

# PROGRAMME SAISON 2023 - 2024



## BAINS DOUCHES BATTANT

ESPACE ASSOCIATIF & D'ANIMATION

MAISON DE QUARTIER MUNICIPALE

# MAISONS DE QUARTIER MUNICIPALES



## GRETTE BUTTE

MAISON DE QUARTIER MUNICIPALE



## PLANOISE

CENTRE NELSON MANDELA

MAISON DE QUARTIER MUNICIPALE



## MONTRAPON FONTAINE-ÉCU

CENTRE PIERRE DE COUBERTIN

MAISON DE QUARTIER MUNICIPALE

Ville de  
**Besançon**

# SOMMAIRE

## LES MAISONS DE QUARTIER

STRUCTURES MUNICIPALES	4
CALENDRIER DE LA SAISON	6
STRUCTURES ASSOCIATIVES	7

## ACTIVITÉS PÉRIODE SCOLAIRE

ESPACES PARENTS ENFANTS	8
ACCUEILS DE LOISIRS / ACCUEILS ET ESPACES JEUNES	10
ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	12
EXPRESSION ARTISTIQUE	14
JEU	18
SAVOIRS	19
SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	21

## ACTIVITÉS VACANCES SCOLAIRES

ESPACES PARENTS ENFANTS	24
ACCUEILS DE LOISIRS / ACCUEILS ET ESPACES JEUNES	26
ACTIVITÉS FAMILIALES ET TOUT PUBLIC	28

## INSCRIPTIONS & TARIFS

ÉTAPE 1 : INSCRIPTION DANS LES MAISONS DE QUARTIER	30
ÉTAPE 2 : INSCRIPTION & PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS	31
TARIFICATION & PAIEMENT DES ACTIVITÉS	32

## INDEX DES ACTIVITÉS PAR MAISON DE QUARTIER

BAINS DOUCHES BATTANT	33
GRETTE BUTTE	33
MONTRAPON FONTAINE-ÉCU	34
PLANOISE	35

# LES MAISONS DE QUARTIER

## STRUCTURES MUNICIPALES

### LES BAINS DOUCHES BATTANT ESPACE ASSOCIATIF & D'ANIMATION

1 rue de l'École  
03 81 41 57 58

bains-douches@besancon.fr  
besancon.fr/mdq  
f bains.douches.battant

Accès :  
Tram station Battant  
Bus ligne 8 arrêt Battant

Ouverture période scolaire :		
Lundi	9h > 12h	13h30 > 18h
Mardi		13h30 > 18h
Mercredi	8h30 > 12h	13h30 > 19h
Jeudi et vendredi	9h > 12h	13h30 > 18h
Samedi		13h30 > 18h
Ouverture petites et grandes vacances scolaires :		
Du lundi au vendredi	9h > 12h	14h > 18h

Dénomination et localisation des salles d'activités telles qu'indiquées dans les pages qui suivent :

- >>> BATTANT Bains Douches ▶ 1 rue de l'École
- >>> BATTANT Graizely ▶ 11 rue Battant
- >>> BATTANT David ▶ 11 rue Battant
- >>> BATTANT Salle du 6 ▶ 6 rue de la Madeleine

### MAISON DE QUARTIER MONTRAPON FONTAINE-ÉCU CENTRE PIERRE DE COUBERTIN

1 place Pierre de Coubertin  
03 81 87 82 80

montrapon.mdq@besancon.fr  
besancon.fr/mdq - f mdqmontrapon

Accès :  
Bus ligne L3 arrêt Palais des sports  
Bus ligne 9 arrêt Intermarché

Ouverture toute l'année petites et grandes vacances comprises :		
Du lundi au vendredi	9h > 12h	14h > 18h

Dénomination et localisation des salles d'activités telles qu'indiquées dans les pages qui suivent :

- >>> MONTRAPON Coubertin :  
Salles Tremplin / Sport / Danse / Studio d'enregistrement / EPN espace public numérique  
▶ Centre Pierre de Coubertin 1 place Pierre de Coubertin
- >>> MONTRAPON Épitaphe ▶ Espace Épitaphe 7 rue de l'Épitaphe
- >>> MONTRAPON Rose ▶ Espace Renée et Jules Rose 8 rue Stendhal

### ESPACE DE VIE SOCIALE SAINT-CLAUDE ESPACE SIMONE DE BEAUVOIR

14 rue Violet  
03 81 87 82 80

Accès :  
Bus ligne 8 arrêt Lycée Saint-Jean

Ouverture :		
Se renseigner		

### MAISON DE QUARTIER GRETTE BUTTE

31 bis rue du Général Brulard  
03 81 87 82 40

grette.mdq@besancon.fr  
besancon.fr/mdq - f mdqgrettebutte

Accès :  
Tram station Brulard  
Bus ligne 9 arrêt Polygone

Ouverture de septembre à juin petites vacances comprises :		
Du lundi au vendredi	9h > 12h	13h30 > 18h
Samedi	9h > 12h	13h30 > 17h30
Ouverture vacances d'été :		
Du mardi au samedi	9h > 12h	16h30 > 19h30

Dénomination et localisation des salles d'activités telles qu'indiquées dans les pages qui suivent :

- >>> GRETTE BUTTE ▶ 31 bis rue du Général Brulard

Les quatre Maisons de quartier municipales sont agréées **Centre social** par la CAF du Doubs. À ce titre, outre les activités figurant dans cette brochure, elles proposent et soutiennent tout au long de l'année de nombreuses actions, permanences sociales, manifestations... en collaboration avec leurs partenaires institutionnels et associatifs, dans le respect de valeurs communes.

