

La Maison de Velotte est une maison de quartier associative, subventionnée par la Ville de Besançon, la CAF, l'AGEFIPH et la DDCSPP.

Elle fonctionne grâce à l'engagement d'une centaine de bénévoles qui donnent ponctuellement ou régulièrement de leur temps. Si vous souhaitez les rejoindre, n'hésitez pas à vous faire connaître ou à vous inscrire sur notre site Internet rubrique L'association / Bénévolat.

La Maison de Velotte est agréée Espace de Vie Sociale. Retrouvez le projet 2017-2021 sur notre site Internet.

Ville de
Besançon



> SOMMAIRE

LE MOT DU PRESIDENT	3
L'ASSOCIATION	4
INFOS UTILES	5
LES ACTIVITES	6
Arts martiaux	6
Ateliers parents enfants	8
Bien être et détente	11
Danses	16
Gym	18
Langues	19
Loisirs adultes	20
Loisirs créatifs	21
Musique	25
LES ANIMATIONS	28
TARIFS	33

> LE MOT DU PRESIDENT

Pour la saison 2019-2020 l'association Maison de Velotte essaie une nouvelle fois de répondre à vos attentes tant pour les activités que pour les animations ponctuelles. Vous trouverez tous les détails dans ce guide, sur notre site internet et notre page facebook.

L'association Maison de Velotte a vu le jour en décembre 1999. 20 ans déjà. Nous avons décidé de marquer cet anniversaire. Le samedi 30 novembre nous souhaitons vous retrouver nombreux au Kursall pour une soirée qui devrait rester dans les mémoires. Aujourd'hui la Maison de Velotte fait partie du paysage bisontin, cela ne s'est pas fait tout seul.

Dans ses statuts l'association s'engage à gérer et animer la maison de quartier, regrouper les habitants du quartier de Velotte en lien avec les associations du dit quartier, et de promouvoir une animation dans les domaines social, culturel, sportif, de loisirs, dans le respect de la liberté et de la laïcité et hors de toute allégeance politique, philosophique et religieuse.

Je pense que tous les bénévoles qui se sont succédés et les salariés que nous avons pu embaucher grâce à votre fidélité ont bien respecté ce cahier des charges et sont même aller plus loin car depuis 6 ans la Maison de Velotte est labélisée « Espace de Vie Sociale (EVS) » par la CAF du Doubs. Encore merci à tous pour l'engagement que chacun a su apporter.

Aujourd'hui nous pouvons fêter les 20 ans de l'association j'espère que dans 10 ans d'autres pourront préparer les 30 ans. Pour cela nous allons mettre en place dès la rentrée un ensemble de rencontres pour connaître l'attente des habitants du quartier et des adhérents. L'objectif de ces rencontres est de préparer le mieux possible notre dossier de renouvellement d'EVS. Je compte sur la participation du plus grand nombre, ceux pour qui la Maison de Velotte fait partie de leurs habitudes mais aussi ceux qui n'ont pas osé franchir le seuil.

Je compte sur vous pour bousculer des habitudes et nous aider à renforcer les liens sociaux et familiaux ainsi que les solidarités de voisinage.

La Maison de Velotte n'est pas un supermarché d'activités mais se veut un lieu de rencontre, de débat, de proposition pour améliorer le bien vivre ensemble.

Philippe Berthier

> L'ASSOCIATION

L'association a pour objet de conduire des activités sociales, culturelles, sportives et de loisirs et de gérer la maison de quartier. Elle est composée d'une équipe de bénévoles motivés et à votre écoute, qui consacrent une partie de leur temps à améliorer la qualité des services et animations proposés par l'association.

Vous avez des idées, des projets

Ils peuvent s'intégrer dans notre programmation, n'hésitez pas à venir en parler. Nous pouvons vous aider à les mettre en place.

Vous serez également les bienvenus si vous souhaitez vous investir ponctuellement ou plus régulièrement dans les activités de notre association.

Temps fort de l'association : l'Assemblée Générale

Lieu de débats et d'échanges avec nos adhérents, nous vous présenterons les bilans 2018 et nos ambitions pour l'année 2019.

**Ne manquez pas ce rendez-vous : vendredi
7 février à 20h**

Infos utiles

Accueil : horaires d'ouverture
du lundi au vendredi
de 14h à 18h

Adhésion obligatoire

Moins de 18 ans	8 €
Carte Avantages Jeunes	12 €
Adultes	15 €
Famille (avec enfant)	30 €

**Les activités ont lieu du
16 septembre au 28 juin**
pour 30 séances d'activités
sauf information contraire

Infos pratiques

Bus : ligne 9 - arrêt Velotte
Grand parking voitures et vélos

Inscription aux activités

- inscription dès le mois de juin 2019
- inscription lors du forum samedi 14 septembre 14h à 17h
- démarrage d'activité conditionné par un minimum d'inscrits
- chèques vacances acceptés
- paiement échelonné possible

Essai d'activité possible sur deux séances en début de saison, sauf indication contraire.

