



Association
Maison de Velotte



Guide des activités

2025
2026



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

La Maison de Velotte est une maison de quartier associative, subventionnée par la Ville de Besançon, la CAF et le département.

Elle fonctionne grâce à une centaine de bénévoles qui donnent ponctuellement ou régulièrement de leur temps.

Si vous souhaitez vous investir vous aussi, c'est tout simple, il vous suffit de vous présenter à la Maison de Velotte ou de répondre à nos demandes d'aide.

La Maison de Velotte a un agrément CAF Espace de Vie Sociale. N'hésitez pas à découvrir notre projet social 2023-2026.

Ville de
Besançon



> SOMMAIRE

LE MOT DU PRESIDENT 3

LES ACTIVITES

Arts martiaux et sports 6

Ateliers parents enfants 9

Bien être, santé et prévention 13

Danses 18

Gym 21

Informatique 30

Loisirs divers 31

Loisirs créatifs 34

Musique 37

LES ANIMATIONS 39

INFOS UTILES 44

L'ASSOCIATION 48

TARIFS 49

> LE MOT DU PRESIDENT

En ouvrant ce guide des activités vous allez peut-être trouver votre bonheur. Grâce à notre collaboration avec des associations partenaires nous pouvons vous proposer une cinquantaine d'activités. Mais la Maison de Velotte n'est pas un super marché d'activités, c'est avant tout une association qui a vocation à animer le quartier et à permettre au plus grand nombre de partager des activités variées et de qualité tout au long de la saison.

En 1999 l'association s'est donné pour objectif de développer le vivre ensemble et c'est toujours le cas aujourd'hui. La gouvernance de l'association est basée sur un partage des tâches entre les salariés (2,6 équivalents temps plein) et les adhérents. Aujourd'hui une centaine d'adhérents donnent un peu, beaucoup, passionnément de leur temps pour vous permettre de profiter des différentes activités, des sorties, de la bibliothèque, des spectacles et des animations et cela représente plus de 3 équivalent temps plein.

Gérer une structure comme la Maison de Velotte demande de multiples compétences, vous en maîtrisez peut-être certaines qui nous manquent. Nous fonctionnons avec un CA de 21 membres renouvelé par tiers tous les ans. Nous avons décidé de relancer sous forme expérimentale un certain nombre de commissions (RH, Finances, Activités, Animations, Projet Associatif, Communication, Entretien des locaux).

Nous comptons sur vous pour faire évoluer notre offre d'activités, pour proposer et organiser des animations, des sorties et des spectacles, pour améliorer notre communication et aussi faire évoluer notre Projet associatif.

Nous vous attendons en nombre pour réécrire notre projet associatif pour les cinq ans à venir. Vous serez tenu au courant des dates de réunions par la new-letter.

N'hésitez pas à proposer vos idées ou vos services à l'agent d'accueil ou à la directrice.

Philippe Berthier, Président



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

ENEZ FÊTER LES 20 ANS
DE LA MAISON DE VELOTTE

LA RUE
EST A NOUS

30
AOUT



be
AN
CON
LA RUE
est à
nous!

CHEMIN DES JOURNAUX
À VELOTTE

AIKI-TAI-DO

Dès 15 ans • jeudi 18h30-20h30

Salle de sport

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

Activité affiliée à la fédération Sports pour tous

Cercle Aïki-Taï-Dô du Doubs

David Meyer • 07 81 40 57 85

Reprise jeudi 18 septembre • Inscription auprès de l'animateur

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS

Dès 16 ans • lundi 20h00-22h00 • Salle de sport

Pratiqués dans le respect d'autrui, ils développent courage, volonté, patience, persévérance, des qualités qui favorisent l'épanouissement personnel. Accessibles à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique, les entraînements s'articulent autour d'exercices de souplesse, techniques de base, blocages, attaques, esquives...)

Association Liangshan

Jean-Paul De Melo • 06 24 43 82 39

Reprise lundi 15 septembre • Inscription auprès de l'animateur

BABYTWIRL **NOUVEAU**

3-6 ans • mercredi 13h15-14h30

Salle de réunion

Le Twirling bâton est un sport alliant le maniement du bâton, la danse, la gym et l'expression corporelle artistique. Un cours qui permettra aux plus jeunes de découvrir l'apprentissage d'une chorégraphie, ainsi que la motricité fine grâce au bâton.

Ouvert aux filles comme aux garçons !

Isabelle Marguet • 06 73 47 42 60

beure.twirling@gmail.com

Reprise mercredi 3 septembre

KARATE

Karaté enfants 5-12 ans • vendredi 18h00-19h00

Karaté ado-adulte • vendredi 19h00-20h30

Salle de sport

Le karaté est un art martial d'autodéfense sans arme dans lequel les coups donnés avec les pieds et les poings ne sont pas portés. Il développe rapidité, puissance et technique. Vous pourrez y apprendre des gestes simples d'autodéfense.

Laurent Pitoy • 06 31 76 15 82 (SMS uniquement)

Reprise vendredi 19 septembre

FOOTBALL - ASC VELOTTE

- U7 nés en 2019/2020 • Romain Braye - 06 83 99 46 22
 U9 nés en 2017/2018 • Jérémy Bourdon - 06 50 93 13 90
 U11 nés en 2015/2016 • Benjamin Besançon - 06 30 06 66 85
 U13 nés en 2013/2014 • Romain Braye - 06 83 99 46 22
 U15 nés en 2011/2012 • Loucas Melcore - 06 82 12 85 58
 U18 nés en 2008/2010 • Clément Bataillard - 06 08 63 96 89
 Seniors • Jérémy Bourdon - 06 50 93 13 90
 Seniors féminines • Alexis Mezières - 07 50 69 99 71
 Vétérans • Ludovic Maitre - 06 62 96 81 46
 Spécifique gardien de but • Ludovic Maitre - 06 62 96 81 46

Depuis plus de 70 ans, l'ASC Velotte accueille les footballeurs en herbe en véhiculant des valeurs telles que le respect, l'intégrité, la solidarité et le don de soi.

Avec des équipes dans chaque catégorie d'âges, vos enfants trouveront facilement leur place et seront accompagnés par des éducateurs diplômés de la ligue de football de Bourgogne-Franche-Comté, gage de séances de qualité et de sécurité pour les pratiquants.