### MAISON DE QUARTIER PLANOISE CENTRE NELSON MANDELA

13 avenue Île-de-France  
03 81 87 81 20

planoise.mdq@besancon.fr  
besancon.fr/mdq - f mdq.mandela.planoise

Accès :  
Tram station Île-de-France  
Bus ligne 4 arrêt Île-de-France  
Bus ligne 7 arrêt Languedoc  
Bus ligne 10 arrêt CHRU Minjoz

Ouverture de septembre à juin petites vacances comprises :		
Du lundi au samedi	9h > 12h	14h > 18h
Ouverture vacances d'été :		
Du mardi au samedi	9h > 12h	16h > 20h

Dénomination et localisation des salles d'activités telles qu'indiquées dans les pages qui suivent :

- >>> PLANOISE Mandela ▶ Centre Nelson Mandela 13 avenue Île-de-France
- >>> PLANOISE EPE ▶ Espace parents enfants 5 avenue de Bourgogne
- >>> PLANOISE Époisses ▶ Salle Époisses 5 avenue de Bourgogne
- >>> PLANOISE Jeunesse ▶ Espace Jeunesse 23 avenue de Bourgogne
- >>> PLANOISE Bourgogne ▶ salle Bourgogne 23 avenue de Bourgogne
- >>> PLANOISE Fribourg ▶ Salle Fribourg 20 rue de Fribourg
- >>> PLANOISE Espace sportif ▶ Espace sportif de Planoise 8 rue de Bruxelles
- >>> PLANOISE Malcombe gymnase / site de Vital'été  
▶ Complexe sportif Michel Vautrot avenue François Mitterrand

# CALENDRIER DE LA SAISON

## INSCRIPTIONS

### > DANS LES MAISONS DE QUARTIER MUNICIPALES

dès le **1<sup>er</sup> juillet 2023**

L'inscription est obligatoire pour pouvoir participer à une activité, que celle-ci soit gratuite, payante, dispensée par la Maison de quartier ou par une association. Vous pouvez vous inscrire indifféremment dans l'une des quatre Maisons de quartier municipales.

À votre inscription, la carte Vie des quartiers vous est délivrée ; valable du 1<sup>er</sup> juillet 2023 au 30 juin 2024, elle ouvre l'accès à tous les membres d'un même foyer fiscal (enfants et parents) aux accueils, espaces, activités et sorties des quatre Maisons de quartier.

### > AUX ACTIVITÉS

à partir du **samedi 9 septembre 2023 à 10h**  
à la Maison de quartier municipale Planoise

à partir du **lundi 11 septembre 2023 à 14h**  
dans les trois autres Maisons de quartier municipales

Pour les inscriptions aux activités dispensées par des associations, se rapprocher de celles-ci.

+ d'infos Inscriptions & tarifs pages 30 à 32

## ACTIVITÉS

### > PÉRIODE SCOLAIRE

Reprise des activités **lundi 18 septembre 2023**

Attention : certaines activités peuvent débuter plus tôt ou plus tard (cf. indications spécifiques).

### > VACANCES SCOLAIRES

Pendant les vacances scolaires, la plupart des activités de saison s'interrompent tandis que d'autres vous sont proposées.

+ d'infos Activités vacances scolaires pages 24 à 29

Vacances scolaires 2023-2024 zone A

Toussaint samedi 21 octobre > lundi 6 novembre 2023

Noël samedi 23 décembre 2023 > lundi 8 janvier 2024

Hiver samedi 17 février > lundi 4 mars 2024

Pâques samedi 13 avril > lundi 29 avril 2024

Été samedi 6 juillet 2024

# STRUCTURES ASSOCIATIVES

Elles proposent également de nombreuses activités pour tous, organisent des manifestations tout au long de l'année et œuvrent au quotidien à favoriser le lien social de proximité. La Ville de Besançon soutient ces structures associatives dont certaines sont agréées Espace de vie sociale ou Centre social par la CAF du Doubs.

**ALEDD ASSOCIATION POUR LE LIEN L'ENTRAIDE ET LE DROIT À LA DIFFÉRENCE**  
Espace de vie sociale  
Espace Simone de Beauvoir - 14 rue Violet  
03 81 83 53 69 - contact@aledd.org

**ASEP ASSOCIATION SPORTIVE ET D'ÉDUCATION POPULAIRE**  
Centre social  
22 rue Résal - 03 81 80 66 83  
direction@asep.fr

**ASSOCIATION COMBE SARAGOSSE**  
34 chemin de Vieilley - 03 81 53 00 42

**CAFÉ DES PRATIQUES**  
Espace de vie sociale  
105 bis rue de Belfort - 03 81 56 20 65  
cafedespratiques@gmail.com

**COMITÉ DE QUARTIER DE BREGILLE**  
8 bis chemin des Monts de Bregille  
03 81 61 70 37  
comite.comite-quartier-bregille@orange.fr

**COMITÉ DE QUARTIER DES MONTBOUCONS**  
35 chemin des Moutboucons - 03 81 40 18 96  
montboucons25@gmail.com

**COMITÉ DE QUARTIER DES PRÉS-DE-VAUX**  
2 chemin Fourchu - 03 81 61 07 16  
comitedequartierpdv@gmail.com

**COMITÉ DE QUARTIER DE ROSEMONT SAINT-FERJEUX**  
Centre social  
1 avenue Ducat - 03 81 52 42 52  
direction@comite-stferjeux.fr

**COMITÉ DE QUARTIER DE SAINT-CLAUDE**  
5 rue Jean Wyrsh - 03 81 50 62 25  
comitequartierstclaude@wanadoo.fr

**COMITÉ DE QUARTIER DE TORCOLS CHAILLUZ**  
47 chemin de Valentin - 03 81 50 36 72  
comite.torcolschailuz@gmail.com

**EVS DES VAREILLES**  
Espace de vie sociale  
32 rue Danton - 03 81 50 69 93

**MJC BESANÇON CLAIRS-SOLEILS**  
Centre social  
Centre Martin Luther King  
67 E rue de Chalezeule - 03 81 50 69 93  
directionmjcclairsoleil@orange.fr

**MJC PALENTE**  
Centre social  
Pôle des Tilleuls  
24 rue des Roses - 03 81 80 41 80  
mjcpalente.secretariat@gmail.com

**MAISON DE VELOTTE**  
Espace de vie sociale  
37 chemin des Journaux - 03 81 52 79 15  
accueil@maisondevelotte.com

**MIROIRS DU MONDE**  
Espace de vie sociale  
1 rue Albrecht Dürer - 09 87 12 12 30  
association@miroirdumonde.com

**PARI**  
Espace de vie sociale  
5 avenue de Bourgogne - 03 81 51 43 07  
contact@assopari.fr

# ACTIVITÉS PÉRIODE SCOLAIRE

## ESPACES PARENTS ENFANTS - EPE

Lieu d'accueil, d'écoute, d'accompagnement, de convivialité autour d'activités d'éveil adaptées aux enfants accompagnés de leurs parents : ateliers créatifs, instant détente, lecture de contes, éveil corporel, éveil musical, Relais petite enfance, Antenne petite enfance...

Les enfants doivent être accompagnés d'un parent ou d'un adulte référent.

