



Maison de Quartier
LE TROIS-MATS

Justices, Madeleine, Saint Léonard
2021-2022

LOISIRS, COUP DE POUCE
RENCONTRES ARTISTIQUES,
INITIATIVES HABITANTS,
BÉNÉVOLAT



www.letroismats.fr



Le Trois-Mâts, un projet collectif pour le quartier

Une association d'habitants bénévoles engagés, avec une équipe de professionnels, au service des habitants et associations du quartier Justices, Madeleine, St Léonard à Angers.



 **Le Trois-Mâts en chiffres** : 23 professionnels permanents, 25 administrateurs, 1700 adhérents, 42 associations adhérentes, 160 bénévoles.

 **Une structure agréée Centre social** qui bénéficie des soutiens de la Ville d'Angers et de la Caisse d'Allocations Familiales, membre de la Fédération des Centres Sociaux.

 **Un lieu d'accueil pour tous**, convivial, solidaire et citoyen.

 **Un espace pour toutes vos initiatives** de la petite enfance aux personnes âgées (sorties, événements, jeux, actions solidaires...).

 **Une ressource pour s'engager, faire du bénévolat**, proposer ses compétences.

 Pour soutenir notre projet associatif et la vie de votre quartier, vous pouvez adhérer au Trois-Mâts

- 6€ individuel
- 10€ famille



LES NOUVEAUTÉS 2021



Un nouveau bateau

Après plus d'un an de travaux, nous inaugurerons le Trois-Mâts le samedi 25 septembre prochain.

350 m² supplémentaires et des espaces rénovés à découvrir dès maintenant ! Ce que l'on peut y trouver : des espaces d'animations et d'accueil, des espaces numérique et de bricolage, 2 grandes salles d'activités, 1 tisanerie, 1 patio, 1 toit terrasse, 1 salle de réunion salon, 1 grande salle d'animation et de spectacle rééquipée. Nous accueillerons sur le fronton principal une belle fresque réalisée par le collectif belge Phayam Prod. Au commandement de ce bateau, Le Trois-Mâts et la Bibliothèque Municipale.

A noter : la participation de la Mission Locale Angevine et du CCAS, des permanences de la Ville, Mds Angers centre, CAF 49, sans compter les nombreuses associations présentes chaque semaine ou de manière plus ponctuelle.

La Ludo'Chêne : une ludothèque participative



Avoir un espace dédié aux activités ludiques, avoir l'occasion de se retrouver pour découvrir des jeux de société et en emprunter...

Vous en rêviez dans votre quartier ? L'idée est en train de se concrétiser avec un groupe d'habitants sous la forme d'une ludothèque participative où chacun s'investit à son niveau, selon ses disponibilités et avec le plaisir de partager le goût du jeu.

N'hésitez pas à rejoindre le groupe en vous faisant connaître auprès de l'équipe famille : troismats.famille@gmail.com / tél : 06 08 08 51 76

 Ouverture prévue Vacances d'Automne.



A noter dans votre agenda :
Assemblée Générale
le jeudi 24 mars à 18h30
Pour vous exprimer sur les choix
et orientations de l'association.



COUP DE POUCE

Numérique

Vous rencontrez des soucis avec le numérique (les démarches en ligne, créer un cv, utiliser votre smartphone ou une application...) ? **Rendez-vous les vendredis matin de 10h à 12h au Trois-Mâts** pour une séance collective avec une thématique hebdomadaire suivie d'une foire aux questions (FAQ).

Possibilité de rendez-vous individuel (1h max.) en contactant l'accueil du Trois-Mâts (02 41 66 02 02).

Vous en voulez plus ? En complément des séances du vendredi matin, nous vous proposons les mini-formations numériques. De 4 à 6 séances (1-2h) suffiront pour vous former. 1^{er} rendez-vous le jeudi 7 octobre à 14h30 "Pour tout connaître des ordinateurs". Inscription à l'accueil du Trois-Mâts.

Administratif

De l'aide dans vos démarches. Sur RDV avec un bénévole au 02 41 66 02 02.