Renseignements sur les entraînements, la date de reprise et les tarifs directement auprès de l'ASC Velotte



Géraniums
 Plantes à massifs
 Plantes de légumes
 Fleurs de Toussaint
 Chrysanthèmes, bruyères
 Plantes fleuries
 Plantes vertes
 Coupes, paniers
 Deuil, mariage, anniversaire

7, rue du Pisseur (dernière région)
 VELOTTE - 25000 Besançon

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

MATINEE LUDOTHEQUE ET HEURE DU CONTE

0-6 ans espace de jeux thématique

3-12 ans espace jeux de société

Un mercredi par mois 9h00-11h00 • Salle de réunion

La matinée ludothèque est un temps de jeu pour les enfants accompagnés d'un adulte. A chaque séance un espace de jeu thématique différent est installé pour les petits avec de nombreux accessoires et déguisements, tandis que les plus grands découvrent des jeux de société adaptés à leur âge. Un moment convivial pour les parents et les enfants !

Anne Duret, Angèle Martin, Martine Poissenot

Dates : 8 octobre, 26 novembre, 17 décembre, 21 janvier, 25 mars, 29 avril, 20 mai et 3 juin

Nous recherchons des bonnes volontés pour assurer une au deux dates dans l'année, si vous êtes disponibles le mercredi matin et que vous avez envie d'animer un chouette moment pour les familles, contactez nous sur accueil@maisondevelotte.com

L'heure du conte est une animation proposée régulièrement à l'école maternelle. Elle rejoindra ponctuellement la matinée ludothèque pour partager de belles histoires. Une belle occasion pour les enfants et leurs parents de partir dans le monde fabuleux de l'imaginaire !

Nicole Dechassey, Anne-Marie Humbert et Danielle Ropraz

ECOCREA

Un à deux mercredis par mois 10h30-11h30

À partir de 4 ans ; accompagné.e

Salle d'activités manuelles 1

EcoCrea propose des ateliers où les enfants et leurs parents (ou grand-parents !) créent à partir d'objets recyclés du quotidien. Pour le plaisir de fabriquer, de partager et de s'exprimer ! Les ateliers ont pour vocation de sensibiliser à la nécessité de prendre soin de notre planète, en utilisant des matériaux et objets upcyclés.

Ils proposent un moment d'échanges chaleureux, où chacun et chacune peut exprimer toute sa créativité ! Pour s'inscrire, c'est tout simple, il suffit d'envoyer un message au 06 75 65 16 63 ou de prendre directement contact avec la maison de quartier !

Participation : 2€ par enfant

Claire Lagesse, Charlotte Lenotte et Jessica Perrin

contact.ecocrea@gmail.com

Dates : 24 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 3 décembre, 14 janvier, 25 février, 18 mars, 1 avril, 27 mai, 3 et 10 juin



COCCINELLE

L'association de soutien à la parentalité Coccinelle, en lien avec ses partenaires, propose aux parents, futurs parents, familles, professionnel.les 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 groupes de discussion

Chaque lundi matin, Coccinelle vous donne rendez-vous lors des rencontres suivantes : ateliers collectifs de portage des bébés, soutien à l'allaitement, et pleurs et besoins du nouveau-né.

Des ateliers et groupes de parole 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 : yoga prénatal et postnatal (tous les vendredis), massages et communication gestuelle avec les bébés, ateliers Faber & Mazlish ainsi que d'autres découvertes.. Un samedi après-midi par mois, place aux ateliers de sophrologie "Duos Bouts d'Chou" pour partager un moment de complicité avec votre enfant.

> Rencontres en soirée et temps forts

Coccinelle vous propose parfois des rendez-vous en soirée pour échanger entre parents ou avec des professionnel.le.s autour de différents sujets du quotidien de parents, premiers secours pour les enfants, alimentation... Tout au long de l'année, Coccinelle vous accueille aussi pour différents temps forts pour prévenir les violences faites aux enfants.

> Cafés blabla-jeux

Tous les jeudis après-midi, venez profiter d'un lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) pour vous détendre, faire de nouvelles rencontres, papoter ou partager vos sujets du moment. Vous avez juste envie de sortir de chez vous, de vous aérer ou d'écouter, vous êtes les bienvenu.e.s aussi avec ou sans enfants !

Un mercredi matin par mois et un samedi matin par mois, rendez-vous pour un café blabla Snoezelen. Différents espaces "les petits coins", bercés de sons, lumières douces et objets à découvrir vous seront proposés pendant ces séances.

> Bibliothèque et matériel

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 (prêt gratuit pour nos adhérent.e.s)..

Coccinelle vous propose également une large panoplie de moyens de portage en location, régulièrement renouvelés pour qu'ils soient représentatifs des modèles disponibles sur le marché.

Coccinelle s'essaima dans d'autres espaces, n'hésitez pas à consulter l'agenda en ligne des rencontres sur le site Internet de l'association.

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'association bénéficie notamment du soutien de l'ARS Bourgogne Franche-Comté, de la CAF du Doubs, de la DREETS, de la Fondation Macif, la Fondation PFG, du FONJEP et du Grand Besançon.

ATELIERS BONS JOURS

Financés par la Carsat, la MSA et la Mutualité Française pour améliorer le quotidien des 60 ans et plus, participez à des séances collectives animées par des professionnels de santé (inscription préalable auprès d'Elodie Gasca au 03 81 25 17 60) :

- atelier Vitalité ? 6 séances (2h30) + séance bilan

Favoriser une meilleure qualité de vie en adoptant des habitudes simples et efficace ; apprendre à prendre soin de soi grâce à des conseils pratiques et des réflexes adaptés

Jeudi 9h30-12h00 • 2, 9 et 16 octobre, 6,13 et 20 novembre, bilan le 15 janvier 10h30

- le sommeil, où en êtes-vous : 8 séances (2h) + séance bilan

Comprendre le fonctionnement du sommeil, apprendre des astuces simples et des conseils pratiques

pour retrouver un sommeil réparateur, adapter son organisation quotidienne tout en respectant son rythme de vie.

Mardi 14h00-16h00 • 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre, 6.13 et 20 janvier, bilan le 10 mars 14h

- l'équilibre où en êtes vous ? 12 séances (1h)

Les séances d'exercices physiques de cet atelier vous guideront dans une pratique quotidienne pour acquérir les bons réflexes afin d'éviter une chute ou une perte d'équilibre. Présentation atelier 5 mars à 14h, entretiens individuels 12 mars et 25 juin, bilan le 17 septembre à 14h

Jeudi 14h00-15h00 • 19 mars, 2, 23 et 30 avril, 7, 21 et 28 mai, 4, 11 et 18 juin

L'ATELIER MESSAGES AUTO-MASSAGES

NOUVEAU

Dès 18 ans • un lundi par mois 18h-19h • 10 séances
Salle d'activités manuelles 2

Un atelier ludique et accessible à tous pour apprendre à s'auto-masser et à masser. Prenez le temps de prendre soin de vous, de votre peau, retrouver votre mobilité et traiter les blocages physiques et émotionnels.