*Gratuit sur inscription obligatoire dans l'une des quatre Maisons de quartier municipales*

*+ d'infos Inscriptions & tarifs pages 30 à 32 / Voir aussi Index des activités par structure pages 33 à 35*

### GRETTE BUTTE - 31 bis rue du Général Brulard

03 81 87 82 40

#### >>> Espace parents enfants EPE ► 0-6 ans et parents

Programme détaillé des activités disponible à la Maison de quartier

Lundi 14h > 18h

Du mardi au vendredi 9h > 12h et 14h > 18h

Samedi 9h > 12h

#### >>> Lieu d'accueil enfants parents LAEP - Antenne petite enfance

##### ► 0-6 ans et parents

Vendredi 9h > 12h

À partir du vendredi 8 septembre

#### >>> Soutien à la parentalité - Antenne Petite enfance ► parents d'enfants 0-6 ans

Entretiens individuels sur rendez-vous : 07 48 12 33 72

Un jeudi par mois 13h30 > 16h

### PLANOISE EPE - 5 avenue de Bourgogne

03 81 51 47 62

#### >>> Espace parents enfants EPE ► 0-6 ans et parents

Lundi 14h à 18h

Du Mardi au Vendredi 9h à 12h et 14h à 18h

Samedi 9h à 12h

#### >>> Lieu d'accueil enfants parents LAEP ► 0-6 ans et parents

Jeudi 9h > 12h

#### >>> Atelier motricité enfants parents ► 0-6 ans et parents

Samedi 10h > 12h

### MONTRAPON Épitaphe - 7 rue de l'Épitaphe

Suivre la direction multi-accueil Montrapon, l'EPE se trouve à côté de la halte-garderie.

03 81 41 56 95

#### >>> Espace parents enfants EPE ► 0-6 ans et parents

Lundi 9h30 > 11h30 : en alternance EPE / Relais petite enfance

Mardi 9h > 12h : lieu d'accueil enfants parents LAEP

en partenariat avec l'association Antenne petite enfance

Mardi 14h > 16h30

Mercredi 9h30 > 12h et 13h30 > 17h30

Jeudi 9h > 12h et 13h30 > 16h30 : jeux de société, réservé aux écoles du quartier

Vendredi 9h30 > 11h30 et 13h30 > 16h30

#### >>> Sophrologie > parents

en partenariat avec l'association Antenne petite enfance

Un vendredi par mois 14h > 15h

Sur inscription

#### >>> Temps d'accueil et d'échanges " Un bébé, et après... 0-12 mois "

##### ► parents d'enfants 0-12 mois

en partenariat avec la Protection maternelle et infantile - PMI du Doubs

Un jeudi par mois 14h > 15h30

### FRANCAS PALENTE

Ludothèque Palente Orchamps - 5 D rue Hector Berlioz

03 81 80 54 92

Les Francas du Doubs ont une concession de service public de la Ville de Besançon pour l'animation des espaces qui sont, à ce titre, également indiqués ici.

*Inscription obligatoire auprès des Francas*

#### >>> Ludothèque ► 0-7 ans et parents

Lundi, jeudi et vendredi 15h30 > 18h

Mardi et mercredi 9h > 12h et 15h30 > 18h

Samedi 13h30 > 17h30

#### >>> Lieu d'accueil enfants parents LAEP ► 0-6 ans et parents

Jeudi 9h > 12h

# ACTIVITÉS PÉRIODE SCOLAIRE

## ACCUEILS DE LOISIRS / ACCUEILS ET ESPACES JEUNES

Inscription obligatoire dans l'une des quatre Maisons de quartier municipales

+ d'infos Inscriptions & tarifs pages 30 à 32 / Voir aussi Index des activités par structure pages 33 à 35

### Le coin des jeunes ► 13-25 ans

Aide aux démarches : formation, scolarité, emploi, logement, loisirs...

Mise en place de projets : sorties culturelles, atelier cuisine, projets vidéo...

Sur rendez-vous

Gratuit

>>> **BATTANT Bains Douches**

### Accueil jeunes ► 12-17 ans

Mercredi 13h30 > 17h30

Gratuit

>>> **MONTRAPON Coubertin Tremplin**

### Espace jeunesse - Espace de pratiques

► 16-25 ans

Gratuit

Accompagnement individuel ou collectif,

temps de loisirs et de parole :

Mercredi 18h > 19h

>>> **MONTRAPON Coubertin Tremplin**

Samedis événementiels à thèmes :

Samedi 14h > 18h ponctuellement

>>> **MONTRAPON Coubertin ou extérieur**

### Accueil jeunes ► 14-17 ans

Lundi, mercredi, jeudi, vendredi

et samedi 9h > 12h

Lundi, mercredi, jeudi et samedi

14h > 18h

Mardi et vendredi 14h > 20h

Gratuit

>>> **PLANOISE Jeunesse**

### Studio musique ► 12-30 ans

Découverte d'un studio d'enregistrement et initiation à la musique

Accompagnement individuel ou collectif

Sur rendez-vous uniquement :

Mardi et jeudi 17h > 19h

Mercredi 15h > 19h

Samedi 14h > 18h

Gratuit

>>> **MONTRAPON Coubertin**

Studio d'enregistrement

En complément, l'association SCIMES vous accompagne dans votre projet musical et votre parcours vers les scènes bisontines.

>>> **MONTRAPON Coubertin**

Studio d'enregistrement

+ d'infos rubrique Expression artistique page 14

## FRANCAS

Les Francas du Doubs ont une concession de service public de la Ville de Besançon pour l'animation des accueils qui sont, à ce titre, également indiqués ici.

Inscription obligatoire auprès des Francas

Francas du Doubs - 1 rue Robert Schuman - 03 81 82 61 30

secretariat.besancon@francas-doubs.fr - francasbesancon.com

### Accueils du mercredi

#### ► 3-6 ans

>>> **Le Petit Prince - Planoise** > 1 rue Albrecht Dürer

#### ► 3-6 ans et 6-12 ans

>>> **Bel Air - Velotte** > École Henri Fertet - 1 rue Henri Fertet

>>> **Curie - Palente** > École Curie - 2 rue des Lilas

>>> **Helvétie - Centre-ville** > École Helvétie - 1 avenue d'Helvétie

>>> **La Ritournelle et Champagne - Tilleroyes** > École Boichard - 2 chemin de la Chaille

>>> **Les Sapins - Rosemont Saint-Ferjeux** > École des Sapins - 24 rue des Sapins