Coup de pouce jeunesse

Les mercredis 17h-19h au Trois Mâts « Spécial 15 et + ». (CF page JEUNESSE)

Parentalité et Scolarité

Du lundi au vendredi 16-18h (CF page FAMILLE)

Soutien à la vie associative

Aide communication, lieux d'exposition, événements à construire ensemble, formation des bénévoles, mises à disposition de salles de réunions et matériel, jeux... **48 associations sont adhérentes au Trois-Mâts en 2020.**

AVEC NOS PARTENAIRES

Apprendre le français

Avec l'**APTIRA**, apprentissage ou perfectionnement en français par l'échange et la discussion. Animé par des bénévoles. **Mardis et jeudis 14h-16h**, au Trois-Mâts.

Aide alimentaire

1) Les Filets Solidaires

Distribution de fruits et de légumes variés pour équilibrer son alimentation. Sur inscription, pour tout angevin ayant un quotient familial inférieur à 706.

Action du Jardin de Cocagne et du CCAS/ partenariat avec la Maison de Quartier. Tarif de 2,6€ à 6,1€

Les samedis 10h-12h, hall du Trois-Mâts.

2) ST Vincent de Paul

Accueil et colis alimentaire.

1 jeudi sur 2, 9h-11h30 et 14h-16h30 à l'Escapade (64 rue G. Lecombe, 49000 Angers).

AL-Anon et Alcooliques Anonymes

Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool et de leur famille.

Les jeudis 20h15-23h et samedis 10-12h à la Maison de Quartier St Léonard.

Point relais action sociale CAF

Un travailleur social vous accueille pour vous conseiller, soutenir et construire les moments-clés de votre vie familiale.

Sur RDV : 02 41 22 38 38.

Fonds Participation des Habitants (FPH)

Vous avez un projet, des idées pour votre quartier ? Vous souhaitez organiser une fête dans un immeuble, des activités sportives ou culturelles, une sortie en famille ? Le F.P.H. est une aide financière pouvant atteindre 700€.

Infos et retrait du dossier à l'accueil du Trois-Mâts.

Vélo-école avec Place au vélo Angers

Pour s'initier ou se remettre en selle afin de pouvoir circuler en zone urbaine.

Les mardis matin 10h30-11h30 ou les jeudis soir 18h-19h.

Adhésion Maison de Quartier + 10€ par session de 7 séances entre chaque vacances scolaires. Reprise le 14 septembre.

Informations et inscription auprès de Maëlle, Animatrice Famille.

PARTAGER, AGIR AUTOUR D'UN CAFÉ

Le CAP (Comité d'Animation du Projet), espace d'initiatives du Trois-Mâts



Pour participer à la vitalité de notre projet associatif, pour imaginer collectivement les nouvelles initiatives pour demain : organiser une fête de quartier, agir pour l'environnement, créer des réseaux de solidarités,...

Lundis 6 sept, 15 nov, 17 jan, 21 mars, 9 mai 2022 / 18h30 - 21h.
Mode de garde sur place.

Le Repair' Café



Animé par des bénévoles passionnés de bricolage, pour réparer et redonner une seconde vie à vos objets du quotidien : appareils électriques, vêtements, informatique, petit mobilier, vélos, objets utiles, jouets ...

Les derniers samedis du mois
10h-12h hall du Trois-Mâts **sur RDV.**

Café Trois-Mât' Lot



Pour des moments conviviaux, où l'on se retrouve entre habitants de tout âge, où l'on échange des idées, des infos, des savoirs ... et même des gourmandises ! Animé par des bénévoles.

Les vendredis 9h30- 12h, hall du Trois-Mâts.

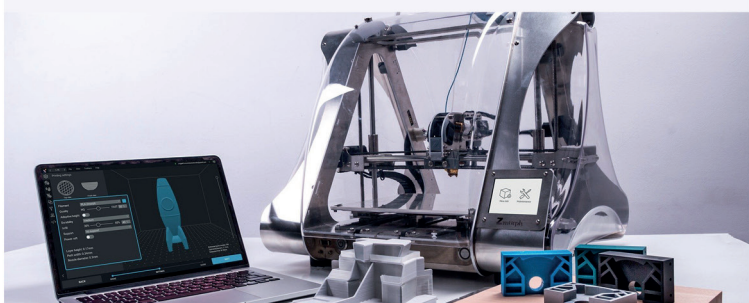
La P'tite Brocante du Trois-Mâts

La zone de gratuité installée dans le hall est ouverte aux horaires du Trois-Mâts : libre à vous de déposer objets ou ustensiles que vous n'utilisez plus ou de prendre ce qui vous fait plaisir !

NB : Les vêtements ou paires de chaussures ne sont pas acceptées.