Marie-Line Egron - 06 15 43 35 85
Praticienne en massages bien être

Dates : 22 septembre, 13 octobre, 24 novembre, 15 décembre, 5 janvier, 2 février, 9 mars, 27 avril, 18 mai et 15 juin

Marie-Line Egron
Masseuse professionnelle



-  Au studio de massage
14 Bis rue des Vieilles Perrières
25000 Besançon
-  A domicile
-  06 15 43 35 85
-  marie-line-egron.fr





QI GONG

Dès 16 ans • lundi 10h30-12h00 • Salle de sport

Les exercices de Qi Gong sont des pratiques de santé traditionnelles chinoises qui visent à régulariser la respiration et le rythme cardiaque, ainsi qu'à améliorer l'équilibre physique et émotionnel.

Association Yin Yang • Patrick Plésiat 06 48 37 50 83
activité affiliée à la fédération Sports pour tous

Démarrage lundi 15 septembre

TAI CHI

Dès 16 ans • vendredi 14h30-16h00 • Salle de sport

Le Tai Chi est un art martial traditionnel chinois. L'entraînement se pratique seul ou avec partenaire et repose sur l'apprentissage de gestes d'autodéfense exécutés lentement et de façon souple et circulaire. Le but est d'associer l'efficacité martiale à une préservation de l'énergie interne.

Association Yin Yang • Patrick Plésiat 06 48 37 50 83
activité affiliée à la fédération Sports pour tous

Démarrage vendredi 19 septembre

RANDONNEES DOUCES

Mardi 14h00 • 18 séances

Pour les personnes souhaitant faire un exercice régulier dans une ambiance conviviale. Balade d'une durée comprise entre 2h et 2h30, la rando douce fait autour de 5 à 7,5 km avec un maximum de 150 mètres de dénivelé.

Détail des randonnées disponible tout au long de l'année sur notre site Internet et à l'accueil de la Maison de Velotte.

Philippe Berthier, Brigitte Lemasson et Noëlle Roussy
9 et 23 septembre, 7 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre, 13 et 27 janvier, 24 février, 10 et 24 mars, 21 avril, 4 et 19 mai, 2, 16 et 25* juin

RANDONNEES MOYENNES

Jeudi 13h30 • 20 séances

Pour les personnes souhaitant faire un exercice régulier dans une ambiance conviviale. Balade d'une durée comprise entre 2h30 et 3h30, la rando moyenne fait autour de 7,5 à 12 km avec un maximum de 350 mètres de dénivelé.

Détail des randonnées disponible tout au long de l'année sur notre site Internet et à l'accueil de la Maison de Velotte.

Philippe Berthier, Jean-Marie Liard et François Racle
4 et 18 septembre, 2, 16 et 30 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre, 8 et 22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars, 2 et 16 avril, 12 et 28 mai 11 et 25* juin

* Le jeudi 25 juin, nous proposerons une rando commune, suivie d'un pique-nique amélioré, pour que les deux groupes puissent se retrouver et partager ensemble un moment convivial !

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 • Salle informatique
 Gratuit et sans inscription. Sans engagement, possibilité de participer à la/aux séance(s) de son choix.
 Dates : 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre, 13 janvier, 10 février, 10 mars, 7 avril, 19 mai et 16 juin

YOGA

Dès 16 ans

lundi 14h45-16h15 • lundi 16h30-18h00

lundi 18h15-19h45 • Salle de sport

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. Une activité idéale pour prendre soin de vous et vous détendre !

Marie-Emmanuelle Dampenon

Reprise lundi 15 septembre

N'hésitez pas à profiter des séances d'essai pour découvrir notre nouvelle animatrice. Elle enseigne un yoga proche de celui enseigné par Odile, notre ancienne animatrice.

COUNTRY

Dès 16 ans • mardi 16h00-17h00 novices

Dès 16 ans • mardi 17h00-18h00 débutants

Salle de sport

Cours de danse country pour adultes et enfants. Vous découvrirez dans une ambiance conviviale la danse en ligne sur de la musique country, celtique, rock n'roll, moderne...

N'hésitez pas à venir essayer.

Four riders

Marie France Bourgon (Mary) • 07 86 92 24 22

Reprise mardi 16 septembre • Inscription auprès de l'animatrice

DANSES ORIENTALES

Dès 12 ans • mardi 18h30-19h30 débutant

mardi 19h40-20h40 intermédiaire / avancé

mardi 20h45-21h45 avancé +

mercredi 18h40-19h40 intermédiaire

Salle de sport

Sorahia vous invite à vous initier ou vous perfectionner dans l'art de la danse orientale, pour le plaisir, mais aussi pour travailler la souplesse, la coordination, ainsi que la beauté du geste et tous les secrets des techniques de danse. Les cours sont dynamiques, la musique est entraînante et la bonne humeur au rendez-vous.

Sorahia • 06 19 42 31 65

Reprise mardi 16 septembre • Inscription auprès de l'animatrice

DANSES XIX^e SIECLE - DEBUT XX^e

Dès 16 ans • mardi 20h30-22h30 • Salle de réunion
Un autre horaire est à l'étude, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'animatrice

Vous avez toujours eu envie de remonter le temps, de porter des costumes du second-empire et de danser sur des musiques de Strauss, Offenbach, Verdi... comme dans les grands bals d'autrefois ? N'hésitez pas à rejoindre l'équipe de danseurs et danseuses du Quadrille Impérial pour partager avec eux leur passion dans la bonne humeur. Les débutants motivés sont les bienvenus. A noter : les danses ne sont pas compliquées à réaliser, les costumes historiques ne sont pas portés pendant les entraînements mais sont portés pendant les représentations et fournis gratuitement.

Quadrille impérial • www.quadrilleimperial.fr

Reprise mardi 16 septembre • Inscription auprès de l'animatrice

DANSE TRIBAL FUSION

Dès 16 ans • lundi 17h15-18h15 • Salle de réunion

Mélange de danse contemporaine, de danse orientale, de danse indienne et de yoga, Tribal Fusion mixe les styles pour une exploration d'un mouvement féminin et sauvage. On travaille avec le bassin et la respiration.

Bengi Atesoz Dorge danseuse / chorégraphe

06 78 02 36 25

Reprise lundi 15 septembre • Inscription auprès de l'animatrice

Séances découvertes : 15, 22 et 29 septembre, 6 et 13 octobre

STREET JAZZ

8-12 ans • mercredi 16h00-16h45 • Laura

3-6 ans • mercredi 17h00-17h45 • Laura

Salle de réunion

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 !

Maud Grand • 06 88 68 11 25

Reprise mercredi 17 septembre

Cours d'essai et inscriptions : mercredi 10 septembre

Certificat médical obligatoire

FOLK

Adulte débutant ou non • 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois

14h30 à 16h00 • Salle de réunion

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.