#### ► 6-12 ans et 12-17 ans

>>> **Rosa Parks - Planoise** > Espace Rosa Parks - 13 B avenue Île-de-France

Mercredi journée complète avec repas : 8h30 > 17h30

Mercredi journée complète sans repas : 8h30 > 12h ou 13h30 > 17h30

Mercredi ½ journée avec repas : 8h30 > 13h30 ou 12h > 17h30

Mercredi ½ journée sans repas : 8h30 > 12h ou 13h30 > 17h30

Accueil possible avec supplément : arrivée 7h30 > 8h30, départ 17h30 > 18h30

### Accueils le soir après l'école

#### ► 3-7 ans

>>> **Ludothèque Palente Orchamps** - 5 D rue Hector Berlioz

#### ► 6-12 ans et 12-17 ans

Accompagnement à la scolarité

Lundi, mardi, jeudi et vendredi 16h30 > 18h30

>>> **Rosa Parks - Planoise** > Espace Rosa Parks - 13 B avenue Île-de-France

## AIDES AUX LOISIRS ET AUX VACANCES DE LA VILLE DE BESANÇON

Les familles domiciliées à Besançon qui souhaitent faire participer leurs enfants âgés de moins de 18 ans à un accueil de loisirs, une activité sportive ou artistique dans une association bisontine ou à un séjour de vacances peuvent bénéficier de bons de réduction : **les tickets loisirs**.

+ d'infos page 29



# ACTIVITÉS PÉRIODE SCOLAIRE

Inscription obligatoire dans l'une des quatre Maisons de quartier municipales, y compris pour les activités gratuites ou dispensées par des associations

+ d'infos Inscriptions & tarifs pages 30 à 32 / Voir aussi Index des activités par structure pages 33 à 35

## ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES Arts plastiques, couture, cuisine, peinture...

### Art floral japonais (ikebana) et occidental ► adultes

Certains jeudis 14h30 > 16h30  
Calendrier disponible ultérieurement  
Tarifs : association Yakimono  
06 70 90 30 33

>>> **GRETTE BUTTE**

### Art floral japonais (ikebana) et occidental ► adultes

Vendredi 13h30 > 16h  
Tarifs : association La voie des fleurs  
06 16 16 79 29 - clelia55577@icloud.com

>>> **MONTRAPON Rose**

### Arts graphiques initiation ► 6-12 ans

12 personnes maximum  
Mercredi 10h30 > 12h  
Tarif 1h30

>>> **MONTRAPON Coubertin Tremplin**

### Bricolage femmes initiation ► adultes

6 personnes maximum  
Jeudi 9h45 > 11h45 et 14h30 > 16h30  
Gratuit

>>> **MONTRAPON Coubertin Tremplin**

### Bricolage femmes initié ► adultes

8 personnes maximum  
Dernier samedi du mois 10h > 12h  
Gratuit

>>> **MONTRAPON Coubertin Tremplin**

### Couture ► 9-13 ans

Atelier créatif sur textile  
Mercredi 14h > 15h30 et 16h > 17h30  
Tarif 1h30

>>> **PLANOISE Mandela**

### Couture ► 11-17 ans

Groupe de 10 personnes maximum  
Mercredi 10h30 > 12h  
Tarifs : association Reflet sur le monde  
06 41 03 05 12 - reflets25.monde@gmail.com

>>> **MONTRAPON Épitaphe**

### Couture ► adultes

Lundi 19h > 21h  
Tarifs : association Reflet sur le monde  
06 41 03 05 12 - reflets25.monde@gmail.com

>>> **MONTRAPON Épitaphe**

### Couture ► adultes

10 séances maximum par personne sur la saison  
Accès libre  
Mardi et jeudi 14h30 > 17h30

À partir du **mardi 3 octobre 2023**

Tarif : 18 € l'année

>>> **PLANOISE Mandela**

### Cuisine ► adultes

Vendredi 14h > 18h  
Tarifs : association Vivons ensemble  
06 37 21 60 48

>>> **MONTRAPON Épitaphe**

### Cuisines du monde ► adultes

Un mercredi par trimestre 14h > 18h  
en fonction des événements festifs du quartier

Tarifs : association Reflet sur le monde  
06 41 03 05 12 - reflets25.monde@gmail.com

>>> **MONTRAPON Épitaphe**

### Développement durable

#### La petite main verte

Découverte des plantes, de la biodiversité, du cycle de l'eau, jardinage, compost, ateliers alimentation, activités manuelles et bricolage, sorties et visites...

#### ► 6-12 ans

7 personnes maximum  
Mercredi 10h30 > 12h

À partir du **mercredi 8 novembre 2023**

Gratuit

#### ► adultes

Mercredi 14h > 15h30

À partir du **mercredi 27 mars 2024**

Gratuit

>>> **MONTRAPON Coubertin Jardin**

### Développement durable

#### Rendez-vous mensuel ► tout public

Sorties nature et/ou ateliers recyclerie, réparations, troc de plantes, éco-cuisine...

Un samedi par mois

Calendrier disponible ultérieurement  
Gratuit

>>> **GRETTE BUTTE**

#### Faire soi-même ► tout public

Fabrication de produits d'entretien et cosmétiques, jardinage, cuisine, bricolage simple...

Mardi 17h45 > 19h15

À partir du **mardi 7 novembre 2023**

Gratuit

>>> **MONTRAPON Coubertin**

Tremplin et Jardin

### Loisirs créatifs ► 16 ans et +

Activité perles  
6 personnes maximum

Mercredi 14h30 > 15h30

Tarif : 12 € l'année

>>> **MONTRAPON Épitaphe**

### Mosaïque et ateliers créatifs ► adultes

Lundi 14h > 16h30

Tarif : 12 € l'année

>>> **MONTRAPON Coubertin Tremplin**

### Petits rendez-vous entre nous

#### ► tout public

Atelier intergénérationnel : arts plastiques, bricolage, visites, jeux...

Mercredi 14h > 17h

Le p'tit break du vendredi - atelier créatif écoresponsable : recyclage créatif, arts plastiques, bricolage, sorties...

Vendredi 14h > 16h

Gratuit sans inscription

>>> **BATTANT Graizely**

### Repair café ► + de 15 ans et adultes

Atelier de réparation et de bricolage

Le 3<sup>ème</sup> samedi du mois 10h > 12h

Gratuit

>>> **GRETTE BUTTE**

### Tricot ► adultes

Mardi 18h45 > 20h45

Tarifs : association Reflet sur le monde  
06 41 03 05 12 - reflets25.monde@gmail.com

>>> **MONTRAPON Épitaphe**

### Tricot ► adultes

Mardi et jeudi 14h > 17h

Gratuit

>>> **PLANOISE Mandela**

## EXPRESSION ARTISTIQUE

Chant, danse, écriture, musique, théâtre...