Bidouillage et numérique



Le « Bricolab » dispose de matériel pour mener à bien vos idées : imprimante 3D, fraiseuse numérique, outils, logiciels...

- Si vous avez un projet personnel, rendez-vous avec le club ENUMEA. (robotique, électronique, utilisation avancée de l'informatique, objets connectés).
- Si vous souhaitez mettre en place un projet plus collectif, prenez contact avec Jérôme (troismats.digital@gmail.com).

Permanences ENUMEA (<https://enum eas.wixsite.com/enum ea>) les **mercredis 19h-21h** et **samedis 9h-12h** au Trois-Mâts.



3-12 ans ENFANCE

f alsh.lechene



LE CHÊNE MAGIQUE,

Un accueil de loisirs où les enfants inventent leurs vacances

Dans un cadre verdoyant sécurisé, un espace d'animations à la journée ou à la demi-journée, pendant les petites ou grandes vacances et les mercredis, avec ou sans repas !

Dans le cadre du Projet Educatif, Maud, Tif, Ludovic s'emploient à soutenir la prise d'autonomie, à favoriser la créativité, à encourager les rencontres... tout en respectant le rythme de l'enfant et ses aspirations.

Il n'y a plus de planning d'activités : les enfants construisent leur temps de vacances ensemble. Bien évidemment, les animateurs proposent tout de même de nombreuses animations, grands jeux, activités, sorties... et sont là pour accompagner les envies des enfants.



★ Mercredis

Ouvert uniquement aux enfants scolarisés dans le quartier.

Pour les écoles privées : Ouverture à la journée.

Pour les écoles publiques : Prise en charge à 11h45, dès la sortie des écoles Adrien Tigeot et René Brossard. Repas et après-midi.

Garderie Matin	Matinée	Repas	AM	Garderie soir
7h45 - 8h45	8h45 - 12h	12h - 13h30	13h30 - 17h15	17h15 - 18h30

★ Vacances*

* Inscriptions 1 mois avant.

Le Trois-Mâts propose un accueil de loisirs, des séjours & stages découverte à la semaine (multisports, mer, numérique...) durant l'été.

Tous les mardis des vacances : temps jeux parents enfants 16h30-18h30.



★ Tarifs

Selon quotient familial et commune d'habitation + adhésion Trois-Mâts. A retrouver sur www.letroismats.fr

Des exemples pour les angevins :

QF entre 1200 et 1500, pour une journée avec repas = 10,8€

QF entre 458 et 600, pour une ½ journée avec repas = 6€

QF entre 601 et 800, pour une ½ journée sans repas = 4,7€



i troismats.enfance@gmail.com



10-25 ans JEUNESSE

 espace Jeunesse le Cormier  espace_jeunesse_le_cormier



Au Cormier, Square Louis Jouvét

Mercredi & Samedi 14-17h Accueil au Cormier et/ou au City Stade.

Un accueil adapté pour se retrouver : billard, babyfoot, jeux, mangas, borne arcade, tennis de table... Une salle musique pour s'initier et découvrir : batterie, micro, percussions et beatmaking... Une salle à disposition pour réviser, faire ses recherches (stages, jobs, projets de vacances...).

Au Collège Félix Landreau

Judi de 12h30 à 13h30

Animation au foyer : Espace Jeux, temps d'informations,

Club jumelage : correspondance avec l'Angleterre, Fête de l'Europe...

Accompagnement recherche Stage 3^{ème} : rédaction de CV et lettre de motivation, recherche de lieux de stages.

Salle de Sports Félix Landreau

Judi de 16h à 17h30 Multisports au Gymnase Félix Landreau :

De Sept à Oct : Sports en « Ball » : Tchoukball, Handball, Kinball, Basketball

De Nov à Déc : Sports de raquettes : Badminton, Tennis de Table, Tumball...

Vendredi de 16h30 à 17h45 Futsal avec les médiateurs sportifs Ville d'Angers.

SPÉCIAL 15 ET PLUS

Au Trois-Mâts



Tous les mercredis, de 17 à 19h : Coup de pouce Jeunesse

Pour vous accompagner dans vos recherches, vos projets et répondre à vos questions sur des sujets tels que : partir à l'étranger, trouver un job, s'orienter, vivre au quotidien... En partenariat avec la MLA et le J Connecté, nous pourrions aussi plus facilement vous orienter et vous informer. Cette permanence aura lieu certaines fois dans d'autres espaces, telles que des résidences universitaires, mais aussi en extérieur dans notre quartier avec notre vélo cargo !

