



Association
Maison de Velotte

Mini guide des activités

2018
2019

Plus d'infos
sur notre site
Internet ou dans
notre guide
d'activités
disponible dans
votre maison de
quartier préférée
à la mi-août !

Retrouvez toute l'actualité
de la Maison de Velotte sur
maisondevelotte.com

Arts martiaux	Aïkido 7-10 ans	vendredi	18h30-19h15	145 €
	Aïkido 11-15 ans	vendredi	19h15-20h	145 €
	Aïkitaïdo *	mardi	19h-21h	135 €
		jeudi	20h15-21h30	135 €
	Baby karaté	samedi	10h15-11h	100 €
	Karaté kids	samedi	11h-12h	120 €
	Self défense	vendredi	20h15-21h15	140 €
Yoseikan budo *	mardi	21h-22h30	dès 170€	

Ateliers parents enfants	Baby gym	mercredi	à venir	à venir
	Coccinelle *	lundi	à partir de 9h	*
	L'heure du conte	mercredi	10h mensuel	gratuit
	Matinée ludothèque	mercredi	9h-11h mensuel	gratuit
	Sophrologie	mercredi	14h30-15h30	260 €

Bien être et détente	Activité santé bien vieillir	vendredi	10h-11h	à venir
	Activité santé coeur et forme	mardi	10h30-12h	à venir
	Eutonie (les 4 séances) *	vendredi	14h15-15h45	60 €
	Marche nordique	lundi	à venir	à venir
	Qi gong *	lundi	10h-11h	215 €
		jeudi	17h30-18h30	215 €
	Rando douces	mardi	14h 1 ^{er} et 3 ^{ème}	15 €
	Rando sportives	jeudi	variable	15 €
		dimanche	2 ^{ème} du mois	15 €
	Rendez-vous des aidants *	mardi	14h30 mensuel	gratuit
	Sophrologie	mardi	12h30-13h30	270 €
		jeudi	18h30-19h30	270 €
	Tai chi chuan *	jeudi	18h30-20h	250 €
	Yoga	lundi	14h45-16h15	175 €
	lundi	16h30-18h	175 €	
	lundi	18h15-19h45	175 €	

Danses	Danses du XIX ^{ème} siècle *	mardi	20h30-22h30	70 €
	Danses latines enfant	mercredi	18h-19h	100 €
	Danses de salon et latino américain	mercredi	19h15-20h15	120 €
	Folk	lundi	14h 1 ^{er} et 3 ^{ème}	à venir
	Stage danses latines et standards adultes	samedi	16h-18h	20 €

Gym	Cardio, Gym douce, Gym d'entretien, Initiation danse et gym enfant, Pilates, Renforcement, Step, Stretching ... *	du lundi au jeudi de 18h à 21h et le mardi de 9h à 10h, le jeudi de 9h30 à 10h30 et le vendredi de 12h30 à 13h20		1 séance 130 €
				2 séances 160 €
				3 et + 180 €
Langues	Anglais intermédiaire Anglais perfectionnement Langue des signes	mardi	18h-19h30	100 € à venir 60 €
		mardi	18h-19h30	
		vendredi	18h45-19h45	

Loisirs adulte	Après-midi tarot Club des aînés * Aide informatique et nouvelles technologies	mardi	14h-17h45	15 €
		jeudi	13h30-17h30	20 €
		lundi	14h mensuel	65 €

Loisirs créatifs	Atelier d'écriture Art floral Club couture Club lecture Cours de couture Dessin - peinture Maquettisme * Origami (mensuel) Retouche photos Théâtre Théâtre d'impro enfant *	samedi	14h30-17h30 à venir	100 €
		mercredi	13h30-16h45	25 €
		mardi	18h30 mensuel	gratuit
		lundi	19h30-21h30	à venir
		mercredi	17h30-19h30	220 €
		vendredi	20h-22h30	à venir
		samedi	9h30-11h30	80 €
		vendredi	18h-20h	35 €
		lundi	20h-22h	205 €
		samedi	17h-20h	180 €

Musique	Chorale adulte Chant * Chorale enfant * Eveil musical * Formation instrumentale * Formation musicale *	vendredi	17h30-19h	130 € *
		les horaires de la musique sont soumis à disponi- bilité des professeurs.		
		Prendre contact avec Amuso (hors harmonica)		

* Pour vous inscrire à cette activité ou pour tout renseignement complémentaire, contactez directement l'association partenaire.

Association Maison de Velotte

37 chemin des Journaux
25000 Besançon
03 81 52 79 15
accueil@maisondevelotte.com
maisondevelotte.com

POINT DE VENTE
DE LA CARTE



Imprimé par nos soins