Anne-Marie Marguet • 06 76 06 20 64

Reprise lundi 15 septembre

ACTIVITE SPORT SANTE - APA

Dès 16 ans • mercredi 11h00-12h00 • Gaëlle

À la différence d'une pratique sportive "ordinaire", ce cours permet une grande adaptation en fonction de chaque cas et chaque personne tout en bénéficiant de la dynamique positive d'un cours collectif. Le cours est encadré par une animatrice diplômée en Activité Physique Adaptée, Cancer et comorbidités associés. Il est ouvert à toutes personnes qui souhaitent se (re) mettre au sport.

CIRCUIT TRAINING mix cardio renfo sous forme d'ateliers

Dès 16 ans • mercredi 20h30-21h30 • Pierre

Ce cours vous permettra de travailler autant le cardio que le renforcement musculaire par différents exercices, avec et sans matériel.



Centre de flottaison
en isolation sensorielle

09.78.80.03.24
contact@cocon-flottaison.com
www.cocen-flottaison.com
15 route de Lyon, 25720 Beure

Le corps apaisé,
L'esprit léger

GYM DOUCE

Dès 16 ans • jeudi 9h30-10h30 • Muriel

Une activité bien-être qui se pratique à tout âge et qui, comme son nom l'indique, sollicite en douceur les différents groupes musculaires. Tout le monde peut la pratiquer, sans exception !

MEC Mobilité Equilibre Coordination

Dès 16 ans • vendredi 11h30-12h30 • Anne-Laure

Grâce à des exercices doux et complets, vous améliorerez vos gestes et postures du quotidien en développant votre stabilité, votre amplitude articulaire et votre conscience corporelle. Idéal pour gagner en aisance motrice, prévenir les déséquilibres et améliorer votre posture. Accessible à tous : tous âges, tous niveaux.

PILATES

Dès 16 ans • lundi 18h45-19h45 • Lyes

jeudi 17h00-18h00 • Gaëlle

vendredi 12h30-13h30 • Anne-Laure

Une méthode douce qui allie respiration et renforcement musculaire profond. Ce cours vous aidera à soulager vos tensions, corriger votre posture et renforcer votre sangle abdominale. A travers des exercices de gainage, de force, de souplesse et d'équilibre, vous développerez les fondamentaux d'un bien être durable. Accessible à tous, quelque soit l'âge ou le niveau.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Dès 16 ans • lundi 19h45-20h45 • Lyes
mardi 18h00-19h • Anne-Laure
mercredi 18h00-19h00 • Pierre (base pilates)
jeudi 18h00-19h00 • Gaëlle (avec matériel)
jeudi 19h00-20h00 • Gaëlle (cardio)

Le cours idéal pour bouger, transpirer et se tonifier dans la bonne humeur ! Des séances dynamiques et rythmées pour sculpter votre corps, booster votre énergie et améliorer votre endurance musculaire.

Différentes options seront proposées sur les exercices pour que chacun puisse avancer à son rythme.

Accessible à tous les niveaux

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ

Dès 16 ans • mercredi 10h00-11h00 • Gaëlle

Enchainements d'exercices de renforcement musculaire de façon ludique et adaptée à chacun.

Objectifs : Tonification musculaire, augmentation de la masse musculaire, diminution des douleurs articulaires...

REVEIL MATINAL

Dès 16 ans • mardi 8h45-10h00 • Gaëlle

En pratiquant une activité physique le matin, vous allez faire le plein d'endorphines pour le reste de la journée. Vous savez, ce sont ces hormones qui agissent contre le stress et vous mettent de bonne humeur.

STEP CHORÉGRAPHIÉ

Dès 16 ans • mercredi 19h00-19h45 • Pierre

Sur un rythme entraînant, vous enchaînez des mouvements qui renforcent votre masse musculaire, vous font brûler efficacement des calories et vous permettent de travailler à la fois votre coordination et votre équilibre.

STRETCHING

Dès 16 ans • mardi 19h00-20h00 • Anne-Laure

Offrez-vous un moment de bien être en libérant vos tensions musculaires et articulaires. Vous gagnerez en souplesse et en mobilité grâce à des postures d'étirements douces et adaptées.

Accessible à tous, quelque soit l'âge ou le niveau

MOVE YOUR BODY danse chorégraphiée mix zumba

Dès 16 ans • mercredi 19h45-20h30 • Pierre

Des chorégraphies simples sur des musiques latines, pour s'amuser et ne pas se prendre la tête ! Découvrez cette activité pleine de vie qui a conquis le monde et qui tonifiera votre corps, grâce aux mouvements de fitness et de danse.

MAI 2025		JUIN 2025		JUILLET 2025	
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5	Bénévoles	5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14	Vide grenier	14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20	Gruyère	20	
21	Coutellerie	21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	
26		26		26	
27		27		27	
28		28		28	
29		29		29	
30		30		30	
31				31	

 2 Scènes
  écocréa
  ludothèque

AOÛT 2025		SEPTEMBRE 2025		OCTOBRE 2025	
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	 
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	Bourse enfance
12		12		12	
13		13		13	
14		14		14	  Tuilerie LV
15		15		15	
16		16	 	16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25	Grottes Beze	25	
26		26		26	
27		27		27	
28		28		28	
29		29		29	
30	Fête de quartier	30		30	
31				31	

 rando douce
  rando moyenne
  club lecture
  RDV aidants

NOVEMBRE 2025		DECEMBRE 2025		JANVIER 2026	
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6	Marché Colmar	6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	Concert OVHFC
11		11		11	
12		12	Théâtre	12	
13		13	Fête de Noël	13	
14		14		14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	Vœux
18		18		18	
19		19		19	
20	Sybert	20		20	
21		21		21	
22	Bourse aux jouets	22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	
26		26		26	
27	Rencontre litt.	27		27	
28		28		28	
29	Lotos de Noël	29		29	Archives dep.
30		30		30	
		31		31	Concours tarot

■ 2 Scènes

■ écocréa

■ ludothèque

FEVRIER 2025		MARS 2025		AVRIL 2025	
1		1		1	
2		2		2	
3	Globe sauter	3		3	
4		4		4	Chasse aux oeufs
5		5		5	
6	Soirée crêpes	6		6	
7		7	Loto	7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14	St Patrick APEV	14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17	Grenouilles	17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20	Soirée karaoké	20	
21		21	Bourse enfance	21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	Troc jardin
26		26		26	
27		27	Assemblée générale	27	
28		28		28	Lycée musée bois
		29		29	
		30		30	
		31			

 rando douce
  rando moyenne
  club lecture
  RDV aidants



Une distribution de produits locaux est organisée
toutes les semaines près de chez vous.
Ce circuit court vous propose des
produits de qualité à un prix équitable.