Mer 22 sept et mer 24 nov, à 18h : séance d'information sur le service civique avec Unis Cité.

Au Cormier et au J Angers Connectée Jeunesse



Du 2 au 4 novembre: **stage babysitting**

Mini-stage pour une 1^{ère} expérience de garde d'enfants : législation, sécurité, vie quotidienne, mise en situation, préparation à l'entretien avec les parents, connaissance de la petite enfance... Sur inscription / Gratuit / Adhésion Trois-Mâts.

Dans la continuité, un temps de rencontres avec les parents en recherche de mode de garde sera prévu. Un listing des babysitters sera mis à disposition à la suite du stage.

Au Cormier

De septembre à Juin : **salle de répétition**

Pour les jeunes groupes qui souhaitent répéter, avec sur place : une batterie, micro, enceintes amplifiées. Possibilité de stocker du matériel.

Créneaux de 2 à 3h le vendredi ou we. 20€ par personne + adhésion Trois-Mâts.

CENTRE VILLE

QUARTIER LA ROSERAIE

RUE INKERMANN

RUE L. GUILLORY

RUE VOLNEY

RUE SAINT LEONARD

RUE DES NOYERS

RUE RABELAIS

RUE CHEVRE

RUE D'ASSAS

RUE DES PONTS DE CÉ

AVENUE DE LAITRE DE TASSIGNY

BOULEVARD SAUMUROISE

RUE DES VIVIERS

RUE VILLEGARD

RUE SIDNEY BECHET

BD DE LA LIBERTÉ

BD CHARLES DÉTRICHE

RUE ÉDOUARD GUINÉL

BD PIERRE DE COUBERTIN

RUE DU COMMBAR

RUE DU STADE JEAN BOUIN

RUE DU COMMERCE

SALLE & STADE JEAN BOUIN

[illegible]

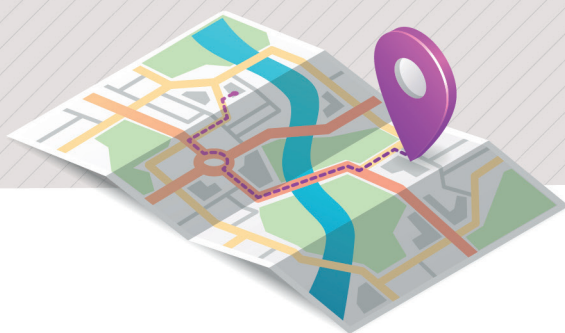
Légende :



City stade les Mortiers



LES PONTS DE CÉ



- | | |
|---|--|
|  École primaire Curé d'Ars |  École René Brossard |
|  École primaire Adrien Tigeot |  Lycée et collège Mongazon |
|  Collège Félix Landreau |  Collège la Madeleine |
|  École & Collège Saint-Augustin |  École primaire Sacré-Coeur Madeleine |
|  École Pierre-Louis Lebas |  École Maternelle Volney |
|  École Alfref Clément | |



EN FAMILLE

ESPACE ENFANCE-FAMILLE LE CHÊNE MAGIQUE

Le Chêne Magique accueille l'ensemble des activités et des actions collectives à destination des familles des quartiers Justices, Madeleine et St-Léonard : les loisirs en famille, les p'tites Escapades 0-3 ans, les temps contes et histoires, les activités des vacances et de

l'été, les goûters du Chêne... et plein d'autres choses

N'hésitez-pas à le découvrir !

Le Chêne Magique
33 bd de La Marianne
troismats.famille@gmail.com
ou 06 08 08 51 76

Les P'tites Escapades

Une matinée pour les parents et leurs enfants de moins de 3 ans pour se rencontrer dans un espace ludique et convivial. **Le mardi** de 9h -11h30.

Les goûters du Chêne

Une matinée pour les parents et 2 rdv pour se détendre entre l'école et la maison à partir de 16h30 :

✓ **le mardi** : les histoires et légendes du Chêne. Temps de découverte et de lecture avec la participation de la bibliothèque des Justices.

✓ **le jeudi** : jeux et mondes ludiques, pour apprendre et progresser en s'amusant.

Les ateliers du mercredi

Activités et ateliers parents-enfants, sorties culture ou nature, spectacles, éveil sensoriel pour les petits, jardin, cuisine ou sport... des moments privilégiés à partager avec vos enfants ou entre parents.

