching postural  
Zumba  
Zumba fitness  
Zumba strong

# ACTIVITÉS DE VOS MAISONS POUR TOUS

## RELAXATION ..... 141 ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

Acroyoga  
Barre à terre  
Méditation  
Méditation et bien-être  
Méditation et gestion du stress  
Méditation et relaxation  
Méditation et yoga tibétain  
Méditation pleine conscience  
Qì gong, Taï Chi santé  
Rire et sophrologie  
Sophrologie  
Tai Chi Chuan  
Vini Hatha yoga  
Vini yoga  
Vini yoga et Vinyasa yoga  
Yoga  
Yoga adapté (sur chaise)  
Yoga adapté (sur chaise)  
handicap et pratiques douces  
sur tapis  
Yoga Ashtanga  
Yoga détente  
Yoga du rire  
Yoga guerrier  
Yoga Hatha  
Yoga postural  
Yoga Sivananda  
Yoga Vinyasa

## ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

### AIDES À LA SCOLARITÉ .... 146

Accompagnement à la scolarité  
Accompagnement socio-  
professionnel des jeunes

### AUTRES AIDES ..... 147

Atelier mémoire  
Microcrèche baby car

### AIDES ADMINISTRATIVES .. 147

Accompagnement à la création  
d'entreprise (CitéLab)  
Accompagnement à la création  
d'entreprise  
Aide à l'accès aux droits

## ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

### EXPÉRIENCES ..... 149 SCIENTIFIQUES

Animations scientifiques et  
ludiques  
Club sciences  
Sciences amusantes

### INFORMATIQUE, ..... 149 INTERNET ET EPI

Accompagnement numérique  
Atelier de soutien numérique  
Informatique  
Informatique et internet  
Initiation à la programmation et  
à la création de jeux vidéos  
Programmation et création de  
jeux vidéos



ACTIVITÉS  
DE VOS MAISONS  
POUR TOUS

# ACTIVITÉS **ARTISTIQUES**

- ARTISANAT D'ART
- ARTS GRAPHIQUES ET PLASTIQUES
- CINÉMA, VIDÉO
- PHOTOGRAPHIE

**ARTISANAT D'ART**
**Art floral**

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 10:00-11:30  
Mardi 16:30-18:00, 18:15-19:45  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

**Modelage**

Enfants 6-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-15:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public, niveau débutant,  
Lundi 17:00-18:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **François Villon**  
Les Cévennes

**Mosaïque**

Adultes, tous niveaux,  
Samedi 9:30-17:30,  
sous forme de stages à l'année  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

**Peinture sur porcelaine**

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 18:00-20:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 9:00-18:00  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:30-17:30  
Mardi 14:00-16:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

**Peinture sur porcelaine :  
technique américaine**

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 9:30-17:00  
Vendredi 9:30-12:30  
une fois par mois  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

**Peinture sur porcelaine :  
technique traditionnelle**

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 14:00-17:00  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau confirmé,  
Mercredi 9:30-12:30  
plus une journée complète  
par mois  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

**Peinture sur porcelaine :  
technique moderne**

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 9:30-17:00  
sous forme de stages à l'année  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

**Peinture sur verre**

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 9:30-17:00  
sous forme de stages à l'année  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

**Poterie**

Enfants 6-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-15:00  
Jeudi 13:30-15:30,  
15:30-17:30, 17:30-19:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adolescents 11-17 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 15:00-16:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 13:00-15:00,  
15:00-17:00, 17:00-19:00  
Mercredi 9:30-11:30, 12:00-14:00,  
17:00-19:00, 19:00-21:00  
Jeudi 9:30-11:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes  
Lundi 14:00-17:00  
📍 **François Villon**  
Les Cévennes

**Poterie, modelage**

Enfants 6-11 ans, tous niveaux,  
Lundi 16:45-17:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 17:45-19:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

**Poterie, sculpture**

Adultes,  
Lundi 18:00-20:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **François Villon**  
Les Cévennes

**Reliure**

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:00-17:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Reliure et restauration de livres anciens

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-17:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## Sculpture et modelage

—  
Enfants à partir de 6 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 10:30-12:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Enfants 8-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 9:15-10:45, 10:45-12:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Marie Curie**  
Mosson

—  
Adolescents, adultes, tous  
niveaux,  
Jeudi 18:30-21:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:00-16:00, 16:15-18:15

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

—  
Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Samedi 9:30-13:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

## Sculpture sur bois

—  
Adultes,  
Jeudi 9:00-12:00

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

## Sculpture sur terre

—  
Adolescents, adultes, tous  
niveaux,  
Mardi 12:30-14:30, 14:30-17:00,  
17:45-19:45

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 9:30-12:00, 13:15-15:45  
Vendredi 08:45-11:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Vitrail méthode Tiffany

—  
Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 14:00-17:00

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

## ARTS GRAPHIQUES ET PLASTIQUES

### Aquarelle

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 9:30-11:30, 14:00-15:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Art et relation parents / enfants

—  
Parents / enfants de 3 à 6 ans,  
Mercredi 10:00-11:00

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Arts plastiques

—  
Enfants 6-8 ans,  
Mercredi 14:00-15:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Enfants 7-12 ans,  
Mercredi 16:00-17:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

—  
Enfants 7-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-15:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

—  
Enfants 7-8 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:30-11:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 9-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 9:30-10:30

Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 9-11 ans,  
Mercredi 15:00-16:30

Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau confirmé,  
Mercredi 9:00-12:00

☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

### Arts plastiques et histoire de l'art

Enfants 7-12 ans,  
Mercredi 17:00-18:30

bimensuel selon  
un calendrier spécifique  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 9:30-12:00

Vendredi 9:30-12:00, 13:00-15:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Bande dessinée, manga

Enfants 8-12 ans,  
Mercredi 14:00-15:30

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adolescents 12-16 ans,  
Mercredi 16:00-17:30

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Calligraphie chinoise

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 10:00-11:30

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 7 ans,  
niveau confirmé,  
Mercredi 10:00-11:30

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

### Carnet de voyage : dessin, aquarelle, encre de chine

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 12:00-14:00  
Vendredi 14:30-16:30

☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Dessin

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mercredi 18:30-20:30

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Dessin et techniques mixtes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 9:30-11:30, 14:00-16:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Dessin libre d'après modèle vivant

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mardi 20:15-22:15

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Dessin, bande dessinée, manga

Enfants 6-11 ans, tous niveaux,  
mercredi 10:00-11:30

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants 8-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:00-11:30

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants 8-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 13:00-14:30

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants, adolescents 9-15 ans,  
tous niveaux,  
Jeudi 17:30-18:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents 11-17 ans,  
tous niveaux,  
Vendredi 17:00-18:30

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adolescents 11-18 ans,  
tous niveaux,  
Samedi 10:00-12:00

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adolescents 11-18 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 16:30-18:30

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

### Dessin, carnet de voyage

—  
Tout public à partir de 16 ans,  
niveau débutant,  
Vendredi 18:15-20:15

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

—  
Tout public à partir de 16 ans,  
niveau intermédiaire,  
Mercredi 18:15-20:15

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Dessin, illustration et bande dessinée

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

### Dessin, peinture

—  
Enfants 7-9 ans, tous niveaux  
Mercredi 14:00-15:15

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Enfants 9-13 ans, tous niveaux,  
Mercredi 16:45-18:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

—  
Enfants 10-14 ans, tous niveaux,  
Mercredi 16:30-18:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mardi 10:00-12:00  
Jeudi 15:00-17:00

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Adultes,  
Lundi 14:00-16:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 9:00-12:00  
Mardi 9:00-12:00

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 13:30-16:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 19:30-21:30

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 19:00-21:00

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 10:00-12:00, 12:00-14:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

—  
Tout public à partir de 13 ans,  
Mercredi 19:00-21:00

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

### Dessin, peinture et histoire de l'art

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-17:00, 17:00-19:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### Dessin, peinture et mosaïque

—  
Enfants 6-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 16:30-18:30

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Dessin, peinture, aquarelle, fusain

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mardi 17:45-19:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Dessin, peinture, modelage

—  
Enfants 5-6 ans, tous niveaux,  
Mercredi 14:30-15:30

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

—  
Enfants 5-6 ans, tous niveaux,  
Mercredi 15:15-16:15

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Tous niveaux,  
Mercredi 15:30-16:45

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Dessin, peinture, peinture à l'huile

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 19:00-21:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### Dessin, peintures, toutes techniques

—  
Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Samedi 9:00-13:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

## Manga

Adolescents 10-16 ans, niveau débutant et intermédiaire,  
Vendredi 17:45-19:45

☞ **Marie Curie**  
Mosson

Adolescents 10-18 ans, tous niveaux,  
Mercredi 13:30-15:30

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Tout public à partir de 10 ans,  
Samedi 10:00-12:00

☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

## Pastel

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 9:00-11:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Peinture

Tout-petits, niveau débutant,  
Mardi 9:30-10:15, 10:30-11:15  
Jeudi 9:30-10:15, 10:30-11:15

☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 14:00-16:00

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

## Peinture à l'huile et acrylique

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 12:45-14:45, 14:45-16:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Pratique artistique

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 09:30-11:30

☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

## Techniques fondamentales du dessin

Tout public à partir de 14 ans,  
tous niveaux,  
Vendredi 16:45-18:15

☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

## Zone Artistique Libre

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
apporter son matériel  
Lundi 14:00-16:00

Activité gratuite avec  
la carte MPT  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

## CINÉMA, VIDÉO

### Réalisation vidéo

Adultes,  
Mardi 20:00-23:00

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

## PHOTOGRAPHIE

### Photo argentique et numérique

Adolescents, adultes, niveau débutant,  
Mercredi 18:30-20:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adolescents, adultes, niveau confirmé,  
Mardi 16:30-18:30, 18:30-20:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

### Photo numérique

Adolescents, adultes, niveau débutant,  
Jeudi 16:30-18:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adolescents, adultes, niveaux intermédiaire et confirmé,  
Jeudi 14:15-16:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne





# ACTIVITÉS **DANSES**

- DANSES CLASSIQUES ET DANSES MODERNES
- DANSES DE SALON ET DANSES DE COUPLE
- DANSES DU MONDE
- DANSES TRADITIONNELLES ET RÉGIONALES
- DANSES URBAINES ET CONTEMPORAINES
- DIVERS DANSES
- ÉVEIL DANSE

**DANSES  
CLASSIQUES  
ET DANSES  
MODERNES**
**Barre classique et étirements**

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 12:15-13:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

**Classique**

Enfants 6-7 ans,  
Mercredi 9:45-10:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants 6-7 ans,  
Mercredi 14:00-15:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 6-8 ans, niveau  
débutant et intermédiaire,  
Mercredi 13:45-14:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Enfants 6-8 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 17:00-18:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants 8-10 ans,  
mercredi 11:00-12:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants 8-10 ans,  
Mercredi 15:15-16:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 9-10 ans,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 17:30-19:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants 11-13 ans,  
niveau intermédiaire, pointes  
Mercredi 18:00-19:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Camus**  
Montpellier-Centre

Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Mercredi 19:00-21:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

**Dance hall,  
chorégraphie free style**

Enfants 10-12 ans,  
Mardi 17:45-18:45  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

**Danse**

Enfants 4-5 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 9:00-10:00  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 4-5 ans,  
Mercredi 16:15-17:00  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Enfants 4-6 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 15:15-16:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Enfants 4-6 ans, tous niveaux,  
Mercredi 16:00-17:00  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Enfants 4-7 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 14:00-15:00  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Enfants 5-6 ans,  
niveau débutant,  
Mardi 17:15-18:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants 6-7 ans, initiation  
Mercredi 10:00-11:00  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 6-7 ans,  
niveau débutant,  
Jeudi 17:15-18:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants 6-8 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 14:15-15:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Enfants 6-8 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 13:30-14:30  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Enfants 9-12 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 14:30-15:30  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

## Danse en talons

Adolescents, adultes,  
niveaux débutant, intermédiaire,  
Lundi 19:00-20:00, 20:00-21:30,

☎ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
Jeudi 19:30-21:00

☎ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 19:00-20:30

☎ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 19:45-21:15

☎ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 19:00-20:30

☎ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Tout public à partir de 16 ans,  
niveau débutant,  
Jeudi 20:00-21:30

☎ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 19h45-20h45

☎ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

## Danse moderne

Enfants 8-10 ans,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 17:15-18:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☎ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Danse moderne et Street jazz

Enfants 7-12 ans, tous niveaux,  
Jeudi 17:30-18:30

☎ **Léo Lagrange**  
Mosson

Adolescents de 14 ans à 17 ans,  
tous niveaux,

Jeudi 18:30-19:30  
☎ **Léo Lagrange**  
Mosson

## Fit ballet (mélange de danse classique et de fitness)

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 19:00-20:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☎ **George Sand**  
Montpellier-Centre

## Jazz

Enfants 8-11 ans,  
Mercredi 16:15-17:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☎ **André Chamson**  
Les Cévennes

## Lyrical Jazz

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:30-22:00

☎ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

## Modern jazz

Enfants 4-5 ans,  
niveau débutant  
Mercredi 9:00-10:00

☎ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 6-7 ans, Initiation,  
Mercredi 10:00-11:00

☎ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 6-8 ans,  
niveau débutant,  
Mardi 17:00-18:00  
Mercredi 13:15-14:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☎ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants 8-10 ans  
Mercredi 11:00-12:30

☎ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 8-10 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 11:00-12:30

☎ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 8-10 ans, tous niveaux  
Mardi 18:00-19:00

