



Association
Maison de Velotte

Guide des activités

2026
2027

**Nouveau !
Tarif dégressif
selon le nombre
d'activités**

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 DE LA PRESIDENTE	3
LES ACTIVITES	
Arts martiaux et sports	6
Ateliers parents enfants	9
Bien être, santé	13
Danses	18
Gym	22
Entraide	26
Loisirs divers	29
Loisirs créatifs	32
Musique	36
INFOS UTILES	38
L'ASSOCIATION	40
INFORMATIONS TARIFS	42

> LE MOT DE LA PRESIDENTE

On cus, cuptatur maximet ab idendit arum harcium a dollacc atinum cullend istion por sae cullam, int.

Nam dolupta tibust, volorem quas miligni enietur, accaboreius et, occabo. Rateces trumquasime ommolor ad utem vellere ra volupid ebisima por adit undae latatis aut vendis debis adipsum cuptatur? Nulpa nobit ommoluptio corem et alignatemos dolorruntio offic te vent millorro beate pro optat.

Pernam et vel experep eriberum asinis earchillabor sequia dolores tincieni iumquas imperum qui omniene caboratur si bea cum es accatis aborem et, con reptati coriber natiusa ndenes ius cus ad ut aut ea volorepe verrovi tistem-pore nusandanimos atiasi ipicitas coreprerum exernate volupta ssimet molupta tatquas inctio mossus, autem volorum que comnimpos mo modictatios et prorero volupti onsectem volum restion sequis et et pe cusam dolupti berum sitem qui ad que laceaqu ostios moluptatus.

Tem aut invelistrum quibus rem estem hitaten teniand ipiste doluptam simus posaectus quo escilitio di dolupta estiusam id quid eossi dolupid quam sum con pos iderepraest explitet eatur?

Sit que rendiaecus est audae et mi, si consequiamus a sitium id magnihil mi, volorio eicabor ectiusae necusci mpores nimus excepudis arum ut ullanda vendae. Parum rat.

Sed que occation nes endi sit fugitatatio ipsam ellendio volorerum rem recto volessi re num, niae nonsed quate verum simpostion eat velesedi tectotae evel illitiur res nimilles antumquam fugit, cones esciusdae eatusam quia

Ria alitae. Sed mo qui consequi osandusdanis et unt omnimin iendebitia dita consers pienimo diantem idis dollatium autat voluptatat ea deriorrum eium volumen daecero et ut mi, sit et lia velest dus.

Tium eos ratem es dus et ent.

Tio volorum simenih iciendit et maiorias volestia is aspientus praepit dolupta pro veliction et quam quatur acerit volorer cimpore nisci voluptur sitions enihicae poremporest quia prem dolore sustio. Itatur apienis mo blandio rporibus sandam labore, quamus apud quos ea volum et, officiis aut repta naturiant.

Sanda sitatem que sit etur?

Pis estiation eatur, ut inventis derspel is dio. Nam fuga.

Rachel Galmiche, présidente



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



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 17h à 19h
37 chemin des Journaux

Inscription gratuite, sans engagement ni obligation d'achat.



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



AIKI-TAI-DO

Dès 15 ans • jeudi 18h30-20h30 • 150 €

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 17 septembre • Inscription auprès de l'animateur

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

KUNG FU

Dès 14 ans • lundi 20h00-22h00 • Salle de sport

260 € + 40 € licence FFKDA

Le Kung Fu Hung Gar est un art marial traditionnel du sud de la Chine, reconnu pour sa richesse technique, son travail en profondeur du corps et son ancrage dans des valeurs fortes. La pratique permet de développer la persévérance et la confiance, de cultiver le calme et la maîtrise de soi.