Les mercredis 15h30-17h30

Etre Parent

Des rencontres entre parents sur l'éducation, les liens familiaux, la scolarité ... des temps d'échanges autour de vos questionnements et de votre quotidien. **Les vendredis matin**.

Des temps d'information et de ressources pour la vie familiale

Sur l'accès aux droits, la vie quotidienne, le temps libre, l'orientation et la formation, l'accompagnement au départ en vacances, les idées à partager et les initiatives collectives comme la « Ludo'Chêne », une ludothèque participative ouvertes à tous ! **Les mercredis** 10h-12h et **les vendredis** 14h30-17h

Un parcours d'accompagnement scolaire

Construit avec vous et un bénévole de la Maison de Quartier, en lien avec l'école ou le collège, un parcours hebdo pour permettre à votre enfant et à vous-même, de mieux vivre la scolarité.

Devenez bénévole accompagnement scolaire. De fin septembre à fin juin, pour une à 2 séances d'1h30 par semaine.

Contacter Nicolas :
troismats.scolarite@gmail.com



ATELIERS HEBDOMADAIRES

SAISON 2021-2022

Pratiques régulières de loisirs, de bien-être, activité sportive, de création, ou d'expression...

POUR LES 3-4 ANS

Ateliers de 3/4h - De 95 à 165 €

EVEIL DANSE

Avec Colibri Cottier - Mer. 16h15 – Le Trois-Mâts

Grâce aux mouvements, explorer l'espace et les capacités de son corps.

GALIPETTE ET TOURNIQUET

Avec Mélinda Rabaté - Mer. 17h – Mille Club

Je tourne, tu cours, il saute, nous escaladons, vous rampez, ils se relaxent...



ACTIVITÉS PARENT/ENFANT

ÉVEIL MUSICAL EN FAMILLE 3-4 ANS

Avec H. Delevallez - Mer. 17h30-18h15/ tous les 15 jours - Le Chêne Magique

Découvrez ensemble les instruments du monde, les rythmes, les chansons...

De 72 à 98 €.

YOGA EN FAMILLE 3-6 ANS

Avec Mélinda Rabaté - Sam. 10h-11h | 1/ mois - R. Brossard

Entretenir ou créer une belle complicité dans le rire et la bonne humeur mais aussi, trouver le calme dans des exercices à 2/ De 57 à 79 €.

DANSE FOLK EN FAMILLE - A PARTIR DE 4 ANS

Avec l'association Bulles de Bal - Sam. 10h-11h30 | 1/ mois - Le Trois-Mâts

Dans une ambiance festive, découvrez les danses traditionnelles avec votre/vos enfant(s). Adhésion à la Maison de Quartier.

POUR LES ENFANTS

ARTS PLASTIQUES 7-11 ANS

Avec Emilie Thibaudeau - 7-9 ans - Mar. 17h15 (1h15) / 10-11 ans - Jeu. 17h45 (1h15) - Le Chêne Magique

Approche classique du dessin et des différentes techniques de cette discipline. De 165 à 221 €.

BABY GYM 5-7 ANS

Mer. 14h30 (1h) - Mille Club

S'équilibrer, ramper, rouler, jouer en coopération, en opposition, faire des acrobaties... De 120 à 165 €.

CUISINE 7-10 ANS

Avec Nicolas Brochard - Lun. 17h30 (2h)

Une recette salée et une sucrée par séance... Techniques et produits de saison au programme ! 9 séances par an. De 109 à 137 €.

DANSE 5-11 ANS

Avec Colibri Cottier - Mer. 14h15 (5-7 ans) (1h), 15h15 (8-11 ans) (1h) - Le Trois-Mâts

Echauffement, découverte des premières positions de la danse, chorégraphie, étirements, relaxation,... De 125 à 170 €.

GUITARE 8-11 ANS

Avec Edouard Jaudouin - Mar. Mer. Jeu. (0h30) - Le Cormier

Pour 3 à 4 enfants. De débutant à un niveau avancé, apprentissage sans solfège. De 85 à 133 €.

RYTHME ET PERCUSSIONS 7-11 ANS

Avec Clément Pineau - Lun. 17h45 (1h) - Le Chêne Magique

Apprendre en s'amusant les percussions corporelles, les percussions sur instruments accompagnées par le chant... Ici, le jeu passe avant la technique tout en amenant le groupe à une petite production / De 120 à 165 €.