☎ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Enfants 8-10 ans  
Mercredi 16:30-17:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☎ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 8-12 ans,  
niveaux débutant, intermédiaire  
Mardi 18:15-19:15

☎ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Enfants 9-11 ans  
Vendredi 17:15-18:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☎ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants 9-12 ans, niveau  
intermédiaire  
Mardi 18:10-19:25  
Mercredi 14:15-15:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☎ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants 10-12 ans  
Mercredi 15:00-16:30

☎ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents 12-15 ans,  
Mercredi 16:30-18:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents 12-16 ans,  
niveau intermédiaire,  
Mercredi 15:30-17:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau intermédiaire  
Mardi 20:00-21:30

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé  
Jeudi 19:00-20:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux  
Lundi 19:30-21:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 12 ans  
Vendredi 18:30-20:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

### Multi danses classique et jazz

Enfants 9-11 ans,  
niveaux débutant, intermédiaire,  
Mercredi 14:45-16:15

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

## DANSES DE SALON ET DANSES DE COUPLE

### Bal Rétro

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:00-18:00  
dernier jeudi du mois

📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

### Carolina shag

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 21:30-22:30

📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

### Danse de salon et danse de couple

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 20:35-22:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 19:00-20:30

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 20:30-22:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau confirmé,  
Mercredi 20:30-22:00

📍 **Marie Curie**  
Mosson

### Danse du 19e siècle

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 19:00-20:30

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 18:30-19:30,  
19:30-21:00

une fois par quinzaine  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Danse en ligne

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mardi 18:30-19:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Mardi 19:30-20:15

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Mardi 20:30-22:00

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 14:00-16:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:15-16:15

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:00-20:30

📍 **Marie Curie**  
Mosson

## Kizomba

—  
Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 21:15-22:30

📍 **Méline Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mercredi 20:45-22:00

📍 **Méline Mercouri**  
Port-Marianne

## Lindy hop

—  
Adultes, niveau débutant,  
Lundi 20:00-21:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveau débutant,  
Mardi 20:00-21:00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 21:00-22:00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 21:00-22:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 19:00-20:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

—  
Adultes, tous niveaux,  
atelier de pratique  
Lundi 22:00-23:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Lindy hop, charleston

—  
Adultes, seniors,  
niveau débutant,  
Lundi 20:00-21:00

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, seniors,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 21:00-22:00

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Rock

—  
Adultes, niveau débutant,  
Mardi 20:00-21:00

📍 **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 19:00-20:00

📍 **Méline Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Mercredi 20:00-21:00

📍 **Méline Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 19:00-20:00

📍 **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

## Salsa

—  
Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Lundi 20:15-21:15

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, niveau débutant  
Mercredi 20:15-21:15

📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, niveau confirmé,  
Mercredi 19:15-20:15, 21:15-22:15

📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 19:30-21:30

📍 **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux  
Mardi 19:30-20:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## Salsa cubaine

—  
Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 20:00-21:00

📍 **Méline Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 19:00-20:00

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 20:00-21:00

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 21:00-22:00

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Salsa Rueda casino

—  
Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Lundi 20:00-21:00

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

—  
Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 21:00-22:00

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

### Solo swing

Adultes, niveau débutant  
Mardi 18:00-19:00, 19:00-20:00  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Solo swing et charleston

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:30  
Mercredi 12:30-13:30  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Swing, lindy hop

Adultes, niveau débutant,  
niveau 1  
Inscription comme lead (guide)  
ou follow (suiveur)  
Lundi 21:00-22:00  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

### Tango

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 19:30-20:45  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Thé dansant

Seniors, tous niveaux,  
Dimanche 14:30-17:30  
deuxième dimanche du mois  
Activité gratuite avec la carte MPT  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Valse Milonga

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 20:45-22:00  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### West Coast Swing

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 20:30-21:30  
📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 21:30-22:30  
📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 19:00-20:00  
📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## DANSES DU MONDE

### Afro dance

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 18:00-19:30  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Africaine

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Samedi 11:30-13:00  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 20:00-21:30  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:00-20:25  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 19:30-21:00  
📍 **Georges Brassens**  
Mosson

Adultes, tous niveaux  
Lundi 19h -20h30  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Tout public à partir de 12 ans,  
tous niveaux  
Mercredi 18:30-19:45,  
20:00-21:15  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Afro zumba

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 20:00-21:30  
📍 **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

## Afro-contemporaine

Tout public à partir de 16 ans,  
Mercredi 12h15-13h30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Bollywood

Adolescents, adultes, niveaux  
débutant et intermédiaire,  
Jeudi 19:30-20:30

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Jeudi 20:30-21:30

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 19:30-20:30

📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 20:30-21:30

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

## Bollywood semi- classique et création chorégraphique

Tout public à partir de 12 ans,  
niveaux intermédiaire, confirmé,  
Mardi 20:30-21:30

📍 **Fanonne Guillierme**  
Les Cévennes

## Country

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mercredi 18:00-19:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Mercredi 19:00-20:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Mercredi 20:00-21:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau débutant,  
Samedi 15:00-16:30  
une fois par mois

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau intermédiaire,  
Samedi 16:30-17:30  
une fois par mois

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau confirmé,  
Samedi 18:00-19:00  
une fois par mois

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

## Danses du monde

Enfants 4-11 ans, tous niveaux,  
Mercredi 17:00-18:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants 4-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 12:45-13:45

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants,  
Jeudi 17:30-18:30

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Tout public à partir de 12 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 18:00-19:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Flamenco

Enfants à partir de 7 ans,  
adolescents, niveau confirmé,  
Mercredi 19:30-20:30

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 19:15-20:15

📍 **Méline Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 20:15-21:15

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes,  
niveaux intermédiaire, confirmé,  
atelier chorégraphique  
Mercredi 19:15-20:15

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 6 ans,  
niveau débutant,  
avec guitariste  
Lundi 18:00-19:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Tout public à partir de 6 ans,  
niveau confirmé,  
avec guitariste  
Lundi 19:00-20:30

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Tout public à partir de 7 ans,  
niveau intermédiaire,  
Mercredi 18:30-19:30

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 15 ans,  
Mercredi 19:00-20:15,  
20:30-21:45

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Flamindi

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 20:15-21:15

📍 **Méline Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, niveau débutant  
Mercredi 12:30-13:30

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Indienne

—  
Enfants 6-10 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 16:00-17:00

☞ **Marie Curie**  
Mosson

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 19:00-21:00

☞ **Albertine Sarrazin**  
Montpellier-Centre

## Indienne Bollywood

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 20:00-21:00

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Indienne Odissi

—  
Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mardi 18:50-19:50

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Mardi 17:45-18:45

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Tout public à partir de 12 ans,  
niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mardi 19:15-20:30

☞ **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

## Orientale

—  
Enfants 5-8 ans,  
Mercredi 17:30-18:30

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Enfants 6-10 ans,  
niveau débutant,  
Lundi 17:30-18:30

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Enfants 9-12 ans,  
Mercredi 18:30-19:30

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mardi 18:30-20:00

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mercredi 19:30-20:45

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Jeudi 12:15-13:45

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 18:30-19:30

☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:30-20:30  
Mercredi 19:00-20:00

☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:30-20:30  
Mardi 19:30-20:30

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 19:30-20:30

☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

—  
Tout public à partir de 12 ans,  
niveau débutant,  
Jeudi 19:00-20:00

☞ **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

—  
Tout public, niveau débutant,  
Mardi 18:00-19:00

☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Orientale égyptienne

—  
Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Lundi 18:30-19:30

☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

—  
Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Mardi 19:30-20:30

☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

—  
Adultes, niveau confirmé,  
Mardi 20:30-21:30

☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:30-21:30

☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Samba brésilienne

—  
Adultes,  
Jeudi 20:00-21:00

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes,  
Lundi 19:30-20:30

☞ **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

## Sévilane et rumba

—  
Tout public à partir de 7 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 17:30-18:30

☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

## DANSES TRADITIONNELLES ET RÉGIONALES

### Danse, musique et chant traditionnels du Portugal

Tout public, niveau  
intermédiaire,  
Dimanche 10:00-12:00  
deux dimanches par mois  
📍 **Marie Curie**  
Mosson

### Écossaises

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 20:00-22:00  
📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

### Grecques

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 18:00-19:00  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 20:30-22:30  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Traditionnelles

Adultes, niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Jeudi 19:30-21:30  
📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 20:00-22:30  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Traditionnelles folkloriques

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Danse traditionnelle et folklore du Massif Central

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:00-16:00  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## DANSES URBAINES ET CONTEMPORAINES

### Break dance

Enfants 6-12 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 16:30-17:45  
📍 **Louis Feuillade**  
Mosson

Enfants 7-14 ans, niveaux  
débutant et intermédiaire,  
Jeudi 17:00-18:30  
📍 **Marie Curie**  
Mosson

Enfants à partir de 7 ans,  
adolescents, tous niveaux,  
Mercredi 15:00-16:30  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Enfants à partir de 7 ans,  
adolescents, tous niveaux,  
Mardi 17:00-18:30  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants à partir de 7 ans,  
adolescents, tous niveaux,  
Mardi 18:30-20:00  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants 7-14 ans,  
niveaux débutant, intermédiaire,  
Jeudi 17:00-18:30  
📍 **Marie Curie**  
Mosson

Enfants à partir de 8 ans,  
adolescents,  
Mercredi 17:30-19:00  
📍 **François Villon**  
Les Cévennes

Enfants, adolescents 6-17 ans,  
niveau confirmé,  
Mercredi 17:45-19:00  
📍 **Louis Feuillade**  
Mosson

Enfants, adolescents 7-14 ans,  
Vendredi 17:30-19:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Enfants, adolescents 8-14 ans,  
Mercredi 14:30-16:00

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

## Break dance training libre

Tout public, niveau confirmé,

Mardi 19:30-22:30

Jeudi 18:30-21:30

📍 **François Villon**  
Les Cévennes

## Corps et mouvement

Adultes, tous niveaux,

Mardi 19:00-20:30

📍 **Marie Curie**  
Mosson

## Danse Reggaeton Fusion

Tout public à partir de 15 ans,  
tous niveaux,

Lundi 18 :00-19 :00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

## Danse contemporaine

Enfants 8-12 ans, tous niveaux,  
Lundi 17:30-18:30

Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants, adolescents 8-14 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 16:00-17:00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adolescents, adultes, niveau  
débutant,

Samedi 10:00-11:30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:15-19:45

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 19:15-20:30

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 16:00-17:15

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Samedi 10:00-11:30

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Danse Popping

Tout public,

Mardi 19:30-20:30

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

## District danse

Tout public, tous niveaux,  
Lundi 18:00-20:00

Du 4 novembre 2024 au 17  
février 2025

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Entrainement du danseur

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 10:00-12:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Expression corporelle

Enfants à partir de 3 ans,  
Mercredi 10:00-10:45

Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Enfants 3-5 ans,  
Mercredi 10:00-11:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Enfants 4-5 ans,  
Mercredi 11:00-11:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Enfants 4-6 ans,  
Mercredi 16:45-17:45

📍 **François Villon**  
Les Cévennes

Seniors, tous niveaux,  
Mardi 10:00-11:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Hip hop

Enfants 6-8 ans, tous niveaux,  
Lundi 17:00-18:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 9-12 ans, tous niveaux,  
Lundi 18:00-19:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 9-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 17:30-18:30

📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

## Inclusive

Adultes, tous niveaux,  
danse avec personne  
à mobilité réduite

Mardi 19:00-20:30

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## K-Pop

Adolescents, tous niveaux,  
Samedi 14:00-15:00

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Adolescents à partir de 13 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 16:00-17:30

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 17:30-19:00

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 17:30-19:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 13 ans,  
Samedi 14:00-15:30

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Tout public à partir de 14 ans,  
tous niveaux,  
Samedi 16:00-17:30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Libre Malkowsky

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 18:45-20:15

📍 **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

## Locking

Tout public  
Mardi 20:30-21:30

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

## Street Dance

Enfants 8-10 ans,  
Jeudi 17:30-18:30

📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Enfants 10-12 ans,  
Mercredi 17:45-18:45

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adolescents 10-14 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 19:00-20:00

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

## Street Jazz

Enfants 6-8 ans,  
Mercredi 17:00-18:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Enfants 9-11 ans,  
Mercredi 18:00-19:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Enfants, adolescents 8-14 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 15:00-16:00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 11 ans,  
niveau débutant,  
Jeudi 19:00-20:00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adolescents à partir de 12 ans,  
Mercredi 19:00-20:30

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adolescents 12-16 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 18:30-19:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes,  
Jeudi 20:30-22:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

## DIVERS DANSES

### Danse bébé/parent

Tout-petits 8 mois-2.5 ans, accompagnés d'un adulte, Mercredi 9:00-9:45

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Tout-petits 10 mois-2 ans, accompagnés d'un adulte, Lundi 11:00-11:45

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Enfants 11 mois- 6 ans, accompagnés d'un adulte, tous niveaux, Dimanche 10:00-12:00  
une fois par mois à partir de novembre 2024

📍 **Marie Curie**  
Mosson

### Prénatale

Adultes, peut venir avec son premier enfant jusqu'à 4 ans, Lundi 14:00-15:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, femmes enceintes, Vendredi 14:00-15:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Tout-petits, adultes, Vendredi 15:00-16:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Danse bien-être

Tout public à partir de 6 ans, tous niveaux, Mercredi 15:30-17:30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Danse bien-être et en conscience