> LES PLUS DE LA MAISON DE VELOTTE

Avec votre adhésion, vous bénéficiez gratuitement : de la salle informatique en libre service, de notre bibliothèque et de soutien scolaire pour les enfants de primaire et de collège.

Vous profitez également de tarifs réduits à nos animations et vous avez accès à notre sélection de spectacles 2 Scènes.

Location de salles : toute association peut louer une de nos salles pour une réunion, son AG... A partir de 32 € la demie journée.

AIKIDO

6-8 ans • vendredi 18h30-19h15

9-15 ans • vendredi 19h15-20h

Découvrez un art martial de défense, sans compétition. Non violent, il est parfaitement adapté aux jeunes, en leur permettant de développer des qualités morales et physiques, tout en apprenant des techniques de défense efficaces.

Reprise vendredi 20 septembre

AIKI-TAI-DO

dès 14 ans • mardi 18h45-20h45 • jeudi 20h15-22h

Education physique, mentale et morale avec gymnastique préventive et de santé, self-défense et conseils d'hygiène et de sécurité.

André et Marie-Thérèse Pacholak • 06 95 53 83 38

Titulaires du Certificat de Qualification Professionnelle

Reprise mardi 17 septembre • Inscription auprès de l'animateur

KARATE

baby karaté 4-7 ans • samedi 10h15-11h

karaté kids 8-12 ans • samedi 11h-12h

karaté ado-adulte • vendredi 21h15-22h45 (sous réserve)

Le karaté est un art martial d'autodéfense sans arme et dans lequel les coups donnés avec les pieds et les poings ne sont pas portés. Il développe rapidité, puissance et technique. Si tu souhaites devenir un karatéka, rejoins-nous !

Jimmy Vermot-Desroches, Laurent Pitoy

Reprise vendredi 20 septembre

SELF DEFENSE

dès 13 ans • vendredi 20h15-21h15 (sous réserve)

Apprenez des gestes simples qui vous aideront à vous défendre. Tout le monde peut y participer, femmes ou hommes, jeunes, moins jeunes...

N'hésitez pas à découvrir cette nouvelle activité !

Laurent Pitoy

Reprise vendredi 20 septembre

ARTS MARTIAUX STYLE YOSEIKAN BUDO

dès 16 ans • mardi 21h-22h30

Créé à la fin des années 60, le Yoseikan Budo allie la tradition des arts martiaux et la modernité des sports de combat avec l'apprentissage de techniques de défense à mains nues et avec armes.

Arts Martiaux Besançon • 06 27 47 47 68

Reprise mardi 17 septembre • Inscription auprès de l'animateur

COCCINELLE



«Coccinelle Besancon»

L'association de soutien à la parentalité Coccinelle, en lien avec ses partenaires, propose aux parents, futurs parents, familles, professionnels de l'enfance, de se retrouver lors de différentes rencontres le matin ou le soir, en semaine ou le week-end, selon les disponibilités de chacun-e.

> Ateliers pratiques et groupe de discussion

Chaque lundi matin (à partir de 9h), Coccinelle vous donne rendez-vous lors des rencontres suivantes : ateliers collectifs de portage des bébés (avec un service de location de porte-bébés pour essayer avant d'acheter), soutien à l'allaitement, besoins et soins du nouveau-né, groupes de parole. Des ateliers variés sont aussi proposés en semaine ou le week-end pour vous accompagner dans votre vie de parents et futurs parents en lien avec vos enfants : chant et yoga prénatal, massages et communication gestuelle avec les bébés, ateliers Faber&Mazlish ainsi que d'autres découvertes

> Rencontres en soirée

Certains vendredis (à partir de 20h), bienvenue à vous pour échanger entre parents ou avec des professionnels autour de différents sujets : quotidien de parents, accueil des émotions, premiers secours pour les enfants, communication non-violente...

> Cafés jeux-blabla et animations conviviales

Un mardi matin par mois, venez profitez de notre espace parents enfants pour vous détendre, faire de nouvelles rencontres, papoter et grignoter bien sûr !

Un dimanche par trimestre, Coccinelle vous accueille lors de cafés parents-enfants et d'animations liées à différents temps forts de l'association : assemblée générale, journée autour de la naissance, journée nationale de la non-violence éducative.

> Bibliothèque et matériel spécialisés

Retrouvez notre bibliothèque spécialisée sur la grossesse, l'accouchement, l'éducation, le développement de l'enfant, le sommeil, l'alimentation et plein d'autres thèmes encore (consultation sur place ou prêt possible pour nos adhérents). Lors de chaque rencontre, nous mettons aussi à disposition des jeux et du matériel de motricité libre pour les enfants :)

Renseignements, tarifs et inscriptions

www.association-coccinelle.fr

asso.coccinelle@gmail.com

06.43.22.02.96

Coccinelle est membre du réseau périnatalité de Franche Comté et du collectif interassociatif autour de la naissance.