THÉÂTRE 7-11 ANS

Avec Jean-Baptiste Breton & Elsa Duret- Mer. 15h (1h30) - Le Trois-Mâts

Se prendre au jeu, se mettre en scène, créer son personnage autour d'un thème,... Tous en scène ! De 180 à 248 €.

POUR LES JEUNES

ARTS PLASTIQUES 12-15 ANS

Avec Emilie Thibaut - Mar. 18h30 (1h30) - Le Chêne Magique

Approche classique du dessin, des différentes techniques de cette discipline. De 194 à 262 €.

CUISINE EN DIRECT DE CHEZ TOI ! 11-15 ANS

Avec Nicolas Brochard - Lun. 17h30 (2h)

Une recette salée et une sucrée par séance... Techniques et produits de saison au programme ! Fabrication à la maison en visio. 9 séances par an. De 73 à 101 €.

C'EST TOUT NATUREL

Avec Mattéa Frésu - Sam. 11h15 (1h) - Le Chêne Magique

Fabriquer tous vos produits de beauté avec des bases naturelles ! 9 séances. De 37 à 51 € + fournitures.

DANSE IMPROVISATION 12-15 ANS

Avec Colibri Cottier - Mer. 17h (1h) - Le Trois-Mâts

Echauffement, chorégraphies, étirements, ... De 125 à 170 €.

GUIRE 12-18 ANS

Avec Edouard Jaudouin - Mar. Mer. Jeu. (30 min) - Le Cormier

Pour 3 à 4 jeunes. De débutant à un niveau avancé, apprentissage sans solfège. De 85 à 133 €.

IMPROVISATION THÉÂTRALE 13-25 ANS

*Avec Rose Texier - 13-16 ans /Mer. 18h15 (1h30) au Trois-Mâts
17-25 ans /Jeu. 18h45 (1h30) à R. Brossard*

Spontanéité et vivacité seront les maîtres-mots de vos matches, tout en restant à l'écoute des autres...De 180 à 248 €.

POUR LES ADULTES

ACTIVITES PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

DANSE IMPROVISÉE ET CRÉATIONS

Avec Elodie Gallez - Jeu. 19h30 (1h30) - Le Trois-Mâts

A travers l'improvisation dansée, explorer librement, imaginer, créer... et aboutir à la construction de petites formes à présenter. De 180 à 248 €.

DO IN / AUTO MASSAGE

Avec Anne-Cécile Vétault - Mer. 18h (1h15) - Le Trois-Mâts

Véritable soin pour soi, l'auto-massage permet de détendre les tensions musculaires et de faire circuler le sang et l'énergie au rythme des saisons en lien avec la médecine chinoise. De 151 à 207 €.

GYM BALLON

Mar. 9h30, 14h, 18h, 19h (1h) - Le Trois-Mâts

Renforcer les muscles, développer l'équilibre et la tonicité en toute convivialité ! De 120 à 165 €.

GYM DOUCE ADAPTÉE

Mer. 10h (1h) - Le Trois-Mâts

A son rythme, travail progressif de l'ensemble du corps, mobilisation des articulations, exercices musculaires par étirements alternant intensité et repos. De 60 à 83 €.



MISE EN FORME

Avec Chloé Cornier - Mar. 9h15 (1h) - Le Trois-Mâts

En extérieur si le temps le permet ou en salle, se mettre en mouvement, bouger, prendre l'air, faire du vélo, des exercices de motricité, de relaxation. De 60 à 83 €.

PILATES

Avec Rosalie Briant - Mer. 18h30 (1h) - Le Trois-Mâts

Exercices de positionnement et de mouvement permettant de travailler le corps et le mental simultanément, en harmonie. De 151 à 207 €.

QI GONG

Avec Etienne Bodi et Nadine Geldron - Mar. 17h ou 18h30 (1h15), Mer. 9h, 14h (1h) - Le Trois-Mâts et R. Brossard

Gymnastique traditionnelle chinoise basée sur la respiration, la concentration et les mouvements lents. De 120 à 207 €.

SHIATSU

Anne-Cécile Vétault - Mer. 19h30 (1h15) - Le Trois-Mâts

Pratique manuelle millénaire d'Extrême Orient qui permet d'harmoniser l'énergie dans l'ensemble du corps et d'apporter une détente par des pressions et des étirements sur les méridiens. De 151 à 207 €.