Association Liangshan

Jean-Paul De Melo • 06 24 43 82 39

Reprise lundi 14 septembre • Inscription auprès de l'animateur

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

KARATE

Karaté enfants 5-12 ans • vendredi 18h00-19h00 • 145 €

Karaté ado-adulte • vendredi 19h00-20h30
Salle de sport • **165 €**

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 18 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

JIU JITSU BRESILIEN

Dès 16 ans • horaires à définir
Salle de sport

Art martial originaire du Brésil, le Jiu Jitsu est axé sur les techniques de combat au sol. Il est renommé pour son efficacité en arts martiaux mixtes (MMA). Plutôt que la force, il met l'accent sur la technique, la souplesse et la stratégie, le rendant accessible à tous.

Next Level • 06 58 61 69 05

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 Passeur (derrière l'église)
 VELOTTE - 25000 Besançon

Tel. 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

Gratuit pour les adhérents ou 2 € par famille

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 !

Martine Poissenot, avec le soutien d'Anne Duret

Dates : 7 octobre, 25 novembre, 16 décembre, 20 janvier, 10 février, 24 mars, 28 avril, 19 mai et 9 juin

Nous ferons appel à vous ponctuellement pour soutenir notre bénévole. Nous comptons sur vous pour l'aider afin que ce beau moment de partage puisse continuer d'avoir lieu.

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 Danièle Ropraz

ECOCREA

Un mercredi par mois 16h30-17h30

À partir de 4 ans ; accompagné.e

2€ par enfant l'atelier

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 sur le groupe WhatsApp

Les EcoCreateur.ices

Claire Lagesse

Dates : à retrouver prochainement sur notre site Internet



Les EcoCreateur.ices



<https://chat.whatsapp.com/EKcxJsd8xsb9GolwDnCh71>

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 partage 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'essaimé 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 Force et forme au quotidien

Des exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien pour maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse ?

Dates et horaires à venir

- atelier Peps Eurêka

Des astuces et exercices pour donner du PEPS à vos neurones et à votre vie. Cet atelier vous fera découvrir le fonctionnement de votre mémoire et comment la préserver.

Dates et horaires à venir

- en voiture, je me rassure !

Un atelier pour conforter votre pratique de conduite et maintenir une vie sociale active. Vous ferez un tour d'horizon des bons comportements à adopter en conduisant et verrez comment réagir lors des situations de stress au volant.

Dates et horaires à venir

Les ateliers sont gratuits, merci de vous assurer de votre présence sur l'ensemble de l'atelier auquel vous vous inscrivez.

CLUB MIEUX ÊTRE CORPS ET MENTAL

NOUVEAU

Dès 16 ans • calendrier des rencontres disponible prochainement sur notre site internet

20 € l'atelier de 2h • 30 € l'atelier de 3h

4 à 6 matinées par an d'octobre à juin et un immersion dans un lieu de bien être.

Vous voulez prendre soin de votre corps, de votre mental ? Vous êtes curieux d'en connaître un peu plus sur vous ? Comment prendre soin de son corps avec les auto-massages et massages ? Comment optimiser mon potentiel personnel pour atteindre mes objectifs ? Venez vous ressourcer, vous inspirer, échanger, apprendre et pratiquer !

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

QI GONG

Dès 16 ans • lundi 9h30-10h15 • lundi 10h30-11h45
Salle de sport • 165 €

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 14 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

TAI CHI

Dès 16 ans • lundi 17h00-18h00 • Salle de réunion
165 €

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 lundi 18 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

Bicyclerie de Casamène

vente, réparation, accessoires...