L'HEURE DU CONTE

Un mercredi par mois 10h-11h

Le «raconte tapis» et le «kamishibai» feront escale cette année encore à la bibliothèque de la Maison de Velotte un mercredi par mois. Les supports visuels proposés par nos animatrices sont un vrai plus dans l'art de raconter les histoires : ils emportent à coup sûr les enfants dans le monde fabuleux de l'imaginaire.

Anne-Marie Humbert et Nicole Dechassey

Dates : 16 octobre, 27 novembre, 18 décembre, 29 janvier, 19 février, 25 mars, 15 avril et 27 mai

MATINEE LUDOTHEQUE

0-6 ans • un mercredi par mois 9h-11h

La matinée ludothèque est un temps de jeu pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un adulte. A chaque séance un espace de jeu thématique différent est installé avec de nombreux accessoires et déguisements. Les plus grands pourront jouer avec Anne et ses jeux de société super chouettes !

Un moment convivial pour les parents et les enfants !

Mireille Bonna et Anne Duret

Dates : 2 octobre, 13 novembre, 11 décembre, 15 janvier, 12 février, 18 mars, 1 avril et 13 mai

EUTONIE

L'eutonie s'adresse à tout public, à tout âge, au sportif comme à la personne en situation de handicap.

vendredi 14h15-15h45 • 4 séances

L'Eutonie aide à acquérir présence et disponibilité grâce à une prise de conscience du corps et une approche sécurisante, économique et efficace des mouvements. Elle permet d'atteindre un état tonique équilibré, de réguler le stress, d'entrer plus sereinement dans la relation. Elle peut contribuer au soulagement de phénomènes douloureux, à retrouver confiance en soi et autonomie.

Jean-Michel Couteret • couteret.jm@gmail.com
06 67 65 26 30

Reprise vendredi 20 septembre • Inscription auprès de l'animateur



GÉRANIUMS
PLANTES A MASSIFS
—
PLANTS DE LÉGUMES
—
FLEURS DE TOUSSAINT
CHRYSANTHÈMES-BRUYÈRES
—
PLANTES FLEURIES
PLANTES VERTES
—
COUPES-PANIER
DEUIL-MARIAGE-ANNIVERSAIRE

7, Rue du Passeur (derrière l'Eglise)
VELOTTE - 25000 BESANÇON

Tél. 03 81 51 40 27
Fax 03 81 41 92 98
horti.duboz@wanadoo.fr

MARCHE NORDIQUE

lundi 14h30-16h - 22 séances

Activité santé pratiquée avec des bâtons spécifiques. Orientés pointe en arrière, comme pour le ski de fond, ils aident à la propulsion. L'ensemble des muscles est sollicité, ce qui réduit la fatigue et permet de marcher plus vite ou plus longtemps. La marche nordique est adaptée à tous, quel que soit l'âge, la condition physique ou l'état de santé. Excellent choix pour retrouver la forme et/ou la conserver !

Guillaume Bouvier

Reprise lundi 16 septembre

QI GONG

dès 16 ans • lundi 10h-11h • jeudi 18h-19h

Sous réserve de changement d'horaire

A partir d'exercices spécifiques, cette pratique permet de détendre le corps en assouplissant les tendons et les muscles.

Yang Tse Besançon • Hervé Barré • 06 70 68 11 10

Reprise lundi 16 septembre • Inscription auprès de l'animateur

Le jeudi, il est possible d'ajouter une option Tai Chi Chuan (30 mn à l'issue du cours de Qi gong).

RANDONNEES DOUCES

1^{er} et 3^{ème} mardi du mois 14h (13h30 selon saison)

Balade de 2h à 3h pour les personnes souhaitant faire un exercice régulier dans une ambiance conviviale. Détail des randonnées disponible tout au long de l'année sur notre site Internet et à l'accueil de la Maison de Velotte.

Alain Bernard, Philippe Berthier, Fabrice Laurent

Reprise mardi 10 septembre

RANDONNEES SPORTIVES

Marcheurs expérimentés

jeudi (hebdomadaire)

dimanche (mensuel)

1 week end en décembre (sous réserve) et 1 en juin

Une randonnée spéciale pour bons marcheurs aimant les belles balades au grand air. Détail des randonnées disponible tout au long de l'année sur notre site Internet et à l'accueil de la Maison de Velotte.

Jacques Viennot les jeudis

Philippe Berthier, Claude et René Ecartot et

Jacques Viennot les dimanches

Reprise jeudi 5 septembre



WWW.LERELAISVELO.FR
TEL : 06.31.37.58.42

Vente de vélos électriques
et vélos de randonnées

Un moyen de déplacement économique avec un faible impact sur l'environnement.
LERELAISVELO - Pont de Velotte - 25000 Besançon - tél. 06 31 37 58 42

RENDEZ-VOUS DES AIDANTS

Proposé par Eliad, ce rendez-vous s'adresse à toutes les personnes qui accompagnent un proche (parent, conjoint, enfant) malade ou en perte d'autonomie. Rencontres thématiques animées par un professionnel de l'accompagnement, basées sur un partage d'expériences.