Adultes  
Mercredi 21:00-22:00

📍 **Mercouri**  
Port-Marianne

## ÉVEIL DANSE

### Éveil corporel

Tout-petits,  
Vendredi 10:00-11:00  
un vendredi par mois

📍 **Albertine Sarrazin**  
Montpellier-Centre

Tout-petits 3-4 ans, deux ans et demi après essai réussi

Mercredi 10:30-11:30  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Enfants 3-5 ans, tous niveaux, Mardi 17:00-18:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 3-5 ans, tous niveaux, mercredi 11:30-12:30

📍 **Georges Brassens**  
Mosson

Enfants 4-7 ans, niveaux débutant et intermédiaire, Mardi 17:15-18:15

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Enfants 4-8 ans, niveau débutant, Lundi 17:15-18:15

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants 5-7 ans, tous niveaux, Mercredi 9:30-10:30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Seniors, tous niveaux, Lundi 9:30-10:30

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Rythmique

Tout-petits 3 ans, tous niveaux, Mercredi 15:45-16:45

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants 4 ans, niveau débutant, Mercredi 14:45-15:45

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants à partir de 5 ans, tous niveaux, Mercredi 13:45-14:45

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

ACTIVITÉS  
DE VOS MAISONS  
POUR TOUS

# ACTIVITÉS LANGUES ET ALPHA- BÉTISATION

- ALPHABÉTISATION
- LANGUE DES SIGNES ET LANGUE UNIVERSELLE
- LANGUES ÉTRANGÈRES

**ALPHABÉTISATION**

**Alphabétisation**

Adultes,  
Jeudi 14:00-16:00  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adultes,  
Lundi 14:00-15:30  
Mardi 9:30-11:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes,  
Lundi 9:30-11:30  
Mardi 9:30-11:30  
Jeudi 14:00-16:00  
Vendredi 14:00-16:00,  
☞ **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

Adultes, préparation au CFG,  
Lundi 9:30-11:00, 14:00-16:00  
Mardi 9:30-11:00, 14:00-16:00  
Jeudi 9:30-11:00  
Vendredi 9:30-11:00  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 9:30-11:00  
☞ **Albertine Sarrazin**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 18:30-20:00  
Mercredi 18:30-20:00  
Jeudi 18:30-20:00  
☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 9:30-11:00  
Jeudi 9:30-11:00  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 14:00-16:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 9:00-11:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 9:15-11:15  
Mardi 9:15-11:15  
☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00  
Jeudi 14:00-16:00  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux  
Jeudi 9:30-11:30  
Vendredi 9:30-11:30  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

**Atelier sociolinguistique**

Adultes,  
Mardi 14:00-16:00  
Jeudi 14:00-16:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00  
Jeudi 14:00-16:00  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

**Français langue étrangère (FLE)**

Enfants à partir de 7 ans,  
Jeudi 10:00-11:30  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau intermédiaire,  
pour russophones,  
Mardi 16:45-18:45  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:00-16:00  
Jeudi 14:00-16:00  
Vendredi 14:00-16:00  
☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 16 ans,  
niveau confirmé,  
cours de FLE à partir de romans,  
Jeudi 9:30-12:00  
☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 16 ans,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 14:00-16:30  
☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 16 ans,  
niveaux intermédiaire et  
confirmé,  
atelier de conversation  
Lundi 11:30-13:30  
☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Lundi 9:15-11:15  
Jeudi 9:15-11:15  
Vendredi 9:15-11:15, 14:00-16:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

Adultes, seniors,  
Mardi 9:30-11:30  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

**Français langue d'intégration (FLI)**

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 9:30-11:30  
Mardi 9:30-11:30  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00  
Mardi 9:00-11:00, 14:00-16:00,  
17:30-19:00  
Jeudi 9:00-11:00  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

## LANGUE DES SIGNES ET LANGUE UNIVERSELLE

### Langue des signes française (LSF)

Tout public à partir de 12 ans,  
niveau débutant,  
Lundi 19:00-20:00

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Tout public à partir de 12 ans,  
niveau intermédiaire,  
Mardi 19:00-20:00

📍 **Marie Curie**  
Mosson

## LANGUES ÉTRANGÈRES

### Anglais

Enfants 5-7 ans,  
Samedi 9:30-10:30

📍 **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Enfants 6-8 ans,  
Mercredi 15:00-16:00

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants 6-11 ans,  
niveau débutant,  
Vendredi 17h30-18h30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Enfants 6-12 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 11:00-12:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 6-12 ans,  
niveau intermédiaire,  
Mercredi 9:30-10:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 8-11 ans,  
Samedi 10:30-11:30

📍 **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Enfants 8-12 ans,  
Mercredi 16:00-17:00

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adolescents, niveau collège,  
Mercredi 14:00-15:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes,  
Mardi 18:15-19:15

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 14:00-15:30  
Mercredi 15:30-17:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 9:00-10:00

📍 **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 11:00-12:30

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 18:00-19:30

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 10:00-11:30

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 9:30-11:00

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 9:00-10:30

📍 **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 9:30-11:00

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 9:30-11:00, 14:00-15:30

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mardi 15:30-17:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 15:00-16:30

☞ **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 10:30-12:00

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 11:00-12:30

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, seniors,  
Mardi 12:15-13:15  
Mercredi 12:15-13:15  
Jeudi 19:15-20:15

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Anglais du voyage

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 14:00-15:30

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 10:00-11:30

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Chinois

Tout public à partir de 16 ans,  
niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Jeudi 15:40-17:40

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Coréen

Enfants 5-11 ans,  
niveau débutant,  
Samedi 9:30-11:00

☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes, niveaux  
débutant et intermédiaire,  
Mercredi 17:00-18:30, 18:30-  
20:00

☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 11 ans,  
niveau débutant,  
Vendredi 18:00-19:30

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Samedi 9:30-11:00  
Samedi 9:30-11:00, 11:00-12:30

☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

## English playtime

Enfants, tous niveaux,  
Lundi 17:30-18:30

☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Enfants 6-10 ans, tous niveaux,  
Samedi 11:00-12:00

☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Enfants 6-10 ans,  
Jeudi 17:30-18:30

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## Espagnol

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mardi 16:00-17:30

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mercredi 10:00-11:30

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Mardi 17:30-19:00

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Mercredi 12:00-13:30

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 18:00-19:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 18:00-19:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 14:30-16:00

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mercredi 19:30-21:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 14:30-16:00

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau intermédiaire,  
Vendredi 13:30-15:00

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau intermédiaire,  
Vendredi 10:30:00-12:00

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Vendredi 9:00-10:30

☞ **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 16:00-17:30

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau confirmé,  
Vendredi 10:30-12:00

☞ **Fanonne Guillierme**  
Les Cévennes

Adultes, niveau confirmé,  
Vendredi 15:00-16:30

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, seniors,  
niveau débutant,  
Lundi 18:30-20:00

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, seniors,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 12:30-14:00

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 16 ans,  
niveau confirmé,  
Lundi 17:00-18:30

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### **Espagnol (conversation)**

Adultes, niveau confirmé,  
Mardi 10:30-12:15

☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, niveau faux débutant,  
Jeudi 10:30-12:15

☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### **Esperanto**

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Jeudi 10:00-11:30

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adolescents, adultes, niveaux  
débutant et intermédiaire,  
Mardi 18:10-19:45

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### **Grec moderne**

Enfants, adolescents 3-14 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 14:00-16:00

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Enfants, adolescents 3-14 ans,  
niveau intermédiaire,  
Mercredi 16:00-18:00

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### **Italien**

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 18:30-20:00

☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 11:00-12:30

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 17:00-18:30

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 12:00-13:30

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 12:00-13:30, 18:30-  
20:00

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 9:30-11:00

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 18:30-20:00

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 15:30-17:00

Jeudi 12:15-13:45  
Vendredi 12:30-14:00

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mercredi 18:45-20:15

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mercredi 18:30-20:00

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 13:30-15:00

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 12:00-13:30

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 15:00-16:30

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 18:00-19:30

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, seniors,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 12:00-13:30  
Jeudi 17:45-18h45

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, seniors,  
niveau confirmé,  
Mercredi 18:45-20:15

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Italien (conversation)

Adultes, niveau confirmé,  
Mardi 10:00-11:30, 12:00-13:30  
Jeudi 14:15-15:45,

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Italien (grammaire)

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 14:30-15:30

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Japonais

Tout public, tous niveaux,  
Samedi 9:00-10:15, 10:25-11:40,  
12:00-13:15, 13:25-14:40

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Lundi 19:00-20:00

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

## Polonais

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 17:30-18:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 18:30-19:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

## Russe

Enfants 3-4 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:00-11:45

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants 3-8 ans, tous niveaux,  
Samedi 10:00-11:45

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Jeudi 18:20-19:20

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Jeudi 16:00-17:00, 17:15-18:15

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Jeudi 14:30-15:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 10:00-11:15

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,

Mardi 11:15-12:30  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 9:00-11:00

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

## Corse

Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 18:15-19:15

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## Occitan

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 14:30-16:30

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés





# ACTIVITÉS LITTÉRATURE ET SOCIÉTÉ, THÉÂTRE ET CIRQUE

- ARTS DU CIRQUE
- CONFÉRENCES, DÉBATS  
ET DÉCOUVERTES
- ÉCRITURE ET POÉSIE
- THÉÂTRE ET SPECTACLE VIVANT

## ARTS DU CIRQUE

### Arts du cirque

Enfants à partir de 3 ans,  
Mercredi 16:15-17:15

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants à partir de 3 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 9:30-10:30

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants 3-5 ans,  
Jeudi 17:00-18:00

☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Enfants 4-5 ans,  
Mercredi 15:00-16:00

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants 4-5 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 15:30-16:30

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants 4-5 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:45-11:45

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Enfants 4-5 ans, tous niveaux,  
Mardi 17:15-18:15

☞ **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

Enfants 4-5 ans, tous niveaux,  
Mercredi 16:45-17:45

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Enfants 6-8 ans,  
Mercredi 13:45-14:45

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants 6-8 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 14:00-15:30

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants 6-8 ans, tous niveaux,  
Mercredi 15:15-16:45

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Enfants 6-8 ans, tous niveaux,  
Mardi 18:15-19:15

☞ **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

Enfants 6-12 ans,  
Mardi 17:00-19:00

☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Enfants, niveau débutant,  
Mardi 17:00-18:00

☞ **Albertine Sarrazin**  
Montpellier-Centre

## CONFÉRENCES, DÉBATS ET DÉCOUVERTES

### Atelier de lecture : Je butine mon premier livre

Enfants 4-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:00-12:00

☞ **Georges Brassens**  
Mosson

### Atelier du regard

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:00-21:00  
une fois par mois

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Club de lecture

Tout public à partir de 10 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 17:30-19:00

premier lundi, un mois sur deux  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Jeudi 18:30-20:00  
une fois par mois

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Histoire de l'art

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 14:30-16:30

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:30-16:00  
un lundi sur deux

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 10:00-11:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 17:30-19:30  
un mardi sur deux

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### Lecture d'œuvres d'arts

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 9:30-11:30

📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

### Les mercredis biblio ludiques

Enfants à partir de 7 ans,  
Mercredi 14:00-15:30

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

### Permanence archéologique

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:00-17:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Rendez-vous durables sur la biodiversité

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Vendredi 18:00-21:00  
un vendredi par mois

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## ÉCRITURE ET POÉSIE

### Atelier d'écriture

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00  
une fois par mois

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes (savoir lire et écrire),  
Jeudi 14:00-16:30  
un jeudi par mois

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:30-20:30  
Mercredi 18:30-20:30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes à partir de 25 ans,  
tous niveaux,  
inscription par session  
thématique de dix séances  
Mardi 9:45-11:45

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Atelier d'écriture et d'éloquence

Adultes,  
Jeudi 17:45-19:45

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

### Carnet de voyage

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-17:00  
sept ateliers par an

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

### Échanges littéraires

Adultes, tous niveaux,  
Samedi 10:00-13:00  
deux samedis par mois

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Éclats de vies

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:30  
dix ateliers par an

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

### Écritures du journal de bord

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 9:30-12:30  
neuf ateliers par an

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

### Écritures du quotidien

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-17:00  
dix ateliers par an

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

**THÉÂTRE ET SPECTACLES VIVANTS**

**Comédie musicale**

—  
Enfants 6-7 ans,  
Samedi 9:30-10:30  
⊞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Enfants 8-9 ans,  
Samedi 10:30-12:00  
⊞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Enfants 7-14 ans, tous niveaux  
Mercredi 14:30-16:00  
⊞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

—  
Adolescents 10-12 ans,  
Mercredi 16:00-17:30  
⊞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Adolescents 13-16 ans,  
Mercredi 17:30-19:00  
⊞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Vendredi 20:00-22:00  
⊞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Tout public à partir de 17 ans,  
Mercredi 19:00-21:00  
Vendredi 20:00-22:00  
⊞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

**Création théâtrale**

—  
Adultes,  
Mardi 20:30-22:30  
⊞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

**Improvisation clown, théâtre danse et marionnettes contemporaines**

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 19:15-22:15  
⊞ **Léo Lagrange**  
Mosson

**Stand up et sketches**

—  
Tout public à partir de 16 ans,  
Lundi 18:30-20:30  
⊞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

**Théâtre**

—  
Enfants 3-6 ans, tous niveaux,  
Mercredi 9:30-10:30  
⊞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Enfants 3-8 ans, tous niveaux,  
Mercredi 13:45-15:15  
⊞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Enfants 4-6 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:00-11:00  
⊞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

—  
Enfants 6-10 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 16:00-17:00  
⊞ **Marie Curie**  
Mosson

—  
Enfants 6-7 ans  
Mercredi 14:15-16:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
⊞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Enfants 6-9 ans, tous niveaux,  
Mercredi 11:15-12:15  
⊞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