TOUSTACHE
.....

vsf fahrradmanufaktur*
Premium Mobilität

VELO@VILLE

ORTLIEB WATERPROOF



**Bicyclerie de
Casamène**

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

RANDONNEES DOUCES

Mardi 14h00 • 18 séances • 20 €

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

Dates à retrouver prochainement sur notre site Internet

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

RANDONNEES MOYENNES

Jeudi 13h30 • 20 séances • 20 €

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

Dates à retrouver prochainement sur notre site Internet

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

YOGA

Dès 16 ans

lundi 14h45-16h15 • lundi 16h30-18h00

lundi 18h15-19h45 • Salle de sport

200 €

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 Dampénon

Reprise lundi 14 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

POSTURES ET BIEN ETRE **NOUVEAU**

Date et horaire à définir • Tarif prochainement

Découvrez les bons gestes et postures à adopter pour une vie sans douleur grâce à la méthode Gokhale. Elle utilise une posture et des mouvements sains pour vous aider à restaurer votre intégrité structurale et à retrouver une vie sans douleur. Elle s'attaque à la cause profonde de la plupart des douleurs musculaires et articulaires.

Michal Tal

Reprise

COUNTRY

Dès 16 ans • mardi 16h00-17h00 novices

Dès 16 ans • mardi 17h00-18h00 débutants

Salle de sport • 70 €

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 15 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 • 305 €

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 15 septembre • Inscription auprès de l'animatrice

DANSES AFRICAINES **NOUVEAU**

Dès 16 ans • samedi 14h-16h • Salle de sport

• Tarif prochainement

Ce cours de danses africaines est à essayer absolument. Si vous avez envie de découvrir une autre culture et de vous défouler dans une ambiance conviviale et festive. N'hésitez pas ! Différentes danses d'Afrique seront au programme.

Marylou Paulin

Reprise samedi 19 septembre • Inscription auprès de l'animatrice

KIZOMBA

Dès 16 ans • jeudi 20h15-22h • Salle de réunion

• Tarif prochainement

La kizomba est une danse de couple lente, élégante et sensuelle, surnommée "tango africain". Elle vient d'Angola, où son nom signifie fête. N'hésitez pas à vous laisser emporter par cette expérience unique aux rythmes envoûtants !

Nos cours se déroulent dans une ambiance convivial et s'adressent aussi bien aux débutants, qu'aux danseurs plus expérimentés.

Fred - 06 32 65 25 36

Reprise jeudi 17 septembre • Inscription auprès de l'animateur

STREET JAZZ

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

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

Salle de réunion • **130 €**

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 16 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 • **100 €**

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 14 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

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 • 60 €

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 15 septembre • Inscription auprès de l'animatrice

DANSE TRIBAL FUSION

Dès 16 ans • lundi 17h15-18h15 • Salle de réunion • 170 €

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 14 septembre • Inscription auprès de l'animatrice

Séances découvertes : 14, 21 et 28 septembre, 5 et 12 octobre

ACTIVITE SPORT SANTE - APA

Dès 16 ans • mercredi 11h00-12h00 • Gaëlle • 165 €

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.

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

CIRCUIT TRAINING / STEP en alternance 1 semaine 1 sur 2

Dès 16 ans • mercredi 20h15 - 21h/21h15 • Pierre • 185 €

Ce cours vous permettra de travailler autant le cardio que le renforcement musculaire par différents exercices, avec et sans matériel. Une semaine sur deux, alternance avec un cours de step de 45 mn.

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

DANSE CHOREGRAPHIEE MIX ZUMBA

Dès 16 ans • mercredi 19h45-20h30 • Pierre • 165 €

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.

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

GYM DOUCE

Dès 16 ans • jeudi 9h30-10h30 • Muriel • 165 €

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 !

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

MEC Mobilité Equilibre Coordination

Dès 16 ans • vendredi 11h30-12h30 • Anne-Laure • 190 €

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.

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ADAPTÉ

Dès 16 ans • mercredi 10h00-11h00 • Gaëlle • 165 €

Enchaînements d'exercices de renforcement musculaire de façon ludique et adaptée à chacun. Objectifs : Tonification musculaire, augmentation de la masse musculaire, diminution des douleurs articulaires...

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

PILATES

Dès 16 ans • lundi 18h45-19h45 • Lyes • **180 €**
mercredi 17h30-18h30 • Pierre • **200 €**
mercredi 18h30-19h30 • Pierre • **200 €**
jeudi 17h00-18h00 • Gaëlle • **165 €**
vendredi 12h30-13h30 • Anne-Laure • **190 €**

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.