Un mardi par mois de 14h30 à 16h

Gratuit et sans inscription. Sans engagement, possibilité de participer à la/aux séance(s) de son choix.

SOPHROLOGIE

dès 16 ans • jeudi 18h30-19h30

La pratique en groupe peut vous permettre de : vivre en paix avec votre corps, diminuer les douleurs, mieux vivre vos émotions et les sources de stress, améliorer votre qualité de sommeil, positiver, développer vos potentiels. La sophrologie se vit, s'expérimente, chacun pour soi, venez découvrir et vous offrir un moment juste pour vous !

Fabienne Lamy

Reprise jeudi 19 septembre

TAI CHI CHUAN (avec cours Qi Gong)

dès 16 ans • jeudi 19h10-19h40

Enchaînements de mouvements et exercices favorisant la détente, la flexibilité et la souplesse du corps.

Yang Tse Besançon • Hervé Barré • 06 70 68 11 10

Reprise jeudi 19 septembre • Inscription auprès de l'animateur

YOGA

dès 18 ans

lundi 14h45-16h15

lundi 16h30-18h

lundi 18h15-19h45

Cette discipline aussi complète qu'accessible ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun et offre un potentiel de progression quasi illimité.

Odile Thiébaud

Reprise lundi 16 septembre



Corinne ALONET

Responsable d'Agence

BESANÇON

6 rue des Boucheries

Place du Marché

03 81 81 89 46

Société d'Assurance Mutuelle à cotisations variables régie par le Code des Assurances

TOUTES ASSURANCES - Particuliers et Professionnels

DANSES XIX^e SIECLE - DEBUT XX^e

dès 16 ans • mardi 20h30-22h30

Apprenez les danses du Second empire, de la Belle époque et des Années folles.

Quadrille impérial • www.quadrilleimperial.fr

Reprise mardi 17 septembre • Inscription auprès de l'animateur

FOLK

Adulte débutant ou non • 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois
14h30 à 16h

Apprentissage de danses de France et d'ailleurs (en couple, chaîne, ronde et cortège) issues de la tradition (sans costume), dans un esprit uniquement d'amusement, de convivialité et de rencontre, juste le plaisir de danser en atelier ou en bal.

Jean-Louis Martin • 03 84 31 54 34

Reprise lundi 16 septembre



Coiffure LYSCEA
27 chemin des journaux
25000 Besançon

Mardi, mercredi: 9h 12h 14h 19h
Jeudi: 9h 12h
Vendredi: 9h 12h 14h 19h
Samedi: 8h 16h

03 81 55 33 28

INITIATION DANSES (nouveau)

3 - 5 ans • mercredi 16h30-17h15

La danse pour les tout-petits, c'est possible ! Grâce à ce cours proposé par l'association Gym Velotte, votre enfant découvrira les notions de mouvement, d'espace, de rythme et d'équilibre tout en s'amusant. Il prendra plaisir à s'inventer de chouettes chorégraphies avec ses petits camarades. Une activité à essayer dès la rentrée. A noter : si l'horaire ne convient pas, il est possible de le faire évoluer.

Maud Grand • 06 88 68 11 25

Inscriptions : les 29 et 30 août de 17h à 19h et le 31 août de 14h à 17h - Certificat médical obligatoire
Démarrage le mercredi 18 septembre

STREET JAZZ (nouveau)

6 - 9 ans • mercredi 17h15-18h

Le street jazz résulte du mélange de deux cultures : la danse hip-hop et le jazz. Des enchaînements et mouvements rythmés et énergiques s'y enchaînent sur des musiques pop et Rn'B actuelles. C'est un bon moyen de s'affirmer, de se décomplexer et surtout de s'éclater. Chacun pourra exprimer son excentricité ! Une activité à essayer dès la rentrée. A noter : si l'horaire ne convient pas, il est possible de le faire évoluer.

Maud Grand • 06 88 68 11 25

Inscriptions : les 29 et 30 août de 17h à 19h et le 31 août de 14h à 17h - Certificat médical obligatoire
Démarrage le mercredi 18 septembre

GYM

Dès 16 ans

Lundi	18h30-19h30	Pilate (Lyes)
	19h30-20h30	Renforcement musculaire généralisé (Lyes)
Mardi	9h-10h	Réveil matinal (Gaelle)
	18h-18h45	Gym entretien (Anne-Laure)
	18h45-19h30	Stretching (Anne-Laure)
	19h30-20h30	Cardio (Anne-Laure)
Mercredi	17h30-18h30	Pilate (Pierre)
	18h30-19h30	Step (Pierre)
	19h30-20h30	Fit N Gril, circuits training Pierre)
Jeudi	9h30-10h30	Gym douce (Lyes)
	18h-19h	Renforcement généralisé statique avec matériel (Gaelle)
	19h-20h	Renforcement généralisé cardio (Gaelle)
	20h-21h	Renforcement musculaire généralisé (Gaelle)
Vendredi	12h30-13h20	Pilate (Anne-Laure)

Reprise lundi 16 septembre

Inscriptions : les 28 et 29 août de 17h à 19h et le 31 août de 14h à 17h - Certificat médical obligatoire

Gym'Velotte • Michèle Grand • 06 75 40 71 17
Maud Grand • 06 88 68 11 25

ANGLAIS

dès 16 ans • intermédiaire • mardi 18h-19h30

Pour que la langue de Shakespeare n'ait plus de secrets pour vous, c'est facile ! Nous proposons deux niveaux différents pour progresser et se perfectionner.