+ d'infos sur notre page Internet



Locavor Besançon Velotte

distribution le jeudi (de 16h30 à 19h)
37 chemin des Journaux

Inscription gratuite, sans engagement ni obligation d'achat.



Infos et inscription sur :
<https://locavor.fr/34>



AIDE COLLECTIVE " INFORMATIQUE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES "

Jour et horaires à définir lors de la réunion d'information du lundi 7 octobre à 14h30 • 10 séances • places limitées

Salle informatique

Vous avez besoin d'aide ou de conseils avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. L'aide collective est faite pour vous. Il ne s'agit pas de cours informatique mais de temps d'échanges autour d'une thématique qui vous intéresse. Chaque séance vous permettra d'avoir des informations générales, de poser les questions qui vous intéressent et d'entendre les réponses aux autres questions des membres du groupe.

Sabrina Chodey

Cette formule n'est pas adaptée aux grands débutants. Une liste de thèmes à aborder sera définie avec les participants lors de la réunion d'information.

AIDE INFORMATIQUE INDIVIDUELLE

Sur rendez-vous • Salle informatique

Il est possible de bénéficier d'une aide informatique individualisée. Avant de prendre rendez-vous, il est préférable de lister les points que vous voulez aborder en individuel. A noter l'aide individuelle est limitée à une séance par mois d'une heure par personne.

Sabrina Chodey

Cette formule est adaptée aux personnes qui ont des questions spécifiques ou qui souhaitent prendre en main leur ordinateur, tablette ou smartphone.

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE

Sur demande à l'accueil de la Maison de Velotte

Votre enfant est en primaire ou au collège ; il rencontre une difficulté passagère dans une ou plusieurs matières ? En tant qu'adhérent il peut bénéficier gratuitement d'une aide individuelle ou en petits groupes avec un bénévole expérimenté.

APRES-MIDI TAROT

Mardi 14h00-17h45 • Salle d'activités manuelles 1

Les passionnés de tarot se réunissent tous les mardis après-midi 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 • Salle d'activités manuelles 1

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 : Marie-France Vernier

Reprise le jeudi 19 septembre

CLUB LECTURE

Dès 16 ans • un mardi par mois 18h30-20h00 • Bibliothèque

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 !

17 septembre, 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre,
7 janvier, 11 février, 11 mars, 8 avril, 13 mai et 10 juin

SOIREES OENOLOGIE

5 à 6 soirées par an entre octobre et juin 20h00-23h00
et un repas dégustations (accord mets vins) chez un
chef réputé de la région • Salle de réunion

Amoureux du vin confirmé ou en devenir, vous souhaitez apprendre à déguster le vin et échanger avec d'autres personnes, l'AOFC propose de vous retrouver lors de leurs soirées dégustations à thème, le plus souvent animées par un professionnel du vin (vigneron, oenologue, négociant, sommelier...). Leur ambition est de favoriser la connaissance du vin à travers tous ses acteurs : le terroir, le cépage, le climat, le vigneron, le marchand, l'histoire, la civilisation, le goût...

Association culturelle Œnologique Franc-Comtoise
(AOFC) Laurent Cagnelle 07 44 59 42 41

Calendrier des rencontres disponible prochainement
sur notre site Internet

JEUX DE CARTES À COLLECTIONNER **NOUVEAU**

Vendredi 19h00 • Salle d'activités manuelles 1

Plongez dans l'univers de Magic, the gatherine, Pokemon, Lorcana : avec nos tournois et nos soirées d'entraînement. Accessible à tous grâce à des copies de cartes, notre association rend le jeu abordable et passionnant. Rejoignez-nous pour partager des moments captivants avec un groupe accueillant ! Retrouvez plus d'infos sur notre activité sur le site internet de la Maison de Velotte

[TCG Besançon](#) • 06 68 64 51 23

Reprise le vendredi 19 septembre

PSC1 **NOUVEAU**

Date et horaires à définir avec les inscrits

En lien avec la protection civile, nous proposons de vous former aux gestes de premiers secours. La formation dure 7h et a pour but de permettre de savoir se mettre en sécurité, assurer la protection d'une victime ou de personnes en situation de danger, d'apprendre à donner l'alerte et de réaliser les premiers gestes de secours face à une personne. Différents cas seront étudiés : malaise, plaie, brûlure, traumatisme, hémorragie, obstruction des voies aériennes, perte de connaissance et arrêt cardiaque.

[Protection civile du Doubs](#)

Intéressé.e.s ? Faites vous connaître !

ÉCRITURE CRÉATIVE

Atelier concours d'écriture • 9 séances

Atelier nouvelles d'hier et d'aujourd'hui • 9 séances

Atelier contes et merveilles • 9 séances

Dès 16 ans • mardi 18h30-20h30

Stage concours d'écriture • à la séance

Dès 16 ans • samedi 9h-12h / 14h-17h

Minis stages plaisir du livre • à la séance

3-6 ans • deux mardis pendant les vacances 16h30-17h15

Minis stages plaisir d'écrire • à la séance

6-11 ans • deux mardis pendant les vacances 15h15-16h15

Minis stages plaisir de s'exprimer • à la séance

12-16 ans • deux mardis pendant les vacances 13h30-15h

Omniplumes Créations propose des ateliers de groupe et des accompagnements individuels de 3 à 99 ans, centrés autour de la pédagogie de la créativité. Que vous soyez passionnés de lecture et d'écriture ou que vous ayez envie de découvrir votre plume et votre créativité artistique, Omniplumes Créations vous invite à vivre une expérience innovante à travers ces divers ateliers, notamment la découverte et la préparation de concours d'écriture dans toute la France. Possibilité d'ouvrir de nouveaux créneaux horaires pour d'autres ateliers présentés sur les plaquettes disponibles à l'accueil.

Plus d'informations auprès d'Omniplumes Créations

Cindy Lombard Krich 06 98 14 43 50

Dates et informations complémentaires sur les différents ateliers proposés sur le site Internet de la Maison de Velotte

ART FLORAL

Dès 16 ans • atelier bimestriel le jeudi de 10h30 à 12h00
Salle d'activités manuelles 2

Envie de découvrir le plaisir de composer vous même vos bouquets et compositions florales ? Ambiance conviviale, détente et chouettes créations sont au programme de ces ateliers où différentes thématiques seront à retrouver au fil des saisons.