TAÏSÔ-KI

Patrick Jezequel - Lun. Mer. Ven. 18h30 (3x1h2 sem/oct.) - Le Trois-Mâts et R. Brossard

Gymnastique énergétique japonaise accessible à tous sous forme d'exercices visant au mieux-être par le mouvement doux et au renforcement de la vitalité quotidienne. 6 séances. De 32 à 45 €.

YOGA DANSE

Avec Manjula de Maricourt - Lun. 19h45 (1h) - Le Trois-Mâts

Sur de la musique, mise en mouvement des postures de yoga tout en douceur et en harmonie. De 120 à 165 €.

YOGA DES MAINS

Avec Manjula de Maricourt - Lun. 18h45 (1h) - Le Trois-Mâts

Apprendre à se détendre en découvrant les connexions nerveuses des mains et faire circuler les énergies du corps en travaillant leur souplesse. De 120 à 165 €.

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

DESSIN/PEINTURE

Avec Emilie Thibaudeau - Jeu. 19h (1h30) - Le Chêne Magique

Initiation et travail guidé par le biais de sujets et de techniques proposés. De 194 à 262 €.

IMPROVISATION THÉÂTRALE

Avec Rose Texier - Mar 20h (1h30) - Le Trois-Mâts

Spontanéité et vivacité seront les maîtres-mots de vos matches, tout en restant à l'écoute des autres... De 180 à 248 €.

MUSIQUE ET CHANT

CHŒUR D'HOMMES

Avec J-Marie Humeau - Lun. 14h (3h) Tous les 15 jours - Le Trois-Mâts

Pour jeunes retraités motivés, le chœur « Voix du Large » recherche des ténors et basses ayant une expérience de chant choral et une bonne oreille musicale. Répertoire du chant de marins, de la mer, de Bretagne et d'ailleurs... Adhésion Maison de Quartier.

GOSPEL

Avec Association Gospel Harmony Voices 49 - Ven. 19h (2h) - Le Trois-Mâts

Aucun prérequis nécessaire, le plaisir avant tout ! 250 € + adhésion Trois-Mâts.

PERCUS ET MUSIQUES DU MONDE

Avec Antoine Aupetit - Mer. 19h (1h30) - Le Chêne Magique

Rythmique et composition en temps réel avec des percussions sur un répertoire de musiques du monde... Ici, le jeu passe avant la technique. Tous niveaux. De 180 à 248 €.





TECHNIQUE VOCALE

Avec Jean-Marie Humeau - Mar. 18h (1h15) - R. Brossard

Trouver sa voix, sa couleur, sa puissance. Aimer sa voix et la libérer dans le chant : travail sur la respiration, le son, la résonnance, l'oreille,...

Forfait 20 €.

LOISIRS

CONVERSATION ESPAGNOLE

Avec Andréa Franzone - Mar. 18h30 - déb. (1h) Jeu. 18h30 - niv.1 (1h)- Le Trois-Mâts

Apprendre les rudiments de la langue afin de parvenir à échanger sur des sujets variés en lien avec la vie quotidienne. Forfait 20 €.

CUISINE EN DIRECT DE CHEZ VOUS !

Avec Nicolas Brochard - Lun. 18h30 (2h) - R. Brossard

Préparer en visioconférence votre dîner (un plat salé et un plat sucré) épaulé par un cuisinier ! 9 séances. De 73 à 101 €.

ÉCHECS

Avec Michel Boutreux et Joëlle Pantais - Mer. 10h (2h) - Le Trois-Mâts et Résidence les Justices

Des passionnés vous initient tous les 1^{ers} mercredis du mois au Trois-Mâts ou jouent avec les confirmés à la Résidence des Justices les autres mercredis. Adhésion Maison de Quartier.

ÉCRITURE

Avec Catherine Caillé-Coutant - Sam. 14h30 (2h) - Le Trois-Mâts

Vous écrivez ou avez envie d'écrire... Rendez-vous autour de propositions de jeux avec les mots, dans une atmosphère bienveillante... 15 séances. Adhésion Maison de Quartier.

MAHJONG ET JEUX DE SOCIÉTÉ

Avec Ghislaine Bansard - Ven. 14h15 (2h) - Le Trois-Mâts

Découvrir les bases de ce jeu millénaire chinois et d'autres jeux de société. 2 fois par mois / Forfait 5 €.