—  
Enfants 7-11 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 11:00-12:00  
⊞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

—  
Enfants 7-11 ans, tous niveaux,  
Mercredi 9:30-10:45  
⊞ **François Villon**  
Les Cévennes

—  
Enfants 7-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:30-12:00  
⊞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Enfants à partir de 7 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 13:45-15:00  
⊞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

—  
Enfants 8-12 ans, niveau  
débutant,  
Mercredi 14:00-15:30  
⊞ **Léo Lagrange**  
Mosson

—  
Enfants 8-12 ans, tous niveaux,  
Lundi 17:00-18:30  
⊞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

—  
Enfants 9-11 ans,  
Mercredi 16:00-17:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
⊞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Enfants 9-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-15:30  
⊞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

—  
Adolescents, tous niveaux,  
Vendredi 18:00-20:00  
⊞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Adolescents 11-15 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 13:30-15:00  
⊞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adolescents 11-16 ans,  
niveau intermédiaire,  
Mercredi 17:00-19:00

☞ **Marie Curie**  
Mosson

Adolescents 12-15 ans,  
Mercredi 17:00-18:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux  
Mercredi 18:00-19:30

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 19:00-21:00

☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes,  
Mercredi 18:30-20:30

☞ **François Villon**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 19:00-21:00

☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 14:00-16:00

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Lundi 19:45-21:45

☞ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:15-22:00

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:00-22:00

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 18:45-20:45, 20:15-22:15

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 21:00-22:45

☞ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:00-21:00

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 19:00-21:00

☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 20:15-22:15

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 20:00-22:00

☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 19:00-21:00

Jeudi 20:00-21:30, 21:30-23:00

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Tout public, niveau débutant,  
Mardi 19:00-20:00,  
mercredi 10:00-11:30,  
16:00-17:00, 17:30-19:30

☞ **Georges Brassens**  
Mosson

## **Théâtre d'improvisation**

Enfants 7-11 ans,  
niveau débutant,  
Samedi 9:30-10:30

☞ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Enfants 7-12 ans, tous niveaux,  
Mercredi 16:30-17:45

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adolescents, niveau débutant,  
Mercredi 14:00-15:30

☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adolescents 11-14 ans,  
niveau débutant,  
Samedi 13:30-15:00

☞ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mardi 20:00-22:00

☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 18:15-20:15

☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes, niveau débutant,  
Samedi 11:00-13:00

☞ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:30-22:30

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:30-22:30  
Jeudi 20:45-22:45

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 18:30-20:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 20:15-22:15

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau confirmé,  
Mercredi 19:30-21:30

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Tout public à partir de 15 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 18:30-20:30

📍 **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 16 ans,  
niveau débutant,  
Mardi 20:15-22:15

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 16 ans,  
niveau confirmé,  
Lundi 20:15-22:15

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 18:30-20:30, 20:30-22:30

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Théâtre en anglais

Adultes, niveau confirmé,  
être parfaitement bilingue,  
Mercredi 16:00-20:00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Théâtre en italien

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Vendredi 15:00-16:30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Théâtre et musique «Le Raffut»

Enfants 8-12 ans,  
Mercredi 10:00-12:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Théâtre russe

Enfants 3-8 ans, tous niveaux,  
Samedi 10:00-11:45

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés





ACTIVITÉS  
DE VOS MAISONS  
POUR TOUS

# ACTIVITÉS **LOISIRS**

- ACCUEIL PETITE ENFANCE
- ARTS CULINAIRES
- BRICOLAGE ET JARDINAGE
- JEUX DE SOCIÉTÉ ET CARTES
- LOISIRS CRÉATIFS
- RENCONTRES ET CONVIVIALITÉ

## ACCUEIL PETITE ENFANCE

### Atelier parentalité

Tout-petits jusqu'à 3 ans accompagnés d'un adulte, Vendredi 10:30-11:30 une fois par quinzaine  
 ☞ **Albert Dubout**  
 Hôpitaux-Facultés

Adultes, Vendredi 10:00-11:00 une fois par mois  
 ☞ **Albert Camus**  
 Croix d'Argent

### Club pitchouns

Tout-petits jusqu'à 3 ans, Mardi 9:30-11:00  
 Activité gratuite avec la carte MPT  
 ☞ **Boris Vian**  
 Près d'Arènes

### Les vendredis jardin

Tout-petits 16 mois-3 ans, Vendredi 9:30-11:00 un vendredi par mois  
 Activité gratuite avec la carte MPT  
 ☞ **Boris Vian**  
 Près d'Arènes

### Multi-activités (éveil musical, sorties, ateliers créatifs...)

Tout-petits jusqu'à 3 ans accompagnés d'un adulte, Mardi 10:30-11:15  
 Activité gratuite avec la carte MPT  
 ☞ **Albert Dubout**  
 Hôpitaux-Facultés

## Petite enfance

Tout-petits jusqu'à 4 ans accompagnés d'un adulte, Mardi 9:30-11:30  
 ☞ **André Chamson**  
 Les Cévennes

### Petite enfance (Atelier Bambino)

Tout-petits 18 mois-3 ans accompagnés d'un adulte, Jeudi 10:30-11:30  
 Une fois par mois  
 Activité gratuite avec la carte MPT  
 ☞ **Marie Curie**  
 Mosson

### Petite enfance (Ludothèque)

Tout petits jusqu'à 3 ans accompagnés d'un adulte, Jeudi 9:30-11:30  
 ☞ **Marie Curie**  
 Mosson

## ARTS CULINAIRES

### Cuisine du monde

Adultes, tous niveaux, Vendredi 9:30-12:30  
 ☞ **Jean-Pierre Caillens**  
 Près d'Arènes

### Cuisine orientale

Adultes, Mardi 9:30-12:30 une fois par mois jusqu'à décembre  
 ☞ **François Villon**  
 Les Cévennes

### Découverte des produits du terroir : œnologie

Adultes, Mardi 19:30-21:30 une fois par mois  
 ☞ **Mélina Mercouri**  
 Port-Marianne

Adultes, tous niveaux, Mardi 19:30-21:30 1er mardi du mois  
 ☞ **Marie Curie**  
 Mosson

### Gardons la banane ! (Cuisine et bonne humeur)

Adolescents, adultes, tous niveaux, Mardi 9:45-13:45 une fois par mois  
 Activité gratuite avec la carte MPT  
 ☞ **Marcel Pagnol**  
 Les Cévennes

## BRICOLAGE ET JARDINAGE

### Construction en bois

Tout public, tous niveaux,  
Vendredi 13:00-15:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Jardin partagé

Adultes  
Entretien du jardin collectif en  
autonomie,  
Mardi 14:00-17:00  
Jeudi 14:00-17:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **François Villon**  
Les Cévennes

Tout public,  
Samedi 10:00-12:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Tout public,  
Du lundi au samedi 9:00-19:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adultes,  
horaires,  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **Georges Brassens**  
Mosson

### Les petits jardiniers

Enfants 3-5 ans,  
Mercredi 9:30-11:00  
Une fois par mois  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

## Rencontres des jardiniers de VerPoPa

Adultes,  
Lundi 19:00-21:00  
premier Lundi du mois  
☎ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

### Réparation vélo

Tout public, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-17:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## JEUX DE SOCIÉTÉ ET CARTES

### Belote coincée

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:00-17:00  
Jeudi 14:00-16:00, 17:30-19:00,  
vendredi 9:00-10:30  
Samedi 14:00-18:00,  
Tournois 1 samedi/mois  
☎ **Marie Curie**  
Mosson

### Café ludique et créatif

Enfants, adultes,  
Mercredi 10:00-12:00, 14:00-  
18:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes,  
Mardi 14:30-17:30  
☎ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Échecs

Enfants, tous niveaux,  
Mercredi 17:00-19:00  
☎ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Enfants 6-12 ans, tous niveaux,  
Mardi 18:00-19:00  
☎ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants à partir de 7 ans,  
initiation,  
Mercredi 10:30-11:30  
Stages ponctuels selon  
calendrier  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☎ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 17:30-18:30

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 17:45-18:45

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Tout public à partir de 7 ans,  
Lundi 17:00-18:00  
Jeudi 17:00-18:00

Activité gratuite avec la carte MPT  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 21:00-23:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Jeux conviviaux de société

Tout public, tous niveaux,  
Jeudi 20:00-23:00

Activité gratuite avec la carte MPT  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Jeux de plateau et de figurines

Tout public à partir de 12 ans,  
Mercredi 20:15-23:45, Samedi  
14:00-18:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Jeux de rôle plateaux

Tout public à partir de 10 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 14:00-16:00  
Activité gratuite avec la carte MPT

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Jeux de rôles et de société

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Dimanche 14:00-22:00

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### Jeux de société

Enfants, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-17:00

📍 **Albertine Sarrazin**  
Montpellier-Centre

### Mah Jong

Tout public à partir de 12 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 19:30-22:00  
Dimanche 15:00-18:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Pyramide

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 13:45-16:30  
Vendredi 13:45-16:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Questions pour un champion

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-17:00  
Mercredi 14:00-17:00

Jeudi 19:00-23:00  
📍 **François Villon**  
Les Cévennes

### Scrabble

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:00-17:00  
Vendredi 14:00-17:00

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 19:00-22:00  
Samedi 14:00-17:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Seniors, tous niveaux  
Lundi 14:00-17:00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Tout public,  
Lundi 14:00-17:00

📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

### Scrabble classique, duplicate

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:30-23:00  
Mardi 14:00-18:00

Jeudi 14:00-18:30  
Samedi 14:00-18:30

📍 **François Villon**  
Les Cévennes

## LOISIRS CRÉATIFS

### Atelier artistique

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Jeudi 14:00-17:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

### Atelier créatif

Enfants 5-13 ans ou parents/  
enfants,  
Mercredi 10:30-12:00,  
14:30-16:00  
une fois par mois  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Enfants à partir de 8 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 15:30-17:30  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

### Broderie

Adultes,  
Vendredi 14:00-18:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Café couture

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mardi 14:00-18:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:00-17:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Couture

Adolescents, adultes,  
Mercredi 14:00-16:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
Mercredi 18:00-20:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adolescents, adultes,  
Vendredi 9:30-12:30  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adolescents, adultes, tous  
niveaux,  
Vendredi 16:00-18:00, 18:00-  
20:00  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adolescents, adultes, tous  
niveaux,  
Mardi 17:00-19:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes 14-25 ans,  
Préparation du concours « De fil  
en aiguilles »  
Lundi 17:00-18:30  
atelier jusqu'à fin décembre  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

Adultes,  
Lundi 10:00-12:00, 14:00-17:00,  
18:00-20:00, 20:00-22:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes,  
Lundi 14:00-16:30  
Mercredi 9:00-11:30  
Jeudi 14:00-16:30  
Vendredi 14:00-16:30  
1 ou 2 ateliers par semaine  
jusqu'à fin décembre  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:00-16:00  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 9:30-11:30, 17:30-19:30  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:00-16:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:00-16:00  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

Tout public à partir de 10 ans,  
tous niveaux,  
Vendredi 17:00-20:00  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

### Couture, stylisme, cosplay

Tout public à partir de 12 ans,  
Jeudi 17:15-19:15  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

## Fabrication de meubles en carton

Adolescents, adultes, tous niveaux,  
Lundi 17:30-19:30  
Activité gratuite avec la carte MPT  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

## Mercredis récréatifs : ateliers parents / enfants

Enfants à partir de 6 ans, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-17:00  
une fois par mois  
Activité gratuite avec la carte MPT  
📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

## Model 'toi

Adolescents, adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 18:00-21:00  
Activité gratuite avec la carte MPT,  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-18:00  
Activité gratuite avec la carte MPT,  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Origami

Enfants 6-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 15:30-16:30, 16:30-17:30  
📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Tout public, tous niveaux, fabrication de marionnette  
Jeudi 17:00-18:00,  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Tout public, tous niveaux,  
Jeudi 17:00-18:00, 18:00-19:00  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## Patchwork

Adultes, tous niveaux  
Jeudi 9:30-12:00, 14:00-17:00  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 14:00-17:00  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Seniors,  
Jeudi 14:00-17:00  
📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

## Point de croix

Adolescents, adultes, tous niveaux,  
Vendredi 14:00-18:00  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Recycl'art

Adultes,  
Création de bijoux et d'objets décoratifs  
Lundi 18:30-20:00  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

## Stylisme

Adolescents, adultes, tous niveaux,  
Mardi 16:00-18:00  
Jeudi 17:00-19:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

Tout public à partir de 9 ans,  
Mercredi 16:00-18:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

## Textile créatif

Adultes,  
Vendredi 9:00-11:30  
une fois par mois jusqu'à décembre  
📍 **François Villon**  
Les Cévennes

## Tissage

Adultes,  
Jeudi 14:00-16:00  
📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 18:30-20:30  
Jeudi 10:00-12:00  
📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:00-16:00, 18:00-20:00  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## Upcycling / relooking vêtements

Adolescents, adultes,  
Venir avec vêtements ou autre supports textiles à recycler, relooker.  
Vendredi 14:00-17:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9 :  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## RENCONTRES ET CONVIVIALITÉ

### Aprèm' ludik

Tout public  
Mercredi selon calendrier  
spécifique  
une fois par mois  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

### Belle au naturel

Adultes,  
Vendredi 9:00-11:30  
une fois par mois  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

### Café des familles Archipel

Tout public,  
Dimanche 9:00-19:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

### Café des parents

Adultes,  
Vendredi 9:30-12:00  
une fois par quinzaine  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### Club ados