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Dès 16 ans • lundi 19h45-20h45 • Lyes • **180 €**
mardi 18h00-19h • Anne-Laure • **190 €**
jeudi 18h00-19h00 • Gaëlle (avec matériel) • **165 €**
jeudi 19h00-20h00 • Gaëlle (cardio) • **165 €**

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

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

REVEIL MATINAL

Dès 16 ans • mardi 8h45-10h00 • Gaëlle • 165 €

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.

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

STRETCHING

Dès 16 ans • mardi 19h00-20h00 • Anne-Laure • 190 €
jeudi 10h30-11h30 • Muriel • 165 €

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

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

AIDE COLLECTIVE " INFORMATIQUE ET NOUVELLES TECHNOLOGIES "

Jour et horaires à définir lors de la réunion d'information
lundi 5 octobre à 14h30 • 10 séances • 100 €

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.

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

AIDE INFORMATIQUE INDIVIDUELLE

Sur rendez-vous • Salle informatique • 11 €

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

Gratuit

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.

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 à retrouver prochainement sur notre site internet

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

APRES-MIDI TAROT

Mardi 14h00-17h45 • 20 €

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 15 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

CLUB DES AINES

Jeudi 13h30-17h30 • 20 €

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...

Reprise le jeudi 17 septembre

BOULANGERIE • PÂTISSERIE
 Alexandre FIGARD • Maître ARTISAN

La Gourmandise



Alexandre FIGARD

<ul style="list-style-type: none"> ✦ 03 81 58 88 90 ✦ 06 30 58 00 63 ✦ lagourmandise78@orange.fr ♿ Accès handicapé www.boulangeriec-figard.fr 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ 13b rue de la GRETTE ✦ 25000 BESANÇON ✦ Ligne tram - Arrêt Polygone 📷 boulangerie_figard 📍 @boulangerie.figard
---	---

CLUB LECTURE

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

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 à venir

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 A COLLECTIONNER

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 18 septembre

PSC1 NOUVEAU

Début septembre • 65 €

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 !

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

ART FLORAL

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

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 à venir

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

ATELIER PATCHWORK

Dès 16 ans • un jeudi sur deux de 14h00 à 17h00
Salle informatique • 25 €

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

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 16 septembre

ATELIER COUTURE ENFANT

NOUVEAU

8 - 12 ans • samedi 9h00-12h00

Salle d'activités manuelles 1 • 120 €

Apprendre la couture autour de projets ludiques adaptés aux enfants : pochettes, peluches, labyrinthes, trousse... Des machines à coudre sont à disposition si vous n'êtes pas équipés.

Jennifer Farouelle de Qwobolo • 07 49 20 29 08

Reprise mercredi 28 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

COURS DE COUTURE

Dès 13 ans • tous niveaux • mercredi 18h00-20h00

Salle d'activités manuelles 1 • 280 €

Vous souhaitez découvrir ou progresser en couture ? Vous voulez vous lancer dans de nouveaux projets couture, mais vous avez besoin de conseils et d'une rendez vous régulier dans un groupe dynamique et convivial, nos ateliers sont faits pour vous !

Vous aurez accès à une base de données de patrons de couture variés. notre intervenante peut vous guider dans l'adaptation et la création de vos patrons.

Des machines à coudre sont à disposition si vous n'êtes pas équipés.

Jennifer Farouelle de Qwobolo • 07 49 20 29 08

Reprise mercredi 16 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

DESSIN-PEINTURE

Dès 11 ans • lundi 10h00-12h00 • lundi 14h00-16h00
 mardi 18h30-20h30 • Salle d'activités manuelles 1
 • 265 €

Envie de développer votre créativité ou de vous perfectionner ? Je vous propose des cours accessibles à tous, dans une ambiance conviviale et bienveillante. Les objectifs : acquérir les bases du dessin (proportions, perspective, ombres), maîtrise des techniques picturales (aquarelle, acrylique, huile, pastel, fusain...), découvrir des techniques en tout genre (peinture chinoise, calligraphie latine, peinture sur bois...), prendre le temps de créer, progresser, se surprendre, et se faire avant tout plaisir !