MÉMOIRE

Jeu. 9h30 (1h) - Le Trois-Mâts

Entretenir sa mémoire en s'amusant grâce à des exercices ludiques, des jeux de concentration, de calcul mental, de mémoire visuelle, d'observation, de vocabulaire..... Forfait 20 €.

C'EST TOUT NATUREL !

Avec Mattéa Frésu - Sam. 10h (1h) - Le Chêne Magique

Produits de beauté ou produits d'entretien : tout fabriquer soi-même avec des bases naturelles ! 9 séances. De 37 à 51 € + fournitures.

TRICOT

Sam. à partir de 14h - Le Trois-Mâts - De Fil en Maine

Autour d'un thé ou d'un café, venez partager ou découvrir la passion de ces créatrices... Et pourquoi pas, vous initiez au travail du fil !

1 samedi tous les 2 mois. Adhésion aux deux associations.

INSCRIPTIONS A PARTIR DU 23 JUIN POUR LES ANCIENS ADHERENTS / 18 AOÛT POUR LES NOUVEAUX

Adhésion Familiale 10 € ou individuelle 6 €.

Tarifs selon Quotient Familial CAF ou avis d'imposition.

Réductions : Carte Partenaires, Chèque Pass Culture,
Multi-activités (-5 %).

A fournir : 2 enveloppes timbrées vierges Les ateliers se déroulent
sur 30 séances de septembre à juin, sauf précision autre.

Un nombre minimum est requis pour le démarrage des activités.

Infos : 02.41.66.02.02 / troismats.ateliers@gmail.com

Coordination Ateliers : Anne Teulé-Castaing



DES ACTIONS CULTURELLES*

POUR TOUS LES GOÛTS

* Agenda détaillé chaque trimestre

DES ARTISTES DANS LE QUARTIER

Des équipes artistiques en création dans la grande salle

Des répétitions ouvertes au public

Des repas partagés avec les compagnies accueillies

Des discussions en bord de plateau

DES SPECTACLES

Des concerts tapas revisités

Des temps ph'Art réguliers

Des p'tits coins de Paradis chez l'habitant tout au long de l'année

Des propositions pour le jeune public et les familles

à chaque période de petites vacances

DU CINÉMA

Des ciné-débats

Des ciné-goûters

DES ATELIERS PARTICIPATIFS

Un voyage musical avec Titi Robin (partenariat Chabada)

Au vieux loup de mer avec Christophe Belloeil, l'écrivain et Christophe

Alline, le graphiste : création de carnets de voyage / récit de vie

DES PROJETS D'HABITANTS

Fête des voisins

Création d'événements thématiques (Toupinades, expo photo...)

L'ArtScène : rencontres inter-associations

(théâtre, danse, chant, musique)

DES SORTIES, DES FÊTES, DES VISITES

La Charte Culture et Solidarité en partenariat avec la ville d'Angers

Les parcours découverte dans le quartier

Un marché de producteurs animé

DES EXPOSITIONS

Valorisation des créations des divers ateliers

Valorisation des créations artistiques amateurs

Pour connaître le programme, participer à des ateliers,
rejoindre les bénévoles Culture,
avoir des précisions, contacter Annick
troismats.spectacles@gmail.com



LES HORAIRES

Maison de quartier le Trois-Mâts

Tél : 02 41 66 02 02 - Informations, inscriptions, accueil

Lundi		14h-18h
Mardi	9h-12h30	14h-18h
Mercredi	9h-12h30	14h-18h30
Jeudi		14h-18h
Vendredi	9h-12h30	14h-18h
Samedi	9h-12h30	

Au Trois-Mâts, vous trouverez aussi...

BIBLIOTHEQUE DES JUSTICES

02 41 66 97 23.

cecile.guillon@ville.angers.fr

Horaires

Mardi et vendredi : 15h-18h30

Mercredi : 9h30-12h30 / 14h-18h30

Samedi : 9h30-12h30 / 14h-17h30

Place des Justices - 49014 ANGERS

02.41.66.02.02

— www.letroismats.fr —

troismats.accueil@gmail.com

Pour venir en bus : bus irigo n°2 ,5 ou 10 (arrêt : Justices)

 facebook.com/letroismats

 twitter.com/letroismats

Le Trois-Mâts est équipé pour l'accueil des personnes à mobilité réduite.
Numéro de l'accueil de loisirs en cas d'urgence pour les parents, ainsi que lors
des périodes de fermetures de l'accueil du Trois-Mâts : 02 41 68 11 55