Adolescents  
Samedi 10:00-18:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

### Discussion, échange et partage

Tout public  
Vendredi 9:00-11:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

### Généalogie Corse

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 19:15-20:15  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### L'Instant parents

Adultes, parents en situation de  
handicap ou ayant un enfant en  
situation de handicap,  
Vendredi 9:00-11:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Le Labo des Possibles

Adolescents 13-17 ans, Espace  
pour les ados, incubateur de  
projets culturels et citoyens  
Mercredi 17:30-19:30  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

### Papote, grignote (atelier participatif)

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 17:30-19:15  
Jeudi 12:00-14:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

### Partage café

Seniors,  
Jeudi 10:30-12:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

### Pétanque

Adolescents, adultes,  
tous niveaux  
Mercredi 17:00-20:00  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

### Philatélie

Tout public, tous niveaux,  
Dimanche 10:00-12:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Soutien à la parentalité

Adultes, tous niveaux,  
Animation au café Archipel  
Jeudi 9:00-12:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson



ACTIVITÉS  
DE VOS MAISONS  
POUR TOUS

# ACTIVITÉS **MUSICALES**

- CHANT
- CRÉATIONS MUSICALES
- ÉVEIL MUSICAL
- INSTRUMENTS DE MUSIQUE

## CHANT

### Beat Box

Adolescents, niveau débutant,  
Jeudi 17:00-19:00  
☞ **Louis Feuillade**  
Mosson

### Chant arabo-andalou

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 19:00-20:30  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Chant collectif

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 14:30-15:45  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 16:15-17:30  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:30-15:45  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Chant individuel

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 18:00-20:00  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:15-14:15  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Chant

Adolescents, adultes,  
tous niveaux  
Mardi 19:00-20:30  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 16:15-17:15  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Vendredi 16:00-20:00  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

### Chant : les Z'enchanteurs

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 17:00-18:30, 18:30-20:00  
Mardi 17:30-19:00, 19:00-20:30  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

### Chants du monde, rythme et percussions corporelles

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 20:00-22:00  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

### Chœur d'hommes

Adultes,  
Lundi 20:30-22:00  
Une fois par mois  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Chœur Mélodique

Adultes, niveau intermédiaire,  
Lundi 18:45-20:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Chorale

Enfants 6-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 15:15-16:15  
☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants 7-11 ans, tous niveaux,  
Jeudi 17:15-18:15  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 18:00-19:30  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Lundi 14:00-17:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé, sur audition,  
Lundi 18:30-20:30  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau confirmé,  
sur audition,  
Lundi 20:30-22:30  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 20:15-22:00  
une fois par quinzaine  
☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 20:15-22:45  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 19:15-20:30  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Chorale : chant polyphonique

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 20:15-22:30  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Chorale : Chœur Francis Poulenc

—  
Adultes, niveau confirmé,  
sur audition,  
Mardi 20:00-22:30  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Chorale : chœur mixte figuénottes

—  
Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 19:00-22:00  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Chorale : Gospelize it

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
sur audition,  
Lundi 20:00-23:00  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Chorale : Tremblants Rythmés

—  
Adultes, tous niveaux,  
personnes atteintes de la  
maladie de Parkinson  
Lundi 15:45-17:15  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Chorale chants divers ou d'ailleurs

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Vendredi 14:00-16:00  
📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

### Chorale créative, voix d'Orient et de Méditerranée

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 18:30-20:15  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

### Chorale gospel

—  
Adultes, tous niveaux,  
Dimanche 18:45-22:00  
📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

### Chorale grecque

—  
Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Jeudi 19:00-20:30  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Chorale Jivana (chants russes ukrainiens et tziganes)

—  
Adultes, tous niveaux  
Mardi 14:00-15:30  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Chorale pop

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 18:45-20:00  
Jeudi 20:00-21:15  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Chorale variétés

—  
Seniors, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00  
Activité gratuite avec la carte MPT  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Chorale VOX

—  
Adultes, niveau débutant,  
Lundi 17:30-18:45  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Seniors, tous niveaux,  
Vendredi 10:00-11:30  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

—  
Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 12:20-13:35  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Ensemble musical arabo-andalou

—  
Adultes, niveau intermédiaire,  
Mercredi 20:30-22:30  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 19:30-21:30  
📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Ensemble vocal

—  
Adultes, niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Jeudi 20:15-22:15  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### Gospel

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 18:30-19:45,  
lundi 17:30-18:45  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Groupe vocal a capella, beat box

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 18:30-20:00  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Groupe vocal Jazzvoxx

—  
Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé, sur audition,  
Lundi 20:00-21:30  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Rap

—  
Enfants 12-25 ans, tous niveaux,  
Mercredi 16:30-18:00  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## CRÉATIONS MUSICALES

### Atelier d'écriture (chansons)

Adultes, tous niveaux,  
écrire pour s'exprimer,  
Mardi 10:00-11:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Ensemble instrumental : musique traditionnelle

Adultes, niveau confirmé,  
Mercredi 18:30-20:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Fabrique : ateliers libres de découverte MAO, enregistrement studio, écriture musicale, mixage

Tout public à partir de 12 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 15:00-18:30  
Activité gratuite avec la carte MPT

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Improvisation musicale

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mercredi 19:00-20:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Jazz : approche impro

Adultes, niveau confirmé,  
sur audition,  
Mercredi 17:00-18:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Jazz : Why Notes

Adultes, niveau intermédiaire,  
sur audition,  
Mercredi 18:30-20:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Le Labo Musik - création d'un groupe de zik

Adolescents, adultes, niveaux  
intermédiaire et confirmé,  
chaque participant doit venir  
avec son instrument  
Jeudi 17:30-19:30  
Activité gratuite avec la carte MPT

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

### Music Cool Academy

Adolescents 12-14 ans,  
comédie musicale,  
théâtre et chant  
Mercredi 15:45-17:00

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Orchestre Jazz New Orléans

Tout public, niveau confirmé,  
Mardi 20:30-22:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Orchestre Salsa

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mercredi 20:00-22:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Studio d'enregistrement

Adultes, tous niveaux,  
sur rendez-vous,  
Lundi 9:00-11:00, 14:00-18:00  
Mardi 14:00-18:00  
Jeudi 9:00-12:00, 14:00-18:00  
Vendredi 9:00-12:00, 14:00-18:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## ÉVEIL MUSICAL

### Bambins musiciens

Tout-petits 2 mois-2 ans  
accompagnés d'un adulte,  
Mardi 10:30-11:15

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Tout-petits 6 mois-3 ans,  
Vendredi 9:30-10:15  
Samedi 9:30-10:15

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Tout-petits 18 mois - 2 ans,  
Mercredi 10:00-10:45

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Culture musicale, analyse de partitions et harmonie

Adolescents, adultes, niveaux  
intermédiaire et confirmé,  
Mercredi 19:15-20:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### Ear training-harmonie jazz

Adolescents, adultes,  
niveau 3e année,  
Mercredi 19:00-20:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## Éveil musical

Tout-petits à partir de 6 mois,  
Un mardi sur deux 9h30-12h00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Tout-petits,  
Mardi 10:00-12:00

📍 **Louis Feuillade**  
Mosson

Enfants 3 mois-6 ans,  
Jeudi 9:30-10:10, 10:15-10:55

Une fois par mois  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 3-6 ans,  
Mardi 17:15-18:15

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants 3-6 ans,  
Mardi 16:00-16:45

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants 3-6 ans,  
Mercredi 10:45-11:30, 11:30-12:15

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Enfants 3-6 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 9:45-10:30

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Enfants 3-6 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 9:45-10:30

Samedi 10:15-11:00, 11:00-11:45  
📍 **Marie Curie**  
Mosson

Enfants 4-6 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 10:30-11:30

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Enfants,  
Mercredi 15:30-16:30

📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Éveil musical et corporel parents / enfants

Tout-petits jusqu'à 3 ans  
accompagnés d'un adulte,  
Mardi 10:00-11:00  
une fois par quinzaine

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

## Formation musicale, solfège

Enfants 7-11 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 10:00-11:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Enfants 8-11 ans, niveaux  
intermédiaire et confirmé,  
Mercredi 11:00-12:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Adolescents, adultes, niveaux  
débutant et intermédiaire,  
Mardi 18:30-19:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Jeudi 18:30-19:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Mercredi 18:15-19:15

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## Rythme spécial batteur

Tout public à partir de 9 ans,  
Mercredi 15:00-16:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## INSTRUMENTS DE MUSIQUE

### Accordéon

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux, sur rendez-vous,  
Lundi 16:00-20:00  
Mercredi 10:00-18:00  
Samedi 10:00-12:00

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Accordéon chromatique

Tout public, atelier individuel,  
Jeudi 16:00-20:00  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Tout public à partir de 8 ans,  
sur rendez-vous,  
Jeudi 18:00-21:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Accordéon diatonique

Tout public à partir de 8 ans,  
sur rendez-vous,  
Jeudi 18:00-21:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Bandonéon

Tout public à partir de 8 ans,  
sur rendez-vous,  
Jeudi 18:00-21:00

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Batterie

Tout public à partir de 7 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 10:00-12:00, 13:00-17:00  
Jeudi 17:00-19:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## Batucada

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 20:00-21:30

📍 **George Brassens**  
Mosson

Adultes, niveau débutant,  
Vendredi 20:30-22:00

📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

Tout public, niveau confirmé,  
Jeudi 20:30-22:00

📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Darbouka (percussion orientale)

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 19:45-20:30

📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Ensemble instrumental

Adolescents, adultes,  
sur audition,  
Mercredi 18:00-19:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux,  
Samedi 14:30-19:30

une fois par mois  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Flûte à bec

Tout public, tous niveaux,  
atelier individuel de 30 min,  
Mercredi 11:00-20:00

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Tout public, tous niveaux,  
sur rendez-vous,  
Lundi 15:30-21:00

Vendredi 15:00-21:00  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Flûte à bec, guitare, violon

Tout public à partir de 4 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 12:00-17:00, 13:00-17:30

atelier de 20 ou 30 min  
📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Flûte traversière

Tout public, tous niveaux,  
Mercredi 11:00-20:00  
atelier individuel de 30 min

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 10:30-12:30, 14:00-18:00,  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux, sur rendez-vous,  
Lundi 15:30-21:00

Vendredi 15:00-21:00  
atelier de 30 min  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Guitare

Enfants à partir de 7 ans, tous  
niveaux,  
Mercredi 14:00-15:00, 15:00-16:00, 16:00-17:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adolescents, adultes, tous  
niveaux,  
Lundi 19:00-20:00, 20:00-21:00,  
21:00-22:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 6 ans,  
sur rendez-vous,  
Mardi 16:30-20:00  
Mercredi 10:00-19:30

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Tout public à partir de 6 ans,  
sur rendez-vous,  
Lundi 16:00-20:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Tout public à partir de 7 ans,  
niveau confirmé,  
Mercredi 17:00-18:00

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 7 ans,  
tous niveaux, sur rendez-vous,  
Mercredi 10:00-20:30

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Tout public à partir de 8 ans,  
tous niveaux, sur rendez-vous,  
Mercredi 9:00-12:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Marie Curie**  
Mosson

Tout public à partir de 8 ans,  
tous niveaux, sur rendez-vous,  
Mardi 16:00-20:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 8 ans,  
tous niveaux, sur rendez-vous  
Mercredi 13:00-19:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 9 ans,  
tous niveaux,  
Vendredi 12:00-19:00  
atelier de 30 ou 45 min

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Tout public,  
Mardi 18:30-21:30

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Tout public, sur rendez-vous,  
Jeudi 16:00-21:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Tout public, sur rendez-vous,  
Mercredi 17:00-20:00  
Vendredi 17:00-19:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Tout public, tous niveaux,  
sur rendez-vous,  
Lundi 15:30-19:30  
Mercredi 10:00-15:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Tout public, tous niveaux,  
sur rendez-vous,  
Jeudi 17:30-20:30  
Vendredi 15:00-18:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

## Guitare : rumba catalane

Tout public, niveaux débutant  
et intermédiaire  
Lundi 17:30-19:00  
Mercredi 12:30-14:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Albertine Sarrazin**  
Montpellier-Centre

## Guitare électrique

Tout public à partir de 7 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 10:00-20:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## Guitare et basse

Tout public à partir de 8 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 14:00-20:00  
atelier de 20 min  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Guitare jazz, blues, électrique, basse

Tout public, tous niveaux,  
Lundi 17:00-19:30  
atelier de 20 min  
📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Guitare, chant et solfège

Tout public à partir de 7 ans,  
tous niveaux, sur rendez-vous  
Mardi 18:00-21:00  
Mercredi 10:00-12:00, 19:05-  
21:00  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Guitare classique et électrique (Improvisations jazz, blues et flamenco)

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 15:30-20:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Handpan, percussions mélodiques

Tout public, niveau débutant  
et intermédiaire,  
Mercredi 19:00-20:30  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## Les apprentis fanfarons

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Lundi 19:30-22:30  
📍 **Marie Curie**  
Mosson

## Orchestre (instruments à cordes et à vents)

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mardi 20:00-22:00  
📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

## Percussions

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mardi 18:30-20:30  
📍 **Georges Brassens**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 19:30-21:00  
📍 **Georges Brassens**  
Mosson

## Percussions africaines

Tout public à partir de 16 ans,  
niveau intermédiaire,  
Mardi 19:00-21:00  
📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Percussions antillaises

Adolescents, adultes,  
niveau confirmé,  
Jeudi 21:00-22:00  
📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Tout public, niveau débutant,  
Jeudi 19:00-20:00  
📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Percussions brésiliennes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 20:00-21:30  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Percussions et danses antillaises