Lundi matin : toutes techniques - option pastels

Lundi après-midi et mardi soir : toutes techniques

Pascale Dole Rognon • pascaledolerognon@gmail.com

Reprise lundi 14 ou mardi 15 septembre

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

LES FAISEURS D'HISTOIRES

Adultes et grands ados maîtrisant l'écriture • 105 €
 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.

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

Dates à venir

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

PREPA CONCOURS D'ECRITURE **NOUVEAU**

Dès 16 ans • mardi 14h-16h • 450 €

Omniplumes Créations propose un atelier annuel de préparation aux concours d'écriture de nouvelles. Destiné aux adultes passionnés d'écriture, débutants ou confirmés, il permet de découvrir les techniques de la nouvelle tout en développant sa créativité et son style personnel.

Alternant séances théoriques et ateliers pratiques, ce parcours aborde la structure du récit, les personnages, l'intrigue, la chute ou encore la réécriture. Les participants bénéficient également d'un accompagnement personnalisé pour participer à des concours littéraires et faire évoluer leur plume au fil de l'année.

Plus d'informations auprès d'Omniplumes Créations
Cindy Lombard Krich 06 98 14 43 50

Dates et informations complémentaires sur notre site Internet



CHARMOILLE

Boucher - Charcutier - Traiteur

64 grande rue,
25170 Recologne
03 81 58 12 48

boucherie.charmoille@gmail.com

 Boucherie Charmoille & Fils

AMUSO

Tous publics • **Tarif sur leur site internet**

Sur 32 séances

L'association AMUSO propose à la Maison de Velotte :

- de l'éveil musical pour les 0-3 ans le samedi de 9h à 9h45
- 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

- **Tarif à retrouver prochainement sur notre site**

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

Cette activité bénéficie de la tarification multi activité

HARMONICA

Enfant à partir de 8 ans • cours individuel 30 mn • 494 €
cours collectif 45 mn (2 ou 3 harmonicistes) • 424 €

Adulte • cours individuel 30 mn • 534 € / 45 mn • 696 €
cours collectif 1h (2 à 4 harmonicistes) • 583 €

Salle informatique • 30 séances

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 la semaine du 14 septembre

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 12 septembre à 10h (inscriptions possibles à partir de 11h30 à cette date). **Visitez www.harmo-sapiens.fr**



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
14 septembre au 26 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 !

> 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.

> 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

> 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	Fratrerie (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 pas aux activités partenaires marquées d'une étoile dans le guide des activités. L'enveloppe est limitée à une seule réduction par activité par personne.

Devenez marraine ou parrain !

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.

> TARIF MULTI ACTIVITES

NOUVEAU

Le Conseil d'Administration a souhaité faire évoluer la politique tarifaire afin de favoriser la découverte des activités proposées à la Maison de Velotte.

Nous avons mis en place un tarif dégressif pour l'ensemble des activités proposées par la Maison de Velotte et les partenaires qui ont souhaité participer.

En fonction du nombre d'activités pratiquées (plusieurs activités pour un même adhérent), vous pourrez bénéficier des réductions suivantes (plein tarif sur l'activité la plus chère, puis réduction accordée de la deuxième activité la plus chère à la moins chère) :

- 45 % de réduction sur la 2ème activité
- 55 % sur la 3ème
- 65 % sur la 4ème
- 75 % sur la 5ème

Cette évolution a été pensée pour encourager chacun à diversifier ses pratiques (bien-être, artistiques, culturelles...).

N'hésitez pas à en profiter !



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