### Aide au développement musical pour jeunes artistes ► ados et adultes

Accompagnement de votre projet musical et dans votre parcours vers les scènes bisontines

Sur rendez-vous

Tarifs : association SCIMES - Studio composition immersion musicale éducative et scénique  
03 81 87 82 80 - asso.scimes@gmail.com

>>> [MONTRAPON Coubertin](#)

[Studio d'enregistrement](#)

### Barre à terre étirements tous niveaux spécial garçons ► adultes

Cours réservé et adapté aux hommes

Mercredi 18h > 19h30

Tarifs : association Pointe Flex - 06 70 42 13 33  
pointeflex25@gmail.com - [pointeflex25](#)

>>> [MONTRAPON Coubertin Danse](#)

### BD - manga ► 9 ans et +

Découverte de toutes les étapes de la création d'une bande dessinée

Samedi 10h > 11h

À partir du samedi 7 octobre

Gratuit

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Chant et danse des Comores ► adultes

Samedi et dimanche 14h > 18h

un week-end sur deux

Tarifs : association Gnora Ndjema

06 28 75 36 96 - asso.gnorandjema@gmail.com

>>> [PLANOISE Fribourg](#)

### Chorale allemande ► adultes

Chorale Singt mit

Vendredi 14h > 16h

Tarifs : association Weiter

06 83 09 44 70 - jm.vuez@gmail.com

>>> [BATTANT Bains Douches](#)

### Chorale gospel ► adultes

Mardi 20h > 22 h

Tarifs : association United Gospel  
06 84 02 81 69 - unitedgospel.fr

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Chorale gospel ► adultes

Vendredi 19h > 21h

Tarifs : association Goodspell  
06 07 65 02 88 - goodspell25@gmail.com

>>> [MONTRAPON Rose](#)

### Comédie musicale ► 8-10 ans

Mercredi 11h > 12h

Tarifs : association CAEM  
03 81 51 21 36 - caembesancon@gmail.com

>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Danse africaine ► adultes

Lundi et mercredi 19h > 22h

Tarifs : association PLA Production  
06 59 47 03 60 - pla.production@hotmail.fr

>>> [PLANOISE Bourgogne](#)

### Danse all style - entraînement danseurs confirmés ► adultes

Mardi 19h > 22h

Tarifs : association Porte-Avions  
06 22 65 40 80 - collectif.porteavions@gmail.com

>>> [MONTRAPON Coubertin Danse](#)

### Danse, chant et musique khmers

► enfants et adultes

Samedi 14h30 > 17h30

Tarifs : association ACAFC  
06 84 91 24 07 - acafc25000@gmail.com

>>> [PLANOISE Époisses](#)

### Danse classique initiation ► 6-10 ans

Mercredi 14h > 15h

Tarif 1h

>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Danse contemporaine atelier compagnie ► adultes

Vendredi 20h > 22h

Tarifs : association La terre sous les pieds  
Axelle - 06 81 08 49 66  
laterresouslespieds@ecomail.co

>>> [MONTRAPON Coubertin Danse](#)

### Danse contemporaine avancé ► ados et adultes

Mercredi 20h30 > 22h

Tarifs : association La terre sous les pieds  
Axelle - 06 81 08 49 66  
laterresouslespieds@ecomail.co

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Danse contemporaine débutant

► ados et adultes

Mercredi 19h30 > 20h30

Tarifs : association La terre sous les pieds  
Axelle - 06 81 08 49 66  
laterresouslespieds@ecomail.co

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Danse contemporaine tous niveaux entraînement ► ados et adultes

Jeudi 19h > 22h

Tarifs : association Porte-Avions  
06 22 65 40 80 - collectif.porteavions@gmail.com

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Danse hip hop break dance débutant ► 10-18 ans

Mercredi 15h30 > 16h30

Tarifs : association Porte-Avions  
06 22 65 40 80 - collectif.porteavions@gmail.com

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Danse hip hop break dance

► 12-17 ans

Mardi 18h30 > 20h

Tarif 1h30

>>> [PLANOISE Jeunesse](#)

### Danse moderne atelier chorégraphique avancé ► + de 16 ans et adultes

Jeudi 19h > 21h

Tarifs : association Pointe Flex - 06 70 42 13 33  
pointeflex25@gmail.com - [pointeflex25](#)

>>> [MONTRAPON Coubertin Danse](#)

### Danse Second Empire

► + de 16 ans et adultes

Danses codifiées : quadrille, valse, polka, mazurka...

Samedi 9h > 12h selon calendrier

Tarifs : association Danses des crinolines  
06 85 04 76 05 - helenelemercier@orange.fr

>>> [MONTRAPON Rose](#)

### Danse street jazz ► 5-8 ans

Mercredi 15h > 16h

Tarif 1h

>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Danse street jazz ► 9-15 ans

Mercredi 16h > 17h

Tarif 1h

>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Danses et chants ► 6-14 ans

25 personnes maximum

Mercredi 16h > 17h

Tarifs : association Goodspell  
06 07 65 02 88 - goodspell25@gmail.com

>>> [MONTRAPON Rose](#)

### Danses sportives avancé ► adultes

Dimanche 17h > 20h

Tarifs : association Franche-Comté Danse Sportive - 06 43 10 76 44

franchecomtedansesportive@gmail.com

>>> [PLANOISE Bourgogne](#)

[Retour au sommaire](#) ↑



### Danses tous styles et chant ► adultes

Lundi 19h45 > 22h

Mercredi 19h45 > 22h

Tarifs : association Art' Pop Compagnie

06 77 15 73 61 - artpopcie@gmail.com

>>> [MONTRAPON Coubertin Danse](#)

### Écriture ► adultes

Mardi 18h > 20h

Tarifs : association L'écriture en scène

07 77 03 85 30 - pascalmathieu61@orange.fr

>>> [BATTANT Bains Douches](#)

### Écriture plaisir tous niveaux ► adultes

17 personnes maximum

Jeudi 17h30 > 19h30

Tarif : 12 € l'année

>>> [MONTRAPON Épitaphe](#)

### Éveil artistique ► 0-3 ans

Présence des parents obligatoire

Un samedi par mois

Gratuit

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Éveil aux contes ► 0-6 ans

Présence des parents obligatoire

1 à 2 mardis par mois

Gratuit : association Croqu'livre

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Éveil musical ► 0-3 ans

Présence des parents obligatoire

Mercredi 10h > 10h45

Tarifs : association AMUSO - 07 83 01 22 35

amuso.association@gmail.com - amuso.fr

>>> [BATTANT Graizely](#)