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Jeudi 20:00-21:00

📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Percussions orientales

Tout public,  
Mardi 18:30-19:30

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

## Piano

Tout public à partir de 5 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 16:00-20:00

Mercredi 9:00-19:30

Jeudi 17:00-20:30

sur rendez-vous  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 16:00-20:00

Mercredi 10:00-18:00

Samedi 10:00-12:00

sur rendez-vous

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux,  
Jeudi 16:15-20:30

Vendredi 16:00-20:00

atelier individuel de 30 min,  
sur rendez-vous

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Tout public à partir de 6 ans,  
Mardi 9:00-21:00

Mercredi 9:00-17:00

sur rendez-vous

Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux,

Lundi 14:00-19:00

sur rendez-vous

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Tout public à partir de 7 ans,  
tous niveaux,

Lundi 16:30-19:30

sur rendez-vous

Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 7 ans,  
Mardi 13:30-15:00

Mercredi 9:00-12:00

Mercredi 12:30-19:00

sur rendez-vous

Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **André Chamson**

Les Cévennes

Tout public à partir de 7 ans,  
tous niveaux,

Jeudi 16:00-20:00

sur rendez-vous

📍 **Mélina Mercouri**

Port-Marianne

Tout public, niveau débutant,  
avec atelier collectif de solfège

Mercredi 9:00-10:30

sur rendez-vous

Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Joseph Ricôme**

Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
avec atelier collectif de solfège

Mercredi 10:30-19:00

sur rendez-vous

Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Joseph Ricôme**

Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 16:00-20:00

atelier de 30 min,

sur rendez-vous

📍 **Voltaire**

Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Mercredi 9:00-16:00

atelier de 30 min

sur rendez-vous

📍 **Rosa-Lee Parks**

Hôpitaux-Facultés

Tout public, tous niveaux,  
jeudi 9:00-21:00

sur rendez-vous

📍 **Albert Camus**

Croix d'Argent

Tout public, tous niveaux,  
Vendredi 14:00-20:00

sur rendez-vous

Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Marie Curie**

Mosson

Tout public, tous niveaux,  
Samedi 9:00-13:00

sur rendez-vous

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**

Les Cévennes

## Saxophone

Tout public, tous niveaux,  
Lundi 15:30-21:00

Vendredi 15:00-21:00

atelier individuel de 30 min,

sur rendez-vous

📍 **Frédéric Chopin**

Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Mercredi 11:00-20:00

atelier individuel de 30 min,

sur rendez-vous

📍 **Boris Vian**

Près d'Arènes

## Solfège spécial guitare

Tout public à partir de 7 ans,  
tous niveaux,

Lundi 18:00-19:00

📍 **George Sand**

Montpellier-Centre

### Steel drum

Adultes,  
Lundi 19:30-21:00  
📍 **Georges Brassens**  
Mosson

### Taïko (tambours japonais)

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 20:30-22:00  
Mercredi 19:00-20:30  
📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

### Ukulélé

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Lundi 19:00-20:30  
Mardi 20:00-21:30  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 6 ans,  
Mardi 16:30-20:00  
Mercredi 10:00-19:30  
sur rendez-vous  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 20:00-22:00  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Ukulélé en chantant

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 18:00-19:00  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mardi 12:30-13:30  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Violon

Tout public à partir de 4 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 14:30-17:00  
Samedi 9:30-13:00  
sur rendez-vous  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 5 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 16:30-20:00  
sur rendez-vous  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

### Violon, violon alto

Tout public à partir de 5 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 17:00-18:30, 19:30-20:00  
Mercredi 9:00-10:00  
Jeudi 17:00-18:30  
sur rendez-vous  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson





# ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DÉTENTE

- ARTS MARTIAUX ET SPORTS D'OPPOSITION
- ÉVEIL CORPOREL ET CÉRÉBRAL
- GYMNASTIQUE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES
- RELAXATION ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

**ARTS MARTIAUX  
ET SPORTS  
D'OPPOSITION**

**Aïkido**

—  
Tout public à partir de 12 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 18:30-20:00  
Samedi 9:30-11:30  
☉ **Marie Curie**  
Mosson

**Baby boxe**

—  
Enfants 3-5 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 10:30-11:30  
☉ **Marie Curie**  
Mosson

**Boxe anglaise**

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux  
Mardi 18:30-19:30  
☉ **Léo Lagrange**  
Mosson

—  
Tout public, tous niveaux,  
Jeudi 18:00-20:00  
Samedi 15:00-18:00  
☉ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

**Boxe éducative**

—  
Enfants 4-8 ans, tous niveaux,  
Mercredi 11:30-12:30  
☉ **Marie Curie**  
Mosson

—  
Enfants, adolescents 6-15 ans,  
Mercredi 14:00-15:00  
Samedi 11:00-12:00  
☉ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

**Boxe et renforcement  
cardio**

—  
Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 9:30-10:30  
☉ **Louis Feuillade**  
Mosson

**Boxe et self défense**

—  
Tout public à partir de 15 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 12:30-13:30  
Jeudi 19:30-20:30  
Vendredi 12:30-13:30  
☉ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

**Boxe française, kick  
boxing**

—  
Adolescents 9-15 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 13:00-14:00  
☉ **Marie Curie**  
Mosson

**Boxe thaï**

—  
Tout public, tous niveaux,  
Mardi 19:00-20:30  
Vendredi 19:00-20:30  
☉ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

**Capoeira**

—  
Enfants 3-6 ans,  
Mercredi 15:00-15:45  
☉ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

—  
Enfants 3-6 ans,  
Mercredi 11:00-11:45  
☉ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Enfants 3-6 ans, tous niveaux,  
Samedi 11:00-11:45  
☉ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants 6-9 ans, tous niveaux,  
Mardi 16:55-17:55  
☉ **Marie Curie**  
Mosson

—  
Enfants 6-11 ans,  
Mercredi 10:00-11:00  
☉ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Enfants 6-11 ans, tous niveaux,  
Samedi 10:00-11:00  
☉ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Enfants 6-12 ans,  
Mercredi 14:00-15:00  
☉ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

—  
Tout public à partir de 12 ans,  
Mardi 17:30-18:30  
☉ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

—  
Enfants 10-12 ans, tous niveaux,  
Mardi 17:55-18:55  
☉ **Marie Curie**  
Mosson

—  
Enfants, niveau débutant,  
Mercredi 16:15-17:15  
☉ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

—  
Enfants, niveau débutant,  
Mercredi 17:30-18:30  
☉ **Georges Brassens**  
Mosson

—  
Enfants, tous niveaux,  
Mercredi 10:30-11:30  
☉ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Enfants, tous niveaux,  
Mercredi 15:30-16:30  
☉ **André Chamson**  
Les Cévennes

—  
Enfants, adolescents,  
tous niveaux,  
Jeudi 18:00-19:00  
☉ **François Villon**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 6 ans,  
tous niveaux,

Jeudi 17:00-18:30

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 13 ans,  
tous niveaux,

Mercredi 18:00-19:30

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,

Lundi 20:00-21:30

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 19:30-21:30

Mercredi 20:00-22:00

📍 **Georges Brassens**  
Mosson

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 19:15-21:15

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 19:30-21:30

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 18:30-20:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

## Capoeira Angola

Enfants à partir de 6 ans,  
tous niveaux,

Mardi 18:00-19:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 19:00-21:30

Vendredi 19:00-21:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Escrime de spectacle

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:00-22:00

Atelier ponctuel

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 20:00-23:00

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

## Escrime et reconstitution médiévale

Adultes,

Jeudi 20:30-22:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

## Escrime historique

Adolescents, adultes, tous  
niveaux,

Jeudi 20:00-22:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,

Lundi 20:00-22:00

📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

## Judo

Enfants 3-5 ans,  
niveau débutant  
Mercredi 16:00-17:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Enfants 4-5 ans,  
niveau débutant  
Mercredi 15:15-16:00

📍 **François Villon**  
Les Cévennes

Enfants 4-5 ans,  
Mercredi 10:00-10:45

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 4-5 ans, tous niveaux  
Mardi 16:45-17:45

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Enfants 4-6 ans (éveil)  
Mercredi 14:00-14:45

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Enfants 4-6 ans,  
niveau débutant  
Mercredi 17:30-18:15

📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Enfants 5-7 ans, tous niveaux,  
Mercredi 9:00-9:45

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants 5-8 ans, tous niveaux,  
Lundi 17:30-18:30

📍 **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Enfants 6-8 ans,  
Mercredi 14:00-15:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Enfants 6-8 ans, tous niveaux,  
Mardi 17:45-18:45  
Jeudi 16:45-17:45

☎ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Enfants 6-9 ans,  
Mercredi 11:00-12:00

☎ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Enfants 6-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 14:15-15:15

☎ **François Villon**  
Les Cévennes

Enfants 6-12 ans,  
Lundi 17:00-18:00

☎ **Léo Lagrange**  
Mosson

Enfants 7-9 ans,  
Mercredi 14:45-15:45

☎ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Enfants 7-10 ans,  
niveau débutant,  
Mercredi 18:15-19:15

☎ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Enfants 9-12 ans,  
Mercredi 15:00-16:00

☎ **Léo Lagrange**  
Mosson

Enfants à partir de 8 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 9:45-10:45

☎ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants à partir de 9 ans,  
adolescents, tous niveaux,  
Lundi 18:30-19:30

☎ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Enfants à partir de 9 ans,  
adolescents, tous niveaux,  
Mardi 18:45-19:45  
Jeudi 17:45-18:45

☎ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Enfants, adolescents 10-15 ans,  
Mercredi 15:45-16:45

☎ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 9:00-12:00, 16:00-18:00  
Mercredi 9:00-12:00

Jeudi 9:00-12:00  
Samedi 9:00-12:30  
☎ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Karaté

Tout-petits, enfants  
et adolescents, tous niveaux,  
Mercredi 14:00-15:00, 15:00-  
16:30

☎ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

Enfants 6-10 ans,  
Samedi 15:30-16:30

☎ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Enfants 8-15 ans, tous niveaux,  
Mercredi 18:00-19:00  
Vendredi 18:00-19:00

☎ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adolescents 11-18 ans  
Samedi 16:30-17:30

☎ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 19:00-20:00  
Vendredi 19:00-20:00

☎ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

## Karaté shotokan

Enfants à partir de 6 ans, tous  
niveaux,  
Mardi 17:30-19:30

☎ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

## Kung Fu Hung-Gar

Tout public à partir de 14 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 19:30-21:00  
Vendredi 19:30-21:00

☎ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Laïdo

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 19:00-21:00

☎ **André Chamson**  
Les Cévennes

## MMA

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:30-22:30

☎ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Ninjutsu

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 20:00-22:00  
Mercredi 20:00-22:00

☎ **Léo Lagrange**  
Mosson

## Préparation physique aux arts martiaux

Tout public, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:30  
Mercredi 12:30-13:30

☎ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

### Sabre thaïlandais

—  
Tout public, tous niveaux,  
Jeudi 12:30-13:30  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

### Sambo

—  
Enfants 6-9 ans,  
Mercredi 13:30-14:30  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

—  
Enfants, adolescents 9-14 ans,  
Mercredi 14:30-15:30  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Self défense

—  
Adultes, niveau débutant,  
Lundi 18:15-19:45  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

—  
Adultes,  
Lundi 12:30-13:30  
Jeudi 12:30-13:30  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

### Self défense et krav-maga

—  
Enfants, adolescents 8-12 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 17:00-18:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Enfants 8-15 ans, tous niveaux,  
Mercredi 17:00-18:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 19:15-20:45  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Tout public à partir de 15 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 19:15-20:45  
☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

### Shorinji kempo

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 20:00-22:00  
Samedi 10:00-12:00  
☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

### Silat

—  
Tout public à partir de 13 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 18:00-20:00  
Jeudi 19:45-21:45  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

### Taekwondo

—  
Enfants 3-6 ans,  
Lundi 17:30-18:30  
Mercredi 17:30-18:30  
☞ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

—  
Enfants 3-6 ans,  
Mardi 17:30-18:30  
Mercredi 16:00-17:00  
Jeudi 17:30-18:30  
Samedi 10:00-11:00  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

—  
Enfants 3-6 ans,  
Mardi 17:30-18:30  
Jeudi 17:30-18:30  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

—  
Enfants 3-6 ans,  
Samedi 10:00-11:00  
Mercredi 11:00-12:30  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Enfants 4-7 ans,  
Mercredi 10:00-11:00  
Samedi 16:00-17:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Enfants 5-7 ans, tous niveaux,  
Mercredi 15:30-16:30  
Samedi 14:00-15:00  
☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

—  
Enfants 7-11 ans,  
Mardi 18:30-20:00  
Jeudi 18:30-20:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

—  
Enfants 7-11 ans,  
Lundi 18:30-20:00  
Mercredi 18:30-20:00  
☞ **L'Escouteire**  
Près d'Arènes

—  
Enfants 7-11 ans,  
Mercredi 11:00-12:30  
Samedi 11:00-12:30  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

—  
Enfants 7-12 ans,  
Mardi 18:30-20:00  
Jeudi 18:30-19:30  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

—  
Enfants 8-11 ans, tous niveaux,  
Mercredi 16:30-17:30  
Samedi 15:00-16:00  
☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

—  
Enfants 8-12 ans,  
Mercredi 11:00-12:30  
Samedi 14:30-16:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adolescents 12-17 ans,  
Lundi 18:00-20:00  
Mercredi 17:30-19:30  
Vendredi 18:00-20:00  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adolescents 12-17 ans,  
Mardi 20:00-21:30  
Jeudi 20:00-21:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Adolescents 12-17 ans,  
Lundi 20:00-21:30  
Mercredi 20:00-21:30

