

# Temps forts

## ■ Vendredi 22 septembre 2023 (17 h 30 - 19 h) 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 16 octobre 2023 (17 h 30 - 19 h)

Œuvre participative au kiosque

### ■ Du 23 au 27 octobre :

Sophrologie, Yoga, Qi Gong, Libère ton potentiel et Gym adaptée

## ■ Vacances d'octobre du 23 au 27 octobre 2023

### Animations en famille

#### ■ Samedi 4 novembre

#### Tango Argentin

Avec l'association Plaza Tango

#### ■ Samedi 9 décembre

#### Tango Argentin

Avec l'association Plaza Tango

#### ■ Mercredi 13 Décembre 2023 (14 h 30 - 17h)

#### Fête de Noël et goûter

#### ■ Mercredi 20 décembre 2023

Sortie à la journée marché de Noël

#### ■ Samedi 13 Janvier 2024 (14 h - 17 h 30)

« Ça me dit, des Jeux ! » « Galettes et tambouille »

#### ■ Vacances de février du 19 au 23 février 2024

### Animations en famille

#### ■ Dimanche 3 Mars 2024

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

#### ■ Dimanche 23 Mars 2024 (date à confirmer)

#### Carnaval de Belfort

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

#### ■ Vacances d'avril du 15 au 19 avril 2024

- 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 19 avril au dimanche 21 avril 2024

Festival de Tango organisé par l'association Plaza Tango

#### ■ Samedi 4 mai 2024 (14 h - 17 h 30)

« Ça me dit, des Jeux ! » "We need a Heroe!"

#### ■ Samedi 25 mai (à confirmer)

#### Fête de l'enfance

Participation des maisons de quartier Forges et vieille ville

#### ■ Mercredi 5 juin 2024

Sortie à la journée en famille

#### ■ Samedi 15 juin 2024 (15 h - 23 h)

Fête des Maisons de quartier municipales aux Forges

#### ■ Samedi 28 juin 2024 (à partir de 17 h)

Soirée de clôture



# Maison de quartier vieille ville

PAPIER À TRIER - Ne pas jeter sur la voie publique  
Conception : @IMPACT MEDIA 2023 | impactmedia.com



Renseignements et inscriptions :  
Maison de quartier municipale vieille ville  
3 rue des Boucheries  
TÉL. : 03 84 54 27 24  
mqvieilleville@mairie-belfort.fr  
Maison de quartier municipale vieille ville

# La nature quelle aventure!

- Saison 2023-2024 -

# Activités proposées par la maison de quartier

## SECTEUR FAMILLES

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

### Mercredis parentalité

- Rendez-vous des familles

Mercredis 15 h 30 - 17 h

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

- Café parentalité

Un mercredi tous les 2 mois 17 h 30 - 19 h

27/09 - 22/11 - 24/01 - 20/03 - 22/05

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 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 30 à partir d'octobre

Atelier ouvert aussi pendant les vacances scolaires

### Jeux papot'

Vendredi 14 h - 16 h 30

Venez vous retrouver autour d'un jeu et d'une boisson pour un moment convivial. Un vendredi par mois une sortie est proposée : exposition, cinéma, atelier découverte, balade,...

### 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 9 h 15 - 11 h 45 (14, 21 et 28 novembre et 5 et 12 décembre)

# 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 • Capoeira Belfort • Centre de Danse Giroud • Ecole de Danse Coryphée • Être et Bien Être • Gym plus • Réussite éducative • Rythm'N Salsa • Shake you • 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

■ 12 h - 13 h | **Yoga**

proposé par Gym plus

■ 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 | **Danse classique**

proposée par Centre de Danse Giroud

■ 19 h 30 - 21 h 30 | **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

## MERCREDI

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

proposée par Josiane PETIT

■ 13 h 15 - 14 h 15 | **Sophrologie** (tous niveaux)

proposée par Josiane PETIT

■ 17 h 30 - 19 h 30 | **Libère ton Potentiel** (développement personnel)

proposé par Stéphanie Ecoffet

■ 20 h 30 - 22 h | **Sabre Laser**

## JEUDI

■ 9 h - 10 h | **Gym adaptée permettant de travailler posture, mobilité, coordination, équilibre, le tout dans le swing.**  
proposée par Shake you

■ 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 Être et Bien Être

■ 20 h - 22 h | **Rock'n roll et Danse de Salon**  
avec l'association Terpsikhora

## VENDREDI

■ 11 h - 12 h | **Yoga**  
proposé par Gym plus

■ 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

■ 14 h - 16 h | **Permanence conseil de quartier**

(Le 1<sup>er</sup> samedi du mois)

avec Alain AIMMEUR et les membres du bureau

# Tarifs

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