### Éveil musical ► 0-6 ans

Présence des parents obligatoire

2 vendredis par mois

Calendrier disponible ultérieurement

Gratuit : associations Amuso et Tralalère

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Éveil musical ► 4-6 ans

Mercredi 11h > 11h45

Tarifs : association AMUSO - 07 83 01 22 35

amuso.association@gmail.com - amuso.fr

>>> [BATTANT Graizely](#)

### Harmonica ► tout public

Mercredi 18h15 > 20h30

Tarifs : association Harmonica Comté

06 83 01 74 61 - henrietbesancon@gmail.com

harmonicacomte.blogspot.com

>>> [MONTRAPON Épitaphe](#)

### Manga ► 8-12 ans

Mercredi 14h > 16h

Gratuit

>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Musique antillaise ► adultes

Samedi 19h > 22h

Tarifs : association Soley Douvan

07 81 93 26 88 - fanou.trentin@aliceadsl.fr

>>> [PLANOISE Bourgogne](#)

### Musique reggae ► + de 15 ans et adultes

Répétitions publiques

Dimanche de 14h30 > 16h

Tarifs : association Likassa - 06 16 98 75 09

>>> [MONTRAPON Épitaphe](#)

### Peinture ► adultes

Samedi 14h > 16h

Tarif 2h

>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Peinture et calligraphie chinoises ► + de 5 ans et adultes

Mercredi 10h > 12h

Tarifs : association Académie de la culture chinoise

06 74 60 02 14 - jinqiu.zh@gmail.com

>>> [BATTANT Bains Douches](#)

### Percussions antillaises ► adultes

Répétitions publiques

Samedi 15h30 > 17h

Tarifs : association West Indies Volcanik

07 71 85 51 40 - westindiesvolcanik@gmail.com

>>> [MONTRAPON Rose](#)

### Photographie ► + de 16 ans et adultes

En partenariat avec le CCAS

Jeudi 18h > 20h

Tarif 2h

>>> [BATTANT Bains Douches](#)

### Théâtre d'improvisation ► 7-10 ans

Mercredi 10h > 11h30

Tarifs : association Improvisation'ailes

06 62 37 18 94 - improvisationailes@gmail.com

>>> [BATTANT Salle du 6](#)

### Théâtre d'improvisation ► 10-17 ans

Jeudi 18h > 19h

Gratuit : association Improvisation'ailes

06 62 37 18 94 - improvisationailes@gmail.com

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Théâtre d'improvisation ► 11 ans et +

Lundi et mardi 18h > 19h30

Tarifs : association Improvisation'ailes

06 62 37 18 94 - improvisationailes@gmail.com

>>> [BATTANT Salle du 6](#)

### Théâtre d'improvisation ► adultes

Mardi 20h15 > 22h15

Tarifs : association Improvisation'ailes

06 62 37 18 94 - improvisationailes@gmail.com

>>> [BATTANT Bains Douches](#)

### Théâtre d'improvisation ► adultes

Jeudi 20h > 22h

Tarifs : association La Chips - Compagnie

Hétéroclite d'Improvisateurs Plutôt Sympas

06 10 89 95 90 - chipsimpro@gmail.com

>>> [BATTANT Bains Douches](#)

## AIDES AUX LOISIRS ET AUX VACANCES DE LA VILLE DE BESANÇON

Les familles domiciliées à Besançon qui souhaitent faire participer leurs enfants âgés de moins de 18 ans à un accueil de loisirs, une activité sportive ou artistique dans une association bisontine ou à un séjour de vacances peuvent bénéficier de bons de réduction : **les tickets loisirs**.

+ d'infos page 29

## Échecs ▶ 6 ans et +

Mercredi et samedi

10h30 > 11h45 et 13h30 > 17h30

Tarifs : association La Tour, prends garde !  
03 81 57 38 20 - echec@tpg.com

>>> **GRETTE BUTTE**

## Échecs ▶ 6 ans et +

Samedi 10h30 > 11h45

Tarif 1h avec l'association La Tour, prends garde !

>>> **MONTRAPON Coubertin Danse**

## Échecs ▶ 8 ans et +

Samedi 9h30 > 10h30 : débutants

Samedi 10h30 > 11h30 : confirmés

Gratuit

>>> **PLANOISE Mandela**

## Jeux de simulation

▶ + de 14 ans et adultes

Samedi 13h30 > 23h

Tarifs : association Ligue des stratèges  
06 73 47 11 53 - benclaudet@gmail.com

>>> **BATTANT Bains Douches**

## Jeux de société Tous en jeux

▶ tout public

Mercredi 14h > 15h30

Jusqu'au mercredi 27 mars 2024

Gratuit

>>> **MONTRAPON Coubertin Sport**

## Jeux en famille ▶ tout public

Samedi 9h30 > 11h30

Gratuit

>>> **PLANOISE Mandela**

## Ludothèque ▶ tout public

Près de 1 200 jeux à découvrir sur place

Prêt : possibilité d'emprunter 2 jeux pour trois semaines

Animations ponctuelles, programme mensuel disponible à l'accueil

Du lundi au vendredi

9h > 12h et 14h > 18h

Samedi 9h > 12h et 13h30 > 17h30

Gratuit

>>> **GRETTE BUTTE**

Pour permettre au plus grand nombre de participer aux activités, les Maisons de quartier municipales sont autorisées à limiter les inscriptions par personne et par famille sur délibération en Conseil municipal. Elles se réservent également le droit d'annuler une activité ou une sortie si le nombre d'inscrits est insuffisant.

## Accompagnement à la scolarité, alphabétisation, informatique, langues, autres apprentissages

### Accompagnement à la scolarité

▶ du CP au CM2

en partenariat avec l'association Tambour Battant, après rendez-vous avec la référente familles des Bains Douches Battant

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

16h30 > 18h30

Inscriptions dès septembre

Cours à partir du lundi 6 novembre 2023

Gratuit

>>> **BATTANT Salle du 6 et Graizely**

### Accompagnement à la scolarité

▶ 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>

Aide à la recherche de stages, orientation...