Chantal Fischesser, cours intermédiaire

Info à venir, cours perfectionnement

Reprise des cours mardi 17 septembre • 25 séances

LANGUE DES SIGNES

dès 16 ans • faux débutant • vendredi 18h45-19h45

Apprentissage utile et agréable, la Langue des Signes est une langue visuelle et gestuelle qui s'exprime uniquement avec des mouvements du corps et des expressions du visage. Entendants et sourds, parents d'enfants sourds, étudiants, professionnels ou tout simplement personnes venant apprendre pour leur plaisir, initiez vous sans plus attendre à la langue des signes.

Laurent Pitoy

Reprise vendredi 20 septembre



APRES-MIDI TAROT

mardi 14h-17h45

Les passionnés de tarot se réunissent tous les mardis après-midi pour le plaisir du jeu, dans un esprit convivial.

Vous savez jouer ? Venez un après-midi.

Essayer le club de tarot, c'est l'adopter !

Reprise le mardi 17 septembre

CLUB DES AINES

jeudi 13h30-17h30

Vous aimez les jeux de société, vous avez envie de passer un bon moment ? Rejoignez-nous ! De nombreux jeux sont proposés : belote, tarot, scrabble, triomino... Le tout dans une ambiance conviviale.

Le club propose également des sorties, des lotos, des repas...

Présidente : [Gisèle Moncany](#)

Reprise jeudi 5 septembre

INFORMATIQUE et nouvelles technologies

un vendredi par mois 14h-15h30

places limitées

Vous avez besoin d'aide ou d'un conseil avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Inscrivez vous vite pour obtenir des réponses à vos questions ! Aide personnalisée collective.

[Sabrina Chodey](#)

Reprise vendredi 27 septembre

ART FLORAL

un mardi par mois 14h15-16h15

Dans une ambiance conviviale, exprimez votre créativité et initiez vous à l'art floral. Chaque mois vous réaliserez vos propres compositions florales qui ne manqueront pas d'épater vos amis et votre famille !

Marielle Marchizet • eleboria25@gmail.com

Dates : 17 septembre, 1 octobre, 12 novembre, 17 décembre, 7 janvier, 4 février, 10 mars, 7 avril, 19 mai et 9 juin

ATELIER ECRITURE

adultes et grands ados maîtrisant l'écriture
samedi après-midi 14h30-17h30 sur 13 séances

Des jeux d'écriture pour le simple plaisir de jouer, éveiller son esprit, découvrir son propre talent et celui des autres, pour réinventer sa vie, rêver, partager ses émotions... Beaucoup de plaisir et de belles surprises à la clé. Venez essayer !

Francine Dortel, écrivain, animatrice culturelle et formatrice • fdortel@wanadoo.fr ou 06 75 47 24 44

Reprise samedi 28 septembre

CLUB COUTURE ET TRICOT

lundi 13h30-16h45

Passez un bon moment en confectionnant vos prochains vêtements ou accessoires textiles. Vous pourrez échanger sur vos petites astuces et recevoir un petit coup de main au besoin.

2 machines à coudre à disposition

Reprise mercredi 18 septembre

CLUB LECTURE

dès 16 ans • un mardi par mois 18h30-20h

Partagez le plaisir de la lecture en échangeant sur vos ouvrages préférés et découvrez de nouvelles possibilités de lecture. Au club, on ne manque pas d'idées à partager !

Dates : 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre, 7 janvier, 11 février, 31 mars, 14 avril, 16 mai et 9 juin

COURS DE COUTURE

dès 16 ans • lundi 19h30-21h30 sur 20 séances

Nouveau créneau possible sous réserve lundi 17h30-19h30

Le premier ouvrage réalisé en commun vous permettra de découvrir ou réviser les bases de la couture. Vous vous consacrerez ensuite à vos projets personnels, avec le soutien et les conseils de notre spécialiste en couture !

Nathalie Giraud • bambougiraud@hotmail.com

Reprise lundi 16 septembre

DESSIN-PEINTURE

dès 11 ans • mercredi 17h30-19h30

L'atelier s'adresse à un public adulte ou adolescent, débutant ou confirmé, désirant pratiquer des techniques originales et variées. Du dessin à la décoration, de la peinture au graphisme, la diversité des sujets et des techniques employées fait de cet atelier un moment riche en échanges.