Chantal Chopard • 06 43 20 19 59

Dates : 2 octobre, 4 décembre, 5 février, 2 avril et 4 juin

COURS DE COUTURE

Dès 13 ans • tous niveaux • mercredi 18h00-20h00
Salle d'activités manuelles 1

Vous souhaitez découvrir ou réviser les bases de la couture ? Vous voulez vous lancer dans de nouveaux projets couture, mais vous aimeriez des conseils pour progresser, notre cours de couture est fait pour vous ! Vous aurez accès à une base de données de patrons de couture variés. Des machines à coudre sont à disposition si vous n'avez pas encore investi.

Jennifer Farouelle de Qwobolo • 06 79 56 34 87

Reprise mercredi 24 septembre

DESSIN-PEINTURE

Dès 11 ans • lundi 10h00-12h00 • mardi 18h30-20h30
Un créneau supplémentaire le lundi après-midi est envisagé, n'hésitez pas à vous renseigner
Salle d'activités manuelles 1

L'atelier s'adresse à un public adulte ou adolescent, débutant ou confirmé, désirant pratiquer des techniques originales et variées. 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 lundi 15 ou mardi 16 septembre

ATELIER PATCHWORK

Dès 16 ans • un jeudi sur deux de 14h00 à 17h00
Salle informatique

Patcheuses confirmées et patcheuses débutantes se retrouvent dans une ambiance conviviale, pour partager leur savoirs et réaliser des ouvrages personnels ou collectifs. Le matériel n'est pas fourni et le goûter commun est préparé à tour de rôle par les participantes

Françoise Ratel • 07 78 78 87 55

Dates disponibles prochainement sur notre site Internet

LES FAISEURS D'HISTOIRES

Adultes et grands ados maîtrisant l'écriture

10 séances • 14h30-17h00 • Salle d'activités manuelles 1

Un atelier d'écriture convivial où vous prendrez beaucoup de plaisir à découvrir des jeux d'écriture ! Pour jouer, éveiller votre esprit, découvrir votre propre talent et celui des autres, pour réinventer votre vie, rêver, partager vos émotions...

De bons moments et de belles surprises à la clé. Pour un bon fonctionnement de l'atelier, votre inscription vous engage à être présent.e à chaque séance.

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

Dates : 20 septembre, 18 octobre, ? novembre, 6 décembre, 24 janvier, 28 février, 14 mars, 25 avril, 30 mai et 20 juin

THEATRE

Dès 16 ans • mercredi 19h45-21h45 • salle de sport

Activité théâtre proposée par la Cie Du Martin Pêcheur alias Cie Robert Bel et Zinzin. Vous pratiquerez le jeu, l'improvisation, sans texte, avec texte... Au programme : création collective dans la joie, la rigueur et la bienveillance.

Julien Daroles • collectif-kab@hotmail.fr

Reprise mercredi 17 septembre

HARMONICA

Enfant • cours individuel 30 mn • 490 €
cours collectif 45 mn (2 à 3 harmonicistes) • 420 €

Adulte • cours individuel 30 mn • 530 €
cours individuel 45 mn • 690 €
cours collectif 1h (2 à 4 harmonicistes) • 575 €

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® • Sébastien Vetter • 06 43 73 41 17

Reprise mardi 16 septembre à partir de 18h, mercredi 17 septembre à partir de 18h et samedi 20 septembre à partir de 8h30

Vous souhaitez apprendre à jouer de l'harmonica ? Vous hésitez à vous lancer ? Venez découvrir l'harmonica et l'enseignement Harmo sapiens® lors de la session de présentation du samedi 13 septembre à 10h. Inscriptions possibles à 11h30.



AMUSO

Tous publics

Sur 32 séances

L'association AMUSO propose à la Maison de Velotte :

- de l'éveil musical pour les 0-3 ans un samedi sur deux de 9h30 à 10h15
- de l'initiation musicale pour les 4-6 ans un samedi sur deux de 10h30 à 11h15 ou de 11h30 à 12h15
- une formation instrumentale et musicale avec 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. Horaires à fixer avec les professeurs.

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

amuso.association@gmail.com

<http://www.amuso.fr>

CHANT CHORALE

Dès 16 ans • lundi 18h30-20h00 • salle activités manuelles 1

Chanter sous sa douche c'est bien, mais chanter ensemble c'est mieux ! Rejoignez notre chorale ! Pas besoin de connaître le solfège, votre bonne humeur et votre engagement feront le reste.

Claire David • 06 37 16 58 84

lesateliersdeclaire@gmail.com

Reprise lundi 15 septembre

LES ANIMATIONS

En complément des activités régulières, la Maison de Velotte propose tout au long de l'année différentes animations.

L'aide d'adhérents bénévoles et d'habitants du quartier est primordial pour qu'elles puissent avoir lieu (participation à l'organisation, installation, buvette, rangement...).

Nous ferons régulièrement appel à vous et nous espérons que nous pourrons compter sur votre soutien pour nous aider à animer la vie du quartier !

> Les Bonnes occas'

Bourse enfance automne - samedi 11 octobre à 9h

Bourse aux jouets - samedi 22 novembre à 9h

Bourse enfance printemps - samedi 21 mars à 9h

Troc jardins - samedi 25 avril à 10h30

Vide grenier - dimanche 14 juin



Depuis 1969

CHARMOILLE

Boucher - Charcutier - Traiteur

64 grande rue,
25170 Recologne
03 81 58 12 48

boucherie.charmollle@gmail.com
 Boucherie Charmolle & Fils

> Les sorties

La sortie est à régler au moment de l'inscription. Toute personne annulant sa participation devra le signaler à la Maison de Velotte :

- plus de 45 jours avant : remboursement total
- entre 45 et 30 jours avant : remboursement partiel 70%
- entre 30 et 15 jours avant : remboursement partiel 50%
- entre 15 et 7 jours avant : remboursement partiel 30%
- moins de 7 jours avant : aucun remboursement

Tarif de covoiturage pour les sorties : 1 € par tranche de 15 km à donner directement au chauffeur

Grottes de Bèze et musée
de Champlitte

jeudi 25 septembre

Payant - Bus

Tuilerie Lantenne Vertière

mardi 14 octobre

Payant - Covoiturage

Sybert

jeudi 20 novembre

Payant - Covoiturage

Marché de Noël Colmar

samedi 6 décembre

Payant - Bus

Archives départementales

jeudi 15 janvier

Payant - Covoiturage

Globe sauter

mardi 3 février

Gratuit - Covoiturage

Repas dansant grenouilles

Les jardins gourmands Pesmes

mardi 17 mars

Payant - Bus

Lycée-musée du bois

mardi 28 avril

Payant - Covoiturage

Visite d'une coutellerie

jeudi 21 mai

Payant - Bus

Sortie à Gruyère

samedi 20 juin

Payant - Bus

> Les animations festives

Fête de quartier
samedi 30 août

Soirée Karaoké
vendredi 20 mars à 19h

Fête de Noël
samedi 13 décembre

Chasse aux oeufs
samedi 4 avril à 10h

Voeux de la Maison de
Velotte
samedi 17 janvier à 16h

Evenement bénévoles
vendredi 5 juin

Soirée crêpes
vendredi 6 février à 19h

Bicyclerie de Casamène

vente, réparation, accessoires...