Après rendez-vous avec la référente familles des Bains Douches Battant

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

13h > 14h

Inscriptions dès septembre

Cours à partir du lundi 6 novembre 2023

Gratuit

>>> **BATTANT collège Victor Hugo  
8 rue du Lycée**

### Accompagnement à la scolarité

▶ du CP au CM2

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

17h > 18h

Samedi 10h > 12h

Gratuit

>>> **GRETTE BUTTE**

### Accompagnement à la scolarité

▶ de la 6<sup>ème</sup> à la Terminale

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

17h > 19h

Mercredi 14h > 16h

Samedi 10h > 12h

Gratuit

>>> **GRETTE BUTTE**

### Accompagnement à la scolarité

▶ du CP à la Terminale

Inscriptions du 18 au 22 septembre 2023 de 16h15 à 18h Espace Rose

Cours à partir du lundi 25 septembre 2023

Gratuit

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

16h30 > 18h15 du CP à la 6<sup>ème</sup>

Mercredi 10h > 12h du CP au CM2

Mercredi 14h > 16h de la 6<sup>ème</sup> à la

Terminale

>>> **MONTRAPON Rose**

Lundi et jeudi

17h > 19h de la 5<sup>ème</sup> à la Terminale

>>> **MONTRAPON Coubertin**

Tremplin et Danse

### Accompagnement à la scolarité

▶ du CP au CM2

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

16h30 > 18h30

Mercredi 9h > 12h

Gratuit

>>> **PLANOISE Mandela**

## Action sociolinguistique ASL

Cours d'alphabétisation et de français langue étrangère - FLE

Les participants sont répartis en groupes de niveaux après avoir effectué des tests.

Gratuit

### ► adultes

Mardi 14h > 16h

Jeudi 9h > 11h

>>> **BATTANT Bains Douches et Salle du 6**

### ► adultes

Lundi et jeudi 14h > 16h

Mardi 9h15 > 11h15

Tests et inscriptions mardi 19 septembre de 9h45 à 10h45

Cours à partir du jeudi 21 septembre 2023

Inscriptions en cours d'année le mardi matin uniquement

avec l'association Agir Solidarité Bourgogne Franche-Comté

>>> **GRETTE BUTTE**

### ► adultes

Pré-inscriptions à partir du lundi 21 août

2 séances de 2 heures par semaine réparties parmi les plages horaires suivantes :

Lundi 9h > 11h et 14h > 16h

>>> **MONTRAPON Épitaphe**

Mardi 9h > 11h

Jeudi 14h > 16h

Vendredi 9h > 11h

>>> **MONTRAPON Rose**

### ► adultes

Lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h > 11h

Lundi, mardi et jeudi 14h > 16h

Mardi et jeudi 18h > 20h

>>> **PLANOISE Mandela**

## Allemand ► adultes

Grammaire et conversation

Lundi 9h > 10h et 10h > 11h30

Tarifs : association Weiter

06 83 09 44 70 - jm.vuez@gmail.com

>>> **BATTANT Salle du 6**

## Chinois ► + de 5 ans et adultes

Mercredi 14h > 16h

Tarifs : association Académie de la culture chinoise

06 74 60 02 14 - jinqiu.zh@gmail.com

>>> **BATTANT Bains Douches**

## Groupe de paroles entre habitants

### ► adultes

Échanges en présence d'un psychologue pour partager les problématiques de chacun et recevoir conseils et avis

Le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois

Tarifs : association Reflet sur le monde

06 41 03 05 12 - reflets25.monde@gmail.com

>>> **MONTRAPON Épitaphe**

## Informatique multimédia

### ► 60 ans et +

En partenariat avec la Maison des Seniors

Gratuit

Aide à l'utilisation de la tablette :

Vendredi 9h30 > 11h30

Inscriptions à la Maison des Seniors

8 rue Pasteur

Initiation grands débutants sur ordinateur :

Mercredi et vendredi 10h > 12h

Inscriptions aux Bains Douches

>>> **BATTANT Bains Douches**

## Japonais ► + de 15 ans et adultes

Vendredi 17h30 > 19h15 et 19h15 > 21h

Tarifs : association Yakimono

03 81 82 83 91 - mkoubi@free.fr

acfj-yakimono.jimdo.com

>>> **BATTANT Bains Douches**

## SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

## Atelier corps mémoire ► adultes

Lundi 10h45 > 11h45

Tarifs : association CODEP EPGV 25-90

09 53 91 68 07

>>> **GRETTE BUTTE**

## Atelier mémoire ► 50 ans et +

Un atelier par mois

Vendredi 14h > 16h

À partir du vendredi 8 septembre 2023

Gratuit : association Agir Solidarité Bourgogne Franche-Comté

>>> **GRETTE BUTTE**

## Baby gym ► 2-3 ans

Mercredi 10h > 11h

Tarif 1h

>>> **PLANOISE Mandela**

## Baby gym ► 4-6 ans

Mercredi 11h > 12h

Tarif 1h

>>> **PLANOISE Mandela**

## Bien-être ► adultes

Séances de zumba, step, aérodance

Samedi 11h > 12h

À partir du samedi 7 octobre 2023

Gratuit : Yassine Jelidi

>>> **GRETTE BUTTE**

## Boxe ► + de 13 ans et adultes

Mercredi et vendredi 19h > 20h30

Tarifs : association Avenir Boxe Club

06 80 72 62 28

>>> **PLANOISE Fribourg**

## Escrime ► 6-11 ans

Lundi 17h > 18h

Tarif 1h

>>> **PLANOISE Mandela**

## Éveil au corps ► 0-6 ans

Présence des parents obligatoire

Mercredi 9h30 > 10h45 et 11h > 11h45

Un samedi sur deux 9h45 > 10h45

Gratuit

>>> **GRETTE BUTTE**

## Éveil sensoriel - yoga ► 0-6 ans

Présence des parents obligatoire

Jours et heures à préciser à la rentrée

Calendrier disponible ultérieurement

Gratuit : Karel Rojas Benavente

>>> **GRETTE BUTTE**

## Expression corporelle au féminin

### ► adultes

Tarifs : association Tourne au sol

tourne.au.sol@gmail.com

07 66 46 49 28

Mardi et jeudi 14h > 16h

>>> **PLANOISE Fribourg**

Samedi 9h30 > 10h30

>>> **PLANOISE Mandela**

## Fitness ► adultes

Chaque trimestre découverte de disciplines différentes

Mardi 12h > 13h ou 13h > 14h

Gratuit : Emmy Fitness

>>> **GRETTE BUTTE**

## Fitness pour femmes ► adultes

Dimanche 10h > 11h30

Tarifs : association Lady Fit

06 35 13 01 99 - ladyandfit@gmail.com

>>> **MONTRAPON Coubertin Sport**

### Futsal parents enfants ▶ 4-5 ans et parents

Mardi 17h > 18h  
Tarif 1h

>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Gym douce ▶ adultes

Lundi 10h > 11h  
Jeudi 11h > 12h  
Tarifs : association ASPTT  
03 81 47 20 20 - 06 32 28 67 19