Pascale Dole Rognon • pascaledolerognon@gmail.com

Reprise mercredi 18 septembre

LIRE ET FAIRE LIRE

De début octobre à fin mai

Rencontres intergénérationnelles autour de lectures, animées par des retraités bénévoles pour les enfants de l'école élémentaire et maternelle de Velotte inscrits au restaurant scolaire ou à la garderie du soir.

Nous sommes à la recherche de bénévoles, si vous êtes tenté(e) par l'aventure, contactez nous !

MAQUETTISME

dès 14 ans • vendredi 20h-22h30

Travaillez sur vos réalisations, profitez des conseils des plus expérimentés, consultez la documentation mise à disposition ou venez simplement échanger sur l'actualité de la maquette.

Kit club bisontin • kitclubbisontin@hotmail.com

Reprise vendredi 13 septembre • Inscription auprès de l'animateur

RETOUCHE PHOTOS

vendredi 18h-20h

Un club photo pour mieux connaître votre appareil photo numérique et découvrir la retouche d'images par ordinateur avec des logiciels gratuits, prise de vue (conseils et principes de base).

Alain Bernard

Reprise vendredi 20 septembre

THEATRE

dès 16 ans • mardi 19h45-21h45

Activité théâtre proposée par la Cie Du Martin Pêcheur alias Cie Robert Bel et Zinzin. Nous pratiquerons le jeu, l'improvisation, sans texte, avec texte... Nous chercherons à créer un groupe où le «travail» sera collectif et s'élaborera dans la joie, la rigueur et la bienveillance.

Pauline Poignand • pauline.poignand@laposte.net

Reprise mardi 18 septembre

THEATRE D'IMPRO ENFANTS

de 6 à 16 ans • un samedi sur deux 17h-20h

Chacun trouvera son expression, sa liberté, sur scène et parmi les autres. La poésie et la magie des mots et des gestes nous enchantera. Pour improviser, apprendre ou réapprendre les techniques du théâtre et créer ensemble, en écriture collective ou à partir d'un texte, selon le désir du groupe constitué, un spectacle, improvisation, temps partagé en fin d'année.

Jeanne Poitevin • jehannee@gmail.com

CHORALE ADULTE

dès 16 ans • vendredi 17h30-19h

Vous aimez chanter ? Vous avez envie de rejoindre nos choristes et de passer un bon moment ? C'est facile, vous n'avez qu'à pousser la porte et tester cette activité pleine de joie de vivre et de belles voix ! Attention ! L'essayer c'est l'adopter !

Claire David

Reprise vendredi 20 septembre

CHORALE ENFANT

Moins de 16 ans • cours collectif 1h

jeudi 18h-19h

Sur 32 séances

Une chorale spécialement dédiée aux enfants avec un répertoire adapté et de belles découvertes en perspective.

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57
amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

EVEIL MUSICAL

0-3 ans • cours collectif de 45 mn un samedi sur deux de 9h30 à 10h15

cours collectif de 45 mn jeudi de 17h à 17h45

Sur 32 séances

Atelier d'éveil musical à destination des tout-petits et de leurs parents, grand-parents, nounou...

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57
amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

FORMATION INSTRUMENTALE

Moins de 25 ans (incluant la formation musicale)

25 ans et plus (incluant la formation musicale)

cours individuel 30 mn

cours en binôme 30 mn

cours individuel 45 mn

Sur 32 séances

L'association AMUSO propose l'apprentissage d'une grande variété d'instruments : accordéon, batterie, basse, chant, clarinette, cornet, cymbalum, djembé, flûte à bec, flûte traversière, guitare (sèche, électrique et acoustique), harpe, orgue, piano, saxophone, trombone, trompette, ukulélé, violon et violoncelle.

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57

amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

INITIATION MUSICALE

4-6 ans

cours collectif de 45 mn un samedi sur deux de

10h30 à 11h15 ou de 11h30 à 12h15

instrument en trinome 30 mn hebdo

Sur 32 séances

Atelier d'éveil musical à destination des 4-6 ans.

Inscription AMUSO • 07 81 04 29 09 • 09 80 31 80 57

amuso.association@gmail.com

<https://sites.google.com/site/amusoassociation/>

HARMONICA

cours individuel 30 mn

cours individuel 45 mn

Cours collectif 1h

Que vous soyez débutant(e) ou musicien(ne) averti(e), étudiez les techniques et les différents effets de l'harmonica, diatonique ou chromatique, et constituez vous un répertoire. Aucune formation musicale n'est nécessaire pour jouer vos premiers morceaux !

Harmo sapiens • 06 43 73 41 17

Vous souhaitez apprendre à jouer de l'harmonica ?
Vous hésitez à vous lancer ? Venez découvrir l'enseignement proposé par Harmo sapiens lors de la session de présentation du samedi 8 septembre à 10h.



Aux Saveurs d'Autrefois
8, faubourg Tarragnoz
25000 Besançon

Tél: 03 81 61 75 69 - 06 63 90 22 22

LES ANIMATIONS

MANIFESTATIONS SPECTACLES ET SORTIES

Pour ne rien manquer, pensez à vous inscrire.
N'hésitez pas à parler de nos animations à vos amis,
votre famille, vos collègues, vos voisins !

