



■ **Vendredi 16 septembre 2022 (17h30 - 19h) Portes ouvertes**
Venez découvrir sur la place d'Armes les démonstrations des associations et les activités proposées à la Maison de quartier. Rencontrez notre équipe d'animation et les bénévoles autour d'un verre de l'amitié !

■ **Animations Octobre Rose :**

(*Gratuit pour tous, sur inscription, horaires à l'accueil*)

■ **Mercredi 19 octobre 2022**

Œuvre participative

■ **Jeu-dis 13 et 20 octobre 2022**

Yoga Danse

■ **Du 24 au 28 octobre :**

Sophrologie, Qi Gong et Yoga

■ **Vacances d'octobre du 24 au 28 octobre 2022**

Animations en famille

■ **Mercredi 30 Novembre 2022**

Sortie à la journée marché de Noël

■ **Vacances de Noël du 19 au 21 décembre 2022**

Animations en famille

■ **Mercredi 21 Décembre 2022 (14h-16h30)**

Fête de Noël et goûter

■ **Samedi 28 Janvier 2023 (14h-18h)**

Après-midi Jeux de société « Oyez, Oyez, ce sont les rois ! »

■ **Dimanche 5 Mars 2023**

Exposition Artisanale « Mine de rien la Récup c'est de l'Art »

■ **Dimanche 26 Mars 2023**

Carnaval de Belfort

Défilé dans les rues de la ville en costumes et en musique

■ **Vacances d'avril du 17 au 21 avril 2023**

• **Fête de la Danse :** Séances de découverte de différents styles de danses (places limitées, réservations obligatoires, dates et horaires à l'accueil)

• Animations en famille

■ **Vendredi 21 avril au dimanche 23 avril 2023**

Festival de Tango organisé par l'association Plaza Tango

■ **Samedi 7 Juin 2023**

Sortie à la journée en famille

■ **Samedi 17 juin 2023 (15h-23h)**

Fête de quartier à la Maison de quartier des Forges

⚠ Programme susceptible d'évoluer en fonction du contexte sanitaire.

ACCUEIL & RENSEIGNEMENTS



Adhésion	Belfortains	Non Belfortains
Jeunes (de 3 à 19 ans et étudiants)	10 €	15 €
Jeunes tarifs réduits*	7 €	10 €
Adultes	20 €	30 €
Adultes tarifs réduits*	10 €	15 €
Familles	45 €	65 €
Familles tarifs réduits*	25 €	37 €

*Selon conditions, s'adresser à l'accueil.

• L'adhésion est obligatoire pour accéder aux activités proposées par la Maison de quartier.

• L'adhésion de la Maison de quartier Vieille Ville ouvre le droit aux activités de la Maison de quartier des Forges



Renseignements et inscriptions :

Maison de quartier Vieille ville

3 rue des Boucheries- 90 000 BELFORT

Tél : 03 84 54 27 24

mqvieilleville@mairie-belfort.fr

Facebook icon Maison de quartier municipale vieille ville, Belfort



PAPIER À TRIER - Ne pas jeter sur la voie publique



~ ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LA MAISON DE QUARTIER ~



SECTEUR FAMILLES

Pour les familles adhérentes : activités gratuites sauf les sorties (tarifs à l'accueil)

Mardis parentalité

de 9h à 12h livres et jeux à consulter gratuitement + un rdv «café parentalité» bimestriel de 12h15 à 13h30 ou de 17h30 à 19h

Rendez-vous des familles

Chaque mercredi après-midi une activité à faire «en famille» : Lego, sortie, petit bricolage, jeux...

Vacances à thème (octobre, février et avril)

Sorties, ateliers créatifs ou sportifs, activités ludiques et de découvertes...

SECTEUR ADULTES

Activités gratuites avec l'adhésion

Rencontres conviviales

1 mercredi matin par mois (tarifs à l'accueil selon l'activité)

Cours Espéranto

Mardi 12 h 30 - 13 h 45 (hors vacances scolaires)

Atelier tricotage et papotage !

Dans une ambiance conviviale, conseils aiguisés pour la réalisation de petits et grands ouvrages (aiguilles et laines non fournies)

Tous les jeudis 16 h - 19 h à partir d'octobre

Jeudi 19 h - 21 h (le premier jeudi du mois)

Atelier ouvert aussi pendant les vacances scolaires

Jeux papot'

Venez vous retrouver autour d'un jeu et d'une boisson froide ou chaude pour un moment convivial. Chaque dernier vendredi du mois une sortie est proposée : ballade nature, en ville, exposition, cinéma...

Atelier informatique

Animé par le cyber médiateur de la Ville de Belfort. Aide à l'utilisation des smartphones et tablettes. Jours et horaires disponibles à l'accueil (planning évolutif).

Atelier CAP Bien-être

Gestion des émotions et du stress (+ 60 ans)
Mardis 9h15-11h45 (sept. et oct.)

~ ACTIVITÉS PROPOSÉES ~



PAR LES ASSOCIATIONS PARTENAIRES

La Maison de quartier de la Vieille Ville accueille des associations, auto-entrepreneurs, bénévoles qui s'associent à son projet d'animations. Renseignements et tarifs fournis par chaque partenaire. Leurs coordonnées sont disponibles à l'accueil.

L'Académie de Sabre laser de Belfort • AGVB • Belfort bien être • Capoeira Belfort • Ecole de Danse Coryphée • Être et Bien Être • Rythm'N Salsa • Sophrologie • Plaza Tango • Terpsikhora • Yoga

Tarifs : fournis par chaque association.

Coordonnées des associations disponibles à l'accueil.

LUNDI

■ 8 h 30 h - 12 h | **Réussite éducative**

sur RDV uniquement

■ 10 h - 11 h | **Gymnastique douce « bien vieillir »**

Avec l'Association gymnastique volontaire Belfort (AGVB)

■ 12 h - 13 h 30 | **Belfort Bien Être (adultes)**

Avec le service des sports de la Ville de Belfort

■ 17 h - 18 h 30 | **Yoga**

Proposé par Thibaut Bontemps

■ 19 h - 22 h | **Salsa**

Avec l'association Rhythm'N salsa

(niveaux débutants, intermédiaires, confirmés)

MARDI

■ 18 h - 19 h 30 | **Belfort Bien Être (adultes)**

Avec le service des sports de la Ville de Belfort

■ 19 h 30 - 21 h 30 | **Académie des sabres laser**

MERCREDI

■ 12 h 10 - 13 h 10 | **Sophrologie (tous niveaux)**

proposée par Josiane PETIT

■ 13 h 20 - 14 h 50 | **Sophrologie (tous niveaux)**

proposée par Josiane PETIT

■ 20 h 30 - 22 h | **Sabre Laser (à partir de 16 ans)**

Cours de chorégraphie et de perfectionnement des techniques de sabre

Avec l'académie des Sabres Laser de Belfort

JEUDI

■ 10 h 30 - 11 h 30 | **Yoga danse (adultes)**

Avec l'Ecole de danse CORYPHEE

■ 18 h 30 - 20 h | **Qi gong (activité accessible à tous)**

Avec l'association Etre et Bien Etre

■ 20 h - 22 h | **Rock'n roll et Danse de Salon**

Avec l'association Terpsikhora

VENDEDI

■ 18 h 30 - 20 h | **Capoeira (cours adultes)**

Avec Capoeira Belfort

■ 20 h - 23 h 30 | **Tango Argentin (débutants et intermédiaires)**

Avec l'association Plaza Tango

WEEK-END

Samedi

■ 10 h - 23 h | **Tango Argentin (2 fois par mois)**

Avec l'association Plaza Tango