MOUSTACHE

vs1 fahrradmanufaktur
Premium Räder

VELOBVILLE

ORTLIEB WATERPROOF



Bicyclerie de Casamène

36 Avenue de la 7ème armée américaine
25000 Besançon
03 81 25 70 66
www.bicyclerie-casamene.com

> Les spectacles avec les Deux Scènes

Décroche moi ça samedi 4 octobre à 19h, sous chapiteau
Joyaux italiens vendredi 10 octobre à 20h, théâtre Ledoux
Ultimo Helecho mardi 14 octobre à 20h, théâtre Ledoux
Blind mardi 4 novembre à 20h, théâtre de l'Espace
Brothers in arts samedi 22 novembre à 19h, théâtre Ledoux
Les basketteuses de Bamako mardi 2 décembre à 20h, théâtre Ledoux
Bach et bal vendredi 12 décembre à 20h, théâtre Ledoux
Concert du nouvel an de l'OVHFC samedi 10 janvier à 20h, Micropolis
In difference mardi 13 janvier à 20h, théâtre Ledoux
Le sommet mardi 20 janvier à 20h, théâtre de l'Espace
L'art d'avoir toujours raison dimanche 25 janvier à 17h, théâtre de l'Espace
Cendrillon mardi 24 février à 20h, théâtre Ledoux
Mozart Mahler vendredi 27 février à 20h, théâtre Ledoux
Carmen mardi 3 mars à 20h, théâtre Ledoux
Agmal Layali vendredi 6 mars à 20h, théâtre de l'Espace
Printemps sur le Danube samedi 21 mars à 19h, théâtre Ledoux
Dominique toute seule mercredi 25 mars à 19h, théâtre de l'Espace
Une petite flûte enchantée vendredi 24 avril à 20h, théâtre Ledoux
Au-delà de l'océan : Mexico ! jeudi 21 mai à 20h, théâtre Ledoux
Fantaisies populaires mardi 2 juin à 20h, théâtre Ledoux
Les planètes samedi 13 juin à 19h, théâtre Ledoux

Présentations des spectacles : 1er trimestre jeudi 18 septembre à 18h30, 2ème trimestre jeudi 11 décembre à 18h30, 3ème trimestre jeudi 19 mars à 18h30

Les inscriptions aux spectacles se font par trimestre à compter de la date de présentation des spectacles.

Réservés aux adhérents

7 € la place + 2 € de frais de gestion

Hors concert du nouvel an OVHFC (tarif à venir)

Hors spectacle Dominique toute seule 5 € la place + 2 € de frais de gestion

> Les animations sur Velotte

Rencontre littéraire avec
Francine Dortel

jeudi 27 novembre à 18h30

Concert Québécois
avec l'association
Franche-Comté Québec

date à venir

Exposition La Velotte
avec l'hôpital de jour
24 novembre au 5 décembre

Lotos de Noël (enfants à
15h et tous publics 20h)
samedi 29 novembre

Théâtre Le jardin extraordinaire
par L'Empyrée Compagnie

vendredi 12 décembre à 20h30

Concours de tarot
samedi 31 janvier à 13h30

Loto de printemps
samedi 7 mars à 20h

Concert St Patrick avec l'APEV
samedi 14 mars à 19h

Fête des ateliers enfants
mercredi 3 juin à 9h30



Coiffure LYSCEA
Cécile, Jennifer et Jessica
27 chemin des journaux 25000 Besançon

Lundi : ouverture sur demande l'après-midi
Mardi : 9h - 18h30 Mercredi fermé
Jeudi, Vendredi : 9h - 18h30
Samedi : 8h - 16h

03 81 55 33 28

INFOS UTILES

Accueil : horaires d'ouverture
du lundi au vendredi de 14h à 18h
et le matin sur rendez-vous

Adhésion obligatoire

Moins de 18 ans	8 €
Avec la Carte Avantages Jeunes	13 €
Adultes	16 €
Famille (avec enfant)	32 €

**Les activités ont lieu du
15 septembre au 27 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 à partir de juin
- renseignements et inscription lors de la fête de rentrée du 7 septembre
- démarrage d'activité sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant
- carte bancaire, chèques, espèces et 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

Votre adhésion vous permet de bénéficier gratuitement de notre bibliothèque et de la salle informatique en libre service, ainsi qu'à des tarifs réduits sur nos animations et sur notre sélection de spectacles avec les 2 Scènes.

Vous pouvez aussi participer au développement de l'association en proposant des activités et des animations. N'hésitez pas à venir à notre rencontre !

La Maison de Velotte

de ce coupon *

33142@cic.fr



Construisons dans un monde qui bouge.

[†] www.comptonscience.com/chemistry

[illegible]

cic.fr

> Une équipe à votre service

Les bénévoles de la Maison de Velotte, avec le soutien dessalariés, vous proposent activités, animations et services tout au long de l'année.

Nous avons à cœur d'accueillir le plus grand nombre dans un esprit convivial, motivés par le plaisir d'échanger et de répondre à vos attentes.

salariés administrateurs

partenaires bénévoles

N'hésitez pas à nous parler de vos idées et nous rejoindre, nous sommes toujours à la recherche de nouveaux projets et de volontaires !

LUNDI, MARDI
JEUDI, VENDREDI
17H-18H30

MERCREDI
10H-11H30 / 14H-18H

SAMEDI
10H-11H30

BIBLIOTHEQUE MAISON DE VELOTTE

**Nouveautés
régulièrement !**



LECTURE SUR PLACE ACCESSIBLE A TOUS

PRET AUX ADHERENTS ET ENFANTS DE L'ASC VELOTTE

> Accès aux services numériques CAF

La Maison de Velotte vous accueille et vous apporte son aide pour vos différentes démarches sur les sites internet de la CAF :

- consulter votre dossier en ligne et votre messagerie CAF
- déclarer vos changements de situation familiale et professionnelle (changement d'adresse, grossesse et naissance, vie commune, séparation, nouveau travail, chômage...)
- faire le point sur vos droits et paiements,
- déclarer vos ressources
- faire une simulation
- faire une demande de prestations (aide au logement, prestation d'accueil du jeune enfant, revenu de solidarité active, prime d'activité, allocation de rentrée scolaire ou autres)
- trouver un mode de garde pour vos enfants

Nous vous invitons à prendre rendez-vous (certaines démarches peuvent prendre du temps).