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### **Tennis de table Âge d'Or**

Seniors à partir de 62 ans,  
Vendredi 14:00-16:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

### **Viet Vo dao**

Enfants 5-8 ans, tous niveaux,  
Mercredi 18:00-19:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, tous niveaux,  
Jeudi 17:30-19:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 20:00-21:30,  
21:30-22:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### **Viet Vo dao Zen**

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 20:30-21:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### **Wing Tsun Kung Fu**

Tout public à partir de 12 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 18:00-19:30  
Jeudi 18:00-19:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Adolescents, adultes,  
Lundi 18:00-19:30  
Jeudi 18:00-19:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

## **ÉVEIL CORPOREL ET CÉRÉBRAL**

### **Éveil corporel et cérébral**

Tout-petits 3-5 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 10:30-11:30

📍 **Georges Brassens**  
Mosson

### **Baby gym**

Tout-petits 12 mois-2 ans  
accompagnés d'un adulte,  
Mardi 10:30-11:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants 4-5 ans,  
tous niveaux  
Mercredi 10:30-11:30

📍 **Georges Brassens**  
Mosson

### **Mobilité (Développement général des capacités physiques et mentales)**

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 12:00-14:00  
Jeudi 12:00-14:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### **Motricité**

Tout-petits jusqu'à 3 ans,  
tous niveaux,  
Vendredi 9:30-11:30  
une fois par mois  
Activité gratuite avec la carte MPT

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

## GYMNASTIQUE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

### Abdos fessiers

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 18:30-19:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

### Acroyoga

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Jeudi 20:00-21:45  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adolescents, adultes, niveaux  
débutant et intermédiaire,  
Jeudi 18:15-19:45  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mercredi 21:15-23:00  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

### Assouplissement

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:30-13:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Body sculpt

Adultes,  
Lundi 18:30-19:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes,  
Mardi 18:00-19:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Canicross

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 18:00-20:00  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

### Cardio boxing

Adultes,  
Jeudi 19:00-20:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Cardio dance et renforcement musculaire

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Mardi 14:00-15:00, 15:00-16:00  
Jeudi 14:00-15:00, 15:00-16:00,  
19:00-20:30  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

### Cardio, renforcement musculaire et self défense

Adultes,  
Mardi 11:00-12:00  
Vendredi 10:00-11:00  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

### Cuisses abdos fessiers

Adultes,  
Mardi 20:45-21:30  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 18:00-19:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Danse fitness

Adolescents, adultes,  
Jeudi 18:00-19:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adolescents, niveau débutant,  
Mardi 18:00-19:00  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

### Entraînement fractionné de haute intensité (HIIT : High Intensity Interval Training)

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 10:15-11:00  
☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes,  
Lundi 10:15-11:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

### Fit boxing

Adultes,  
Jeudi 9:30-10:15  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 9:30-10:15  
☞ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 20:30-21:15  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Fit danse

Adultes,  
Lundi 19:30-20:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau débutant,  
Vendredi 12:30-13:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Fitness

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 10:00-11:30  
Vendredi 10:00-11:30  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 18:00-19:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Fitness abdos fessiers

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:15-13:15  
Vendredi 12:15-13:15  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

## Full body

Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Lundi 18:30-19:30  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Adultes,  
Jeudi 10:15-11:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

Adultes,  
Jeudi 10:15-11:00  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 21:15-22:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Génération sportive

Tout public, tous niveaux,  
Mardi 14:00-16:00  
une fois par mois  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Gym Abdo fessiers, renforcement musculaire

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:30-13:30  
Jeudi 18:25-19:25  
Vendredi 12:30-13:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

## Gym Taoïste

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:30-20:30  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Gym tonique

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Lundi 9:45-10:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 15:00-16:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:00-20:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:30-13:30  
Jeudi 12:30-13:30  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 9:00-10:00  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:00-20:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Gymnastique

Enfants 6-9 ans, tous niveaux,  
Jeudi 17:00-18:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adolescents, adultes  
Mardi 20:00-21:00  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:15-15:15  
☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:15-15:15  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Seniors, tous niveaux,  
Lundi 9:30-10:30, 16:00-17:00  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Seniors, tous niveaux,  
Lundi 12:00-12:45  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Gymnastique (adaptée aux diabétiques et aux obèses)

—  
Adultes,  
Mardi 14:00-15:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

### Gymnastique Âge d'Or

Seniors, tous niveaux,  
Jeudi 9:15-10:15  
Jeudi 10:30-11:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

—  
Seniors, tous niveaux,  
Mardi 9:15-10:15, 10:30-11:30  
Jeudi 9:00-9:45, 9:45-10:30  
Vendredi 9:30-10:30, 10:30-11:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Seniors, tous niveaux,  
Jeudi 9:00-10:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Seniors, tous niveaux,  
Jeudi 10:45-11:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

—  
Seniors, tous niveaux  
Jeudi 9:15-10:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

### Gymnastique Chinoise

Seniors, tous niveaux,  
Mardi 16:30-17:30  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Gymnastique d'entretien

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Vendredi 15:00-16:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

—  
Adultes,  
Mardi 10:30-11:30  
Vendredi 9:00-10:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 9:15-10:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:30-19:30  
Jeudi 9:15-10:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 10:05-11:05  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Seniors, tous niveaux,  
Mardi 9:30-10:30, 10:30-11:30  
Jeudi 9:30-10:30, 10:30-11:30  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### Gymnastique douce

—  
Adultes,  
Mardi 11:00-12:00  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, niveau débutant,  
Vendredi 11:00-12:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 15:30-16:30  
Jeudi 15:30-16:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 9:30-10:30  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 11:00-12:00  
Vendredi 11:00-12:00  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

—  
Adultes, seniors, tous niveaux,  
Mardi 9:00-10:00  
Vendredi 9:00-10:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

### Gymnastique fondamentale

—  
Adultes,  
Lundi 10:00-11:00  
Jeudi 10:00-11:00  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 9:15-10:15  
Mercredi 9:00-10:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 9:30-10:30  
Jeudi 9:30-10:30  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 9:15-10:15  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## Gymnastique rythmique et sportive (GRS)

—  
Enfants 6-12 ans,  
Lundi 17:45-18:45  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

—  
Enfants 6-8 ans,  
Lundi 17:30-18:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

—  
Enfants 9-12 ans,  
Jeudi 17:30-18:30  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

## Gymnastique santé

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 9:30-11:00  
Jeudi 9:30-11:00  
☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:30-13:30  
Jeudi 12:30-13:30  
☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

—  
Seniors, tous niveaux,  
pour personnes atteintes d'une  
maladie chronique  
Jeudi 9:00-10:00  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## Kid gym

—  
Enfants 3-5 ans,  
Lundi 17:15-18:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

## Lutte Rugby

—  
Tout public, tous niveaux,  
Vendredi 17:00-19:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Marche en extérieur

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:00-16:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

## Méthode Feldenkrais

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 10:30-11:30  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

## Méthode Feldenkrais en équilibre

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 15:00-16:00  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

## Multi Sport

—  
Tout public, tous niveaux,  
Lundi 16:00-17:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Naturo training

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:30, 15:00-16:00,  
16:30-17:30, 18:00-19:00, 19:00-  
20:00,  
vendredi 10:00-11:00, 11:00-  
12:00, 12:30-13:30  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## Penchak Silat traditionnel

—  
Enfants, adolescents 7-14 ans,  
tous niveaux,  
Mercredi 13:00-14:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Pilates

—  
Adolescents, adultes,  
niveau débutant,  
Jeudi 18:00-19:00  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mardi 18:00-19:00  
Jeudi 17:00-18:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 17:45-18:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

—  
Adultes,  
Lundi 11:00-12:00, 12:00-13:00  
Jeudi 10:45-11:45  
Vendredi 11:00-12:00,  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Adultes,  
Vendredi 10:30-11:15  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

—  
Adultes, niveau débutant,  
Lundi 12:30-13:30, 18:00-19:00,  
19:15-20:15  
☞ **Méline Mercouri**  
Port-Marianne

—  
Adultes, niveau débutant,  
Samedi 11:30-12:30  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 16:20-17:20

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 19:30-20:30

☞ **François Villon**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Mercredi 11:00-12:00

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 9:15-10:15

☞ **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 12:30-13:30

Vendredi 12:30-13:30  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 12:30-13:30

☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mercredi 08:45-09:45

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 9:15-10:15, 19:00-20:00

☞ **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Mardi 19:30-20:30

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Jeudi 15:15-16:15

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,

Jeudi 18:00-19:00  
☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,

Samedi 9:30-10:30  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 10:30-11:30

☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, niveau confirmé,  
Mardi 18:15-19:15

☞ **François Villon**  
Les Cévennes

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 15:00-16:00

☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 9:15-10:45

Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:30-13:30

Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-14:00  
Mardi 12:30-14:00

☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux  
Lundi 10 :45-11 :45

Vendredi 9:15-10:15  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 17:30-18:30, 18:30-19:30

☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 9:15-10:15, 10:15-11:15,  
17:30-18:30

Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:30

Jeudi 12:30-13:30  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 9:00-10:00

☞ **André Chamson**  
Les Cévennes

Adultes, seniors,  
niveau débutant,  
Vendredi 10:30-11:30

☞ **Fanfonne Guillerme**  
Les Cévennes

Adultes, seniors, niveaux  
intermédiaire et confirmé,  
Vendredi 9:15-10:15

☞ **Fanfonne Guillerme**  
Les Cévennes

Adultes, seniors, tous niveaux,  
Jeudi 11:15-12:15, 12:30-13:30

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 11:00-12:00

☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Lundi 17:00-18:00

Vendredi 16:00-17:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Pilates et stretching

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 19:00-20:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 19:00-20:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## Pilate/yoga

Tout public, tous niveaux,  
Mercredi 17:15-18:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9

📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Ping-pong

Seniors, tous niveaux,  
Mardi 13:30-16:30

📍 **Georges Brassens**  
Mosson

## Postural Ball

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 17:30-18:30, 18:35-19:35  
Mercredi 9:50-10:50

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 10:35-11:35

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:15-15:15  
Samedi 10:30-11:30

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Qi gong

Adolescents, adultes,  
niveau intermédiaire,  
Mardi 12:00-13:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Mercredi 18:00-19:15

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
Mercredi 19:30-20:45

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, niveau intermédiaire,  
Jeudi 10:50-12:20

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 10:00-11:30

📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:30

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 18:00-19:00

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 10:00-11:30

📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 14:30-15:30

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:45, 14:00-15:00

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:15-15:30

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:15-13:30

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 9:10-10:40

📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:15-19:15

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes,  
Mercredi 20:00-21:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Seniors,  
Mardi 10:00-11:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

## Qi gong, Tai Chi

Tout public à partir de 16 ans,  
Mardi 18:30-20:00

📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 12:30-13:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

## Renforcement musculaire

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 9:15-10:15  
Jeudi 11:25-12:25  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Vendredi 12:30-14:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 10:15-11:15  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

## Renforcement musculaire abdos, fessier, cuisses

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 18h15 -19h15  
☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Renforcement musculaire et barre à terre

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 17:30-18:30  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Sco Kin Ball

—  
Tout public, tous niveaux,  
Mardi 14:00-16:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Somnudo

—  
Adultes,  
Mardi 12:30-13:30  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

## Sport

—  
Tout public à partir de 8 ans,  
Mercredi 9:00-10:00

☞ **François Villon**  
Les Cévennes

—  
Adultes,  
Lundi 9:00-10:00  
Vendredi 9:00-10:00

☞ **François Villon**  
Les Cévennes

## Sport adapté séniors

—  
Seniors,  
Mardi 9:30-10:30

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

## Sports santé

—  
Seniors, tous niveaux,  
Jeudi 14:00-15:00

☞ **Georges Brassens**  
Mosson

## Step

—  
Adultes,  
Mardi 20:00-20:45  
Vendredi 12:30-13:15

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adultes,  
Jeudi 9:30-10:15  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

## Stretching

—  
Adultes, niveau débutant,  
Lundi 12:15-13:15, 18:30-19:30  
Vendredi 11:00-12:00

Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Mardi 18:25-19:25

☞ **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 10:30-11:30, 12:30-13:30  
Mercredi 11:10-12:10, 12:15-13:15  
Jeudi 10:20-11:20

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 10:30-11:30  
Jeudi 10:30-11:30

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 18:00-19:00  
Jeudi 10:30-11:30

Activité municipale, tarifs p.8-9  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

## Stretching bâtons

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 18:30-19:30

☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

## Stretching et relaxation

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 19:00-20:00  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

## Stretching postural

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 17:00-18:00  
Jeudi 17:00-18:00

☞ **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

## Zumba

Adolescents, adultes,  
Jeudi 18:30-19:30

☉ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adolescents, adultes,  
Jeudi 12:30-13:30

☉ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 20:00-21:00

Lundi 18:15-19:15  
☉ **Georges Brassens**  
Mosson

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 18:30-19:15

☉ **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes,  
Jeudi 14:00-15:00  
une fois par quinzaine

☉ **François Villon**  
Les Cévennes

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 18:30-19:30

☉ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:30  
Jeudi 18:00-19:00

☉ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Vendredi 18h30-19h30

☉ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

## Zumba fitness

Adultes,  
Lundi 9:30-10:15

☉ **Léo Lagrange**  
Mosson

## RELAXATION ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

### Acroyoga

Adolescents, adultes,  
Mercredi 19:30-21:30

☉ **François Villon**  
Les Cévennes

### Barre à terre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:30

Vendredi 12:30-13:30  
☉ **Marie Curie**  
Mosson

### Méditation

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 17:30-19:00

☉ **François Villon**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:30-13:30