Règlement obligatoire le jour de l'inscription

MANIFESTATIONS	DATE	INFOS
Vide grenier chemin des Journaux	08 sep.	10 € les 2 mètres de 7h à 18h
Fête des associations Cour Hopital St-Jacques	14 sep.	Découvrir les associations Bisontines
Opération Jus de pommes Renseignements 03 81 83 29 08	oct.	par l'association Collines en tête
Bourse vêtements enfant, jouets et matériel puér.	12 oct.	5 € la table de 9h à 13h
Loto des enfants Plein de jeux à gagner	16 nov.	5 € le carton de 15h à 17h
Loto de Noël Nombreux bons d'achat	16 nov.	à partir de 9 € le carton repas spécial loto à 20h
Festival littéraire les Petites Fugues avec Michel Bernard	21 nov.	Gratuit - romans disponibles à la bibliothèque
Téléthon (<i>nous recherchons des cuisinières bénévoles</i>)	26 nov. au 1 déc.	Une semaine pour récolter des dons
Repas spectacle des 20 ans	30 nov.	N'hésitez pas à vous renseigner sur la soirée
Voeux de la Maison de Velotte	11 jan.	A ne pas manquer !
Puces couturières et loisirs créatifs	02 fév.	10 € la table de 9h à 17h
Bourse vêtements enfant, jouets et matériel puér.	21 mar.	5 € la table de 9h à 13h
Loto de Printemps Nombreux bons d'achat	04 avr.	à partir de 9 € le carton repas spécial loto à 20h
Chasse aux oeufs	11 avr.	Permis de chasse 1 €
Velotte en fête	juin	La fête du quartier !
Repas conviviaux Francas Club des aînés	Plusieurs dates dans l'année	

SPECTACLES	GENRE	LIEU
Fix me	Musique, danse	Théâtre de
Intumus stimulus	Cirque	Sous chapi
Eternels voyageurs	Musique	Théâtre Le
Yes	Opéra	Théâtre Le
Concert québécois Franche-Comté Québec	Musique	Maison de
Optraken	Cirque	Théâtre de
La gioia	Théâtre	Théâtre Le
Champagne	Musique	Théâtre Le
Silence, on tourne	Musique, théâtre	Théâtre de
Spectacle de Noël	Conte, musique	Maison de
The very big experimental toubifri	Musique	Théâtre Le
Nouvel an Orchestre Victor Hugo	Musique	Micropolis
La petite messe solennelle	Opéra	Théâtre Le
L'homme de plein vent	Théâtre	Théâtre de
Concours européen	Musique, théâtre	Théâtre Le
Légendes et féeries	Musique	Kursaal
Cirque poussière	Cirque	Kursaal
Derniers romantiques	Musique	Théâtre Le
Les diables	Théâtre	Théâtre de
12 transformations du menuet de Mozart	Musique	Théâtre Le
5ème hurlants	Cirque	Théâtre Le
Lettres jamais écrites	Théâtre	Théâtre Le
Orphée	Opéra	Théâtre Le

	DATE	HORAIRE	PLACES	TARIF ADH	NON ADH
l'Espace	02 oct	19h	12	12 € (24€)	adh uniquement
teau	09 oct	19h	20	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	18 oct	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	13 nov	19h	20	17 € (36€)	adh uniquement
Velotte	22 nov	20h30	80	8 €	12 €
l'Espace	23 nov	19h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	11 dec	19h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	13 dec	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
l'Espace	16 dec	19h	12	12 € (24€)	adh uniquement
Velotte	20 dec	18h	80	offert aux adh et velottiers	
edoux	09 jan	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
	11 jan	20h	30	17 € (22€)	22 €
edoux	15 jan	19h	20	17 € (36€)	adh uniquement
l'Espace	21 jan	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	31 jan	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
	20 fev	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
	10 mar	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	12 mar	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
l'Espace	24 mar	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	26 mar	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	07 avr	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	17 avr	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement
edoux	14 mai	20h	12	12 € (24€)	adh uniquement

SORTIES	DATE	TARIF	TRANSPORT
Fondation Gianadda expositions Rodin-Giacometti et Léonard de Vinci	28 sep	30 € adh 35 € non adh	Bus
Maisons écologiques sur Velotte	15 oct	2 € adhérent 5 € non adh.	Sur place
Ressourcerie de Quingey	19 nov	2 € adhérent 5 € non adh.	Covoiturage
Marchés de Noël de Riquewhir et Kaysersberg	7 dec	15 € adh 20 € non adh	Bus
Archives départementales exposition Retrouver Courbet	23 jan	2 € adhérent 5 € non adh.	Sur place
Laboratoire d'huiles essentielles d'Amancey	18 fev	à venir	Covoiturage
Grenouilles à Pesmes	17 mar	à venir	Bus
Dole : quartier des tanneurs, maison Pasteur, église St Jean et collégial	28 mar	à venir	Covoiturage
Maisons comtoises	16 mai	à venir	Covoiturage
Week end à Guédelon	en juin	à venir	Bus

Vous avez peut être droit à un tarif réduit, pensez à le demander.