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Gym douce ▶ adultes

Mardi et vendredi 9h > 10h  
Tarif 2h

>>> [PLANOISE Fribourg](#)

### Gym douce & réadaptation cardiaque ▶ adultes

Vendredi 9h > 10h30  
Tarifs : association de Cardiologie  
Franche-Comté - Club cœur et santé  
03 81 61 11 15  
associationcardiologiefc@gmail.com

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Gym seniors ▶ adultes

Lundi 9h30 > 10h30  
Tarifs : association CODEP EPGV 25-90  
09 53 91 68 07

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Jodo ▶ 15 ans et +

Mardi 18h > 19h30  
Tarifs : association Yakimono  
06 70 90 30 33 - mkoubi@free.fr

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Judo éveil ▶ 4-8 ans

4-5 ans : samedi 10h30 > 11h15  
6-8 ans : samedi 9h30 > 10h30  
Inscriptions samedi 16 septembre de 9h à 12h  
à la Maison de quartier  
Tarifs : PSB Judo - 03 81 87 82 80

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Judo ▶ 6-11 ans

Jeudi 17h45 > 18h45  
Tarifs : association Dojo franc-comtois  
dojofranc.comtois@gmail.com

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Kidi sport ▶ 3-6 ans

Éveil multisport  
Lundi 17h > 18h  
Mercredi 9h30 > 10h30  
Tarifs : association ASPTT  
03 81 47 20 20 - 06 32 28 67 19

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Krav-maga ▶ adultes

Lundi 19h30 > 21h  
Tarif : association Vesontio Krav Maga

>>> [PLANOISE Fribourg](#)

### Multisports ▶ 7-11 ans

Mercredi 14h > 16h30  
Tarif 2h  
>>> [PLANOISE Espace sportif](#)

### Musicothérapie - Bien vieillir en musique ▶ 60 ans et +

Un jeudi sur deux 14h30 > 16h  
Gratuit : association Musicothérapie Besançon  
06 40 45 33 91  
musicotherapiebesancon@gmail.com

>>> [BATTANT Bains Douches](#)

### Pilates ▶ adultes

Mardi 12h15 > 13h15  
Tarifs : association ASPTT  
03 81 47 20 20 - 06 32 28 67 19

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Qi gong ▶ 60 ans et +

Jeudi 9h30 > 10h15  
Gratuit sur inscription : Mission Animations  
Inter'âges du CCAS - 03 81 41 21 34

>>> [BATTANT Résidence Autonomie Le Marulaz ou Bains Douches suivant la météo](#)

### Relaxation initiation ▶ adultes

Mardi 9h30 > 11h  
Tarif 1h30  
>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Sophrologie ▶ 0-6 ans

Présence des parents obligatoire  
Calendrier disponible ultérieurement  
Gratuit : Laura Bouzourène

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Sophrologie ▶ adultes

Lundi 12h15 > 13h15  
Tarifs : association ASPTT  
03 81 47 20 20 - 06 32 28 67 19

>>> [MONTRAPON Coubertin Danse](#)

### Sport au féminin ▶ adultes

Lundi, mercredi et jeudi 9h > 10h  
Tarifs : association Profession Sport & Loisirs  
03 81 88 35 35  
nicolas.kodjo@profession-sport-loisirs.fr

>>> [PLANOISE Fribourg](#)

### Sport et bien-être ▶ adultes

Mardi 18h15 > 19h15  
Tarif 1h  
>>> [PLANOISE Mandela](#)

### Stretching ▶ adultes

Vendredi 12h15 > 13h15  
Tarifs : association ASPTT  
03 81 47 20 20 - 06 32 28 67 19

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Taekwondo ▶ adultes

Jeudi et samedi 19h30 > 21h  
Tarifs : association Taekwondo 25  
06 69 16 73 53 - mgp.mouina@yahoo.fr

>>> [PLANOISE Fribourg](#)

### Tai chi ▶ adultes

Mercredi 18h > 20h  
Tarifs : association Yin Yang - Sport pour tous  
06 11 65 06 64

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Tai chi ▶ adultes

Vendredi 15h > 16h30  
Tarifs : association Yin Yang - Sport pour tous  
06 32 59 63 03 - m.outilia@free.fr

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Temps des aînés ▶ 60 ans et +

Bien-être, gym douce, santé, cuisine, sorties familiales...  
Jeudi 9h > 12h  
Gratuit

>>> [MONTRAPON Rose](#)

### Volley ball ▶ 3-6 ans

Samedi 11h > 12h  
Tarif 1h  
>>> [PLANOISE Malcombe gymnase](#)

### Volley ball ▶ 7-11 ans

Samedi 10h30 > 12h  
Tarif 1h30  
>>> [PLANOISE Malcombe gymnase](#)

### Yoga ▶ adultes

Mardi 9h30 > 10h30  
Tarifs : association CODEP EPGV 25-90  
09 53 91 68 07

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Yoga ▶ adultes

Lundi 12h15 > 13h15  
Tarifs : association ASPTT  
03 81 47 20 20 - 06 32 28 67 19

>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Yoga ▶ adultes

Mardi 16h15 > 17h45 et 18h > 19h30  
Tarif 1h30  
>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

### Yoga seniors ▶ 60 ans et +

Mardi 14h30 > 16h  
Tarif 1h30  
>>> [MONTRAPON Coubertin Sport](#)

# ACTIVITÉS VACANCES SCOLAIRES

Pendant les vacances scolaires, la plupart des activités de saison s'interrompent tandis que d'autres vous sont proposées. Comme en période scolaire, l'inscription dans l'une des Maisons de quartier municipales est obligatoire pour pouvoir participer aux activités.

+ d'infos Inscriptions & tarifs pages 30 à 32

## Vacances scolaires 2023-2024 zone A

**Toussaint** samedi 21 octobre > lundi 6 novembre 2023

**Noël** samedi 23 décembre 2023 > lundi 8 janvier 2024

**Hiver** samedi 17 février > lundi 4 mars 2024

**Pâques** samedi 13 avril > lundi 29 avril 2024

**Été** samedi 6 juillet 2024

## ESPACES PARENTS ENFANTS - EPE

Les enfants doivent être accompagnés d'un parent ou d'un adulte référent.

### Espace parents enfants EPE ► 0-12 ans et parents

Loisirs créatifs, projets collectifs, sorties...

**Petites vacances, 1<sup>ère