> Location de salles

Toute association ou prestataire peut louer une de nos salles pour une activité à l'année ou pour une réunion. Nous mettons à votre disposition écran et vidéoprojecteur.
Demie journée à partir de 34 €,
Journée à partir de 56 €,
Week end à partir de 105 €,
Location à l'année tarif variable selon les salles et horaires

Informations et disponibilités sur demande

> 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 à Philippe et Sabrina. Ils pourront vous renseigner et vous aider à les mettre en place.

Vous serez également les bienvenu(e)s 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 2024 et nos ambitions pour l'année 2025.

**Ne manquez pas ce rendez-vous : vendredi
27 mars 2026 à 20h**

Dons

Soutenez notre association reconnue d'intérêt général et bénéficiez d'une réduction d'impôt, tout en contribuant à l'animation de la vie sociale du quartier.

> LES CONDITIONS TARIFAIRES

Le Conseil d'Administration de la Maison de Velotte a voté une enveloppe pour rendre activités et animations accessibles au plus grand nombre. Des réductions peuvent vous être accordées selon vos revenus moyens mensuels * :

Tarif 1	Plein tarif
Tarif 2	Titulaires de la carte avantages jeunes quotient familial compris entre 801 € et 1000 €
Tarif 3	Fratrie (au moins deux enfants inscrits à une activité Maison de Velotte)
Tarif 4	Quotient familial compris entre 651 € et 800 €
Tarif 5	Quotient familial compris entre 501 € et 650 €
Tarif 6	Quotient familial inférieur à 500 €

Pour valider la tarification des tarifs 2 à 6, les allocataires CAF doivent fournir leur numéro d'allocataire et les non allocataires, leur dernière feuille d'imposition.

Les réductions ne s'appliquent plus aux activités partenaies marquées d'une étoile dans la grille tarifaire pages 50 et 51. L'enveloppe est limitée à une seule réduction par activité par personne.

Devenez marraine ou parrain ! **NOUVEAU**

Obtenez une réduction de 10% sur le montant de votre activité pour tout nouvel adhérent inscrit à une activité Maison de Velotte. N'hésitez pas à en parler autour de vous ! Les réductions sont cumulables en fonction du nombre de personnes parrainées et avec les tarifs ci-dessus.

* Vous vivez seul(e) ? Pour connaître votre réduction, divisez vos revenus moyens mensuels par 2.

> LES TARIFS

Tarifs	1	2	3	4	5	6
Aïki-taï-do *	150 €	-	-	-	-	-
Art Mart. Viet. *	215 €	-	-	-	-	-
Baby twirl *	110 €	-	-	-	-	-
Karaté enfant	142 €	132 €	127 €	111 €	90 €	69 €
Karaté ado adulte	165 €	152 €	146 €	127 €	101 €	75 €
Football *	Tarif et inscription, contactez les responsables					

Ludo - conte Ecocréa Coccinelle *	Adhérent gratuit ou 2 € par famille 2 € par atelier Voir site Internet ou sur demande
---	---

At. Bons jours	Ateliers gratuits financés par la CARSAT					
At. (auto)massages *	50 €					
Qi gong	165 €	149 €	140 €	116 €	83 €	50 €
Rando douces	20 €	18 €	17 €	14 €	10 €	6 €
et / ou moyennes	ou inscription à la rando 3 € adh - 6 € non adh					
RDV des aidants *	Gratuit, sans inscription et sans engagement					
Tai Chi	165 €	149 €	140 €	116 €	83 €	50 €
Yoga	205 €	185 €	175 €	144 €	103 €	62 €

Country *	70 €	-	-	-	-	-
Orientales *	305 €	-	-	-	-	-
Tribal fusion *	170 €	-	-	-	-	-
Danses XIXè *	60 €	-	-	-	-	-
Folk	100 €	90 €	85 €	70 €	50 €	30 €
Street jazz *	130 €	-	-	-	-	-

Tarifs	1	2	3	4	5	6
--------	---	---	---	---	---	---

Gym fitness : Activité santé (APA), circuit training, gym douce, gym entretien, pilates, renforcement musculaire, réveil matinal, step chorégraphié, stretching et move your body

1er cours | 180 € | 162 € | 153 € | 126 € | 101 € | 76 €

Chaque cours supplémentaire sera facturé au tarif unique de 60 €

Aide collective	95 €	86 €	81 €	67 €	48 €	29 €
-----------------	------	------	------	------	------	------

Aide individuelle	11 €	10 €	9 €	7 €	6 €	4 €
-------------------	------	------	-----	-----	-----	-----

Après-midi tarot	20 €	18 €	17 €	14 €	10 €	6 €
------------------	------	------	------	------	------	-----

Club lecture	Gratuit et sans inscription					
--------------	-----------------------------	--	--	--	--	--

Acc scolarité	Gratuit pour les adhérents - sur demande					
---------------	--	--	--	--	--	--

Club des aînés *	20 €	-	-	-	-	-
------------------	------	---	---	---	---	---

Oenologie *	Inscription et règlement à la soirée					
-------------	--------------------------------------	--	--	--	--	--

Jeux de cartes TCG *	Tarif et inscription auprès de l'animateur					
----------------------	--	--	--	--	--	--

Premiers secours	65 €	59 €	56 €	46 €	33 €	20 €
------------------	------	------	------	------	------	------

Ecriture créative	Infos et tarifs des différents ateliers sur notre site					
-------------------	--	--	--	--	--	--

Dessin peinture	256 €	231 €	218 €	180 €	128 €	77 €
-----------------	-------	-------	-------	-------	-------	------

Atelier patchwork	25 €	23 €	21 €	18 €	13 €	8 €
-------------------	------	------	------	------	------	-----

Théâtre	Tarif et inscription auprès de l'animateur					
---------	--	--	--	--	--	--

Couture	275 €	248 €	234 €	193 €	138 €	83 €
---------	-------	-------	-------	-------	-------	------

Faiseurs d'histoires	105 €	95 €	89 €	74 €	53 €	32 €
----------------------	-------	------	------	------	------	------

Art Floral	10 €	9 €	8.5 €	7 €	5 €	3 €
------------	------	-----	-------	-----	-----	-----

Chorale adulte	140 €	126 €	119 €	98 €	70 €	42 €
----------------	-------	-------	-------	------	------	------

Harmonica *	Tarif page 37 - inscription auprès de l'animateur					
-------------	---	--	--	--	--	--

Cours AMUSO *	Tarif et inscription auprès de l'association					
---------------	--	--	--	--	--	--



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



retrouvez nous sur
FACEBOOK