Vos ados ont envie de sortir entre amis, de partir camper dans la région, de se faire un road trip en VTT. Et pourquoi pas ! La Maison de Velotte peut les aider à monter leur projet. N'hésitez pas à leur en parler et à les encourager à venir à notre rencontre !

> LES CONDITIONS TARIFAIRES

La Maison de Velotte propose à ses adhérents et aux Velottiers des réductions sur ses activités.

Les Velottiers peuvent également bénéficier d'une réduction sur les tarifs des associations partenaires. Pour les associations partenaires, la validation de la réduction doit être impérativement acceptée au préalable par la Maison de Velotte.

Pour connaître votre Quotient Familial, nous avons besoin de votre numéro d'allocataire CAF ou de votre dernière feuille d'imposition.

Normal	Tarif 1
Titulaires de la carte Avantages Jeunes	Tarif 2
Quotient familial ou revenus compris entre 801 € et 1000 €	Tarif 2
Enfants d'une fratrie inscrits à une activité MdV	Tarif 3
Quotient familial ou revenus compris entre 651 € et 800 €	Tarif 4
Quotient familial ou revenus compris entre 501 € et 650 €	Tarif 5
Quotient familial ou revenus inférieurs à 500 €	Tarif 6

Attention ! Enveloppe financière et nombre de places limités par activité. Une seule activité par personne sera prise en compte.

> LES CONDITIONS TARIFAIRES

Tarifs	1	2	3	4	5	6
Aïkido	145 €	133 €	127 €	109 €	85 €	61 €
Aïki-tai-do *	145 €	133 €	127 €	109 €	85 €	61 €
Baby karaté	100 €	94 €	91 €	82 €	69 €	57 €
Karaté kids	120 €	112 €	108 €	96 €	79 €	63 €
Self défense	100 €	94 €	91 €	82 €	69 €	57 €
Yoseikan budo *	dès 170€	dès 157€	dès 151€	dès 131€	dès 104€	dès 78€
Coccinelle *	Voir site Internet ou sur demande					
L'heure du conte	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit
Ludothèque	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit
Eutonie *	60 €	54 €	51 €	42 €	30 €	18 €
Marche nordique	112 €	101 €	96 €	79 €	56 €	34 €
Qi gong *	215 €	194 €	183 €	151 €	108 €	65 €
Rando douces	15 €	14 €	13 €	11 €	8 €	5 €
Rando sportives	15 €	14 €	13 €	11 €	8 €	5 €
RDV des aidants *	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit
Sophrologie	270 €	243 €	230 €	189 €	135 €	81 €
Tai chi chuan *	35 €	32 €	30 €	25 €	18 €	11 €
Yoga	175 €	158 €	149 €	123 €	88 €	53 €
Danses XIXè *	70 €	63 €	60 €	49 €	35 €	21 €
Initiation danse	120 €	108 €	102 €	84 €	60 €	36 €
Street jazz	120 €	108 €	102 €	84 €	60 €	36 €
Folk	120 €	108 €	102 €	84 €	60 €	36 €

> LES CONDITIONS TARIFAIRES (suite)

Tarifs	1	2	3	4	5	6
Gym *						
1 séance	135 €	122 €	115 €	95 €	68 €	41 €
2 séances	165 €	152 €	145 €	125 €	98 €	71 €
3 séances et +	190 €	177 €	170 €	150 €	123 €	96 €
Anglais inter.	100 €	90 €	85 €	70 €	50 €	30 €
Langue des signes	60 €	54 €	51 €	42 €	30 €	18 €
Après-midi tarot	15 €	14 €	13 €	11 €	8 €	5 €
Club des aînés *	20 €	18 €	17 €	14 €	10 €	6 €
Informatique	65 €	59 €	56 €	46 €	33 €	20 €
Atelier d'écriture	100 €	90 €	85 €	70 €	50 €	30 €
Art floral	110 €	99 €	94 €	77 €	55 €	33 €
Club couture	25 €	23 €	22 €	18 €	13 €	8 €
Club lecture	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit	gratuit
Cours de couture	195 €	176 €	166 €	137 €	98 €	59 €
Dessin - peinture	220 €	198 €	187 €	154 €	110 €	66 €
Maquettisme *	à venir	à venir	à venir	à venir	à venir	à venir
Retouche photos	35 €	32 €	30 €	25 €	18 €	11 €
Théâtre	à venir	à venir	à venir	à venir	à venir	à venir
Impro enfant *	180 €	162 €	153 €	126 €	90 €	54 €
Chorale adulte	90 €	81 €	77 €	63 €	45 €	27 €
Harmonica	Voir site Internet ou sur demande					
Cours AMUSO *						



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
**AVANTAGES
JEUNES**



retrouvez nous sur
FACEBOOK

Imprimé par OnlinePrinters en 1500 exemplaires