Jeudi 12:30-13:30  
☉ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 10:45-11:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9

☉ **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Méditation et bien-être

Adolescents 12-16 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 18:10-19:10

☉ **George Sand**  
Montpellier-Centre

### Méditation et gestion du stress

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 15:45-16:45

☉ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

### Méditation et relaxation

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 12:15-13:30

☉ **L'Escouteira**  
Près d'Arènes

### Méditation et yoga tibétain

Adultes, niveau confirmé,  
Lundi 19:15-20:45

☉ **François Villon**  
Les Cévennes

### Méditation pleine conscience

Adultes, niveau confirmé,  
Mercredi 18:30-19:30

☉ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau débutant,  
Jeudi 18:30-19:30

☉ **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

### Qi gong, Tai Chi santé

Adultes, niveaux débutant  
et intermédiaire,  
Lundi 11:00-12:00

☉ **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

### Rire et sophrologie

Tout public, tous niveaux,  
Lundi 14:15-16:15

☉ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Sophrologie

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 11:15-12:15  
Mercredi 12:30-13:30  
📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 12:30-13:30  
📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 11:00-12:30  
Jeudi 14:00-15:30  
une fois par mois  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, seniors, tous niveaux,  
Mardi 9:30-10:30  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

## Tai Chi Chuan

Adultes, niveau débutant,  
Lundi 12:00-13:00  
📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 9:15-10:15  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau intermédiaire,  
Mardi 10:30-12:00  
📍 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adultes, niveau confirmé,  
Jeudi 11:00-12:00  
📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:30-20:00  
📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 12:30-13:30  
📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

Adultes, seniors, tous niveaux,  
Mardi 19:00-20:00  
Vendredi 12:15-13:15  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Tout public, tous niveaux,  
Lundi 19:00-21:00  
Vendredi 19:00-21:00  
Samedi 18:00-21:00  
📍 **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

## Vini Hatha yoga

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 18:00-19:15  
📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 18:15-19:30  
📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

## Vini yoga

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 9:00-10:15  
📍 **François Villon**  
Les Cévennes

## Vini yoga et Vinyasa yoga

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Jeudi 12:15-13:30  
📍 **Marie Curie**  
Mosson

## Yoga

Adolescents, adultes,  
Jeudi 19:30-21:00  
📍 **L'Escouteira**  
Près d'Arènes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 9:30-11:00  
📍 **Antoine de Saint-Exupéry**  
Les Cévennes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 12:30-13:45  
📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes,  
Mardi 14:30-15:45  
📍 **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

Adultes,  
Lundi 18:00-19:30  
Jeudi 18:30-20:00  
📍 **Georges Brassens**  
Mosson

Adultes, niveau débutant,  
Vendredi 10:15-11:45  
Activité municipale, tarifs p.8-9  
📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:15-13:30  
📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:15-20:30  
📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:30-13:30  
Mardi 12:30-13:30  
Mercredi 12:30-13:30  
Jeudi 12:30-13:30  
Vendredi 12:30-13:30  
📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:15-13:45

Samedi 11:45-13:15  
🌀 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Yoga doux  
Samedi 9:30-11:00

🌀 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Yoga dynamique  
Samedi 11:15-12:45

🌀 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 13:15-14:15

🌀 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 12:15-13:30

🌀 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:35-20:05

Jeudi 10:30-12:00  
🌀 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 9:30-11:00, 19:00-20:30

🌀 **André Chamson**  
Les Cévennes

Seniors, tous niveaux,  
Jeudi 9:30-10:45

🌀 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

Tout public à partir de 15 ans,  
tous niveaux,  
Jeudi 18:00-19:00

🌀 **Fanfonne Guillierme**  
Les Cévennes

### **Yoga adapté (sur chaise)**

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mardi 9:00-10:00

🌀 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Adultes, seniors, tous niveaux,  
personnes à mobilité réduite,  
handicapées,  
Jeudi 15:00-16:00

🌀 **François Villon**  
Les Cévennes

### **Yoga adapté (sur chaise) handicap et pratiques douces sur tapis**

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 16:45-17:45

🌀 **George Sand**  
Montpellier-Centre

### **Yoga Ashtanga**

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Mercredi 18:00-19:00

🌀 **George Sand**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 18:30-19:30

🌀 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:30-20:00

Jeudi 12:30-13:30  
Vendredi 12:15-13:15

🌀 **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### **Yoga détente**

Adultes, tous niveaux,  
Mardi 14:00-15:00

🌀 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,

Lundi 14:00-15:00  
Mardi 9:30-10:30

🌀 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### **Yoga du rire**

Adultes, niveau débutant,  
Mardi 14:00-15:30

🌀 **Marie Curie**  
Mosson

### **Yoga guerrier**

Tout public à partir de 14 ans,  
tous niveaux,

Lundi 19:00-20:00

🌀 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### Yoga Hatha

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mardi 19:30-20:45

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 12:15-13:15

📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:30-19:45

📍 **Albert Dubout**  
Hôpitaux-Facultés

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 18:45-20:15

📍 **François Villon**  
Les Cévennes

—  
Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux

Lundi 12:15-13:15  
Mardi 10:30-11:30

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre

### Yoga postural

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux  
Mercredi 19:00-20:30

📍 **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

### Yoga Sivananda

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux  
Lundi 18:15-19:45

📍 **Boris Vian**  
Près d'Arènes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Lundi 12:15-13:30

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

—  
Tout public à partir de 14 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 10:00-11:30  
Mercredi 18:00-19:15, 19:15-20:30  
Jeudi 18:15-19:30, 19:30-20:45,

📍 **Joseph Ricôme**  
Montpellier-Centre

### Yoga Vinyasa

—  
Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Lundi 10:00-11:00

📍 **George Sand**  
Montpellier-Centre

—  
Adultes, niveaux intermédiaire  
et confirmé,  
avoir déjà pratiqué le Hatha  
Yoga

Mardi 13:00-14:00  
📍 **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

—  
Adultes, tous niveaux,  
Mercredi 19:00-20:00

📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

—  
Tout public à partir de 16 ans,  
tous niveaux,  
Lundi 15:00-16:00

📍 **Voltaire**  
Montpellier-Centre





# ACTIVITÉS SOLIDARITÉ, MÉDIATION ET PARTAGE

## AIDES À LA SCOLARITÉ

### Accompagnement à la scolarité

Enfants, adolescents,  
niveau débutant,  
Mardi 17:00-19:00

📍 **Louis Feuillade**  
Mosson

Enfants, niveau primaire,  
Mercredi 14:00-16:00

📍 **Rosa-Lee Parks**  
Hôpitaux-Facultés

Enfants, niveau primaire,  
Mardi 17:00-18:00  
Jeudi 17:00-18:00

📍 **André Chamson**  
Les Cévennes

Enfants 6-11 ans,  
niveau primaire,  
Mercredi 14:00-15:00,  
15:00-16:00, 16:00-17:00

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Enfants, adultes, tous niveaux,  
Mardi 17:30-18:30, 18:30-19:30,  
19:30-20:30, 20:30-21:30

Jeudi 17:30-18:30, 18:30-19:30,  
19:30-20:30, 20:30-21:30

📍 **Léo Lagrange**  
Mosson

Enfants,  
niveau primaire (CP-CE1)  
Mardi 16:45-18:15

Vendredi 16:45-18:15

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Enfants,  
niveau primaire (CE2-CM1-CM2)  
Lundi 16:45-18:15

Jeudi 16:45-18:15

📍 **Marie Curie**  
Mosson

Enfants 6-10 ans,  
niveau primaire,  
Lundi 17:00-19:00  
Jeudi 17:00-19:00

📍 **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Enfants 6-10 ans, tous niveaux,  
Réservé aux élèves de l'école  
Jules Verne

Mardi 16:30-17:30  
Jeudi 16:30-17:30

Activité gratuite avec la carte MPT

📍 **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants 6-11 ans, niveau primaire  
Mardi 17:00-19:00

Jeudi 17:00-19:00

📍 **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Enfants, adolescents,  
niveaux primaire et collège,  
Lundi 17:00-19:00  
Mercredi 17:00-19:00  
☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Enfants, adolescents 6-18 ans  
niveaux primaire, collège, lycée,  
Lundi 17:00-18:30, 18:30-20:00  
Mardi 17:00-18:30, 18:30-20:00  
Jeudi 17:00-18:30, 18:30-20:00  
Vendredi 17:00-18:30, 18:30-20:00  
☞ **Paul-Émile Victor**  
Les Cévennes

Enfants, adolescents,  
niveaux primaire, collège,  
Mardi 16:45-18:30  
Vendredi 16:45-18:30  
☞ **Mélina Mercouri**  
Port-Marianne

Enfants, adolescents,  
tous niveaux  
Lundi 17:00-19:00  
Mercredi 17:00-19:00  
Vendredi 17:00-19:00  
☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

Enfants, adolescents, primaire,  
Lundi 17:00-18:30  
Jeudi 17:00-18:30  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Enfants, adolescents, collège,  
Lundi 17:00-19:00  
Mercredi 17:00-19:00  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Enfants, adolescents, lycée,  
Lundi 18:00-20:00  
Mercredi 18:00-20:00  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Adolescents 11-18 ans,  
niveaux collège et lycée,  
Lundi 17:00-19:00  
Jeudi 17:00-19:00  
☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

Adolescents 12-15 ans,  
niveau collège,  
Mardi 17:30-19:30  
Jeudi 17:30-19:30  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Adolescents,  
niveaux collège, lycée,  
Mercredi 17:00-19:00  
Jeudi 17:00-19:00  
Samedi 10:00-12:00  
☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Adolescents, niveau lycée,  
Mercredi 9:30-12:00, 17:00-19:00  
Samedi 9:30-12:00  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

Adolescents à partir de 15 ans,  
niveau lycée,  
Mardi 18:00-20:00  
Jeudi 18:00-20:00  
☞ **Michel Colucci**  
Croix d'Argent

Tout public à partir de 5 ans,  
tous niveaux,  
Mardi 17:30-18:30, 18:30-19:30,  
19:30-20:30, 20:30-21:30  
Jeudi 17:30-18:30, 18:30-19:30,  
19:30-20:30, 20:30-21:30  
3 heures par semaine  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

## AIDES ADMINISTRATIVES

### Aide à la création d'entreprise

Adultes, tous niveaux,  
Jeudi 14:00-17:00  
Vendredi 9:00-12:00  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

Adultes, Cités Lab,  
Lundi 14:00-17:30  
Mardi 9:00-17:30  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

### Aide à l'accès aux droits

Tout public,  
Jeudi 14:30-17:00  
☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

## AUTRES AIDES

### Accompagnement socio-professionnel des jeunes

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Vendredi 14:00-17:00  
☞ **Georges Brassens**  
Mosson

**Atelier mémoire**  
Seniors, tous niveaux,  
Vendredi 11:00-12:30  
☞ **Marie Curie**  
Mosson

Seniors, tous niveaux,  
Lundi 10:10-12:00  
☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### Microcrèche baby car

Tout-petits jusqu'à 3 ans,  
Mardi 14:00-17:00  
Vendredi 9:00-12:00  
Entrée libre  
☞ **François Villon**  
Les Cévennes

ACTIVITÉS  
DE VOS MAISONS  
POUR TOUS

# ACTIVITÉS TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION, SCIENCES ET DIVERS

## **EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES**

### **Animations scientifiques et ludiques**

Enfants 8-12 ans, tous niveaux,  
Mardi 17:15-18:45

☞ **Frédéric Chopin**  
Montpellier-Centre

Enfants, adolescents,  
tous niveaux,  
Mercredi 14:00-15:30

☞ **Jean-Pierre Caillens**  
Près d'Arènes

### **Club sciences**

Enfants 8-12 ans,  
Mercredi 14:00-15:30

☞ **L'Escoutaire**  
Près d'Arènes

### **Sciences amusantes**

Enfants 8-11 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:30-12:00

☞ **Léo Lagrange**  
Mosson

## **INFORMATIQUE, INTERNET ET EPI**

### **Accompagnement numérique**

Adultes, sur rendez-vous,  
Lundi 14:00-17:30

☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne

### **Atelier de soutien numérique**

Seniors, niveau débutant,  
Vendredi 9:30-10:30

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

Seniors, niveau intermédiaire,  
Vendredi 10:45-11:45

☞ **Marcel Pagnol**  
Les Cévennes

### **Informatique**

Seniors, niveau débutant,  
Lundi 9:30-10:30  
10 séances de septembre à  
décembre

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

Seniors, niveau intermédiaire,  
Lundi 10:45-11:45

10 séances de septembre à  
décembre

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### **Informatique et internet**

Adolescents, adultes,  
tous niveaux,  
Jeudi 10:00-11:00, 11:00-12:00

☞ **Boris Vian**  
Près d'Arènes

### **Initiation à la programmation et à la création de jeux vidéos**

Enfants 8-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 10:30-12:00

☞ **Albert Camus**  
Croix d'Argent

### **Programmation et création de jeux vidéos**

Enfants 8-10 ans, tous niveaux,  
Mercredi 9:00-10:00

☞ **Frida Kahlo**  
Port-Marianne



## **PÔLE SOLIDARITÉS**

Maison de la Démocratie  
16 rue de la République  
34000 Montpellier

### **Service des Maisons pour tous**

Tél. 04 67 34 88 00  
service-MPT@montpellier.fr

[montpellier.fr/maisons-pour-tous](https://montpellier.fr/maisons-pour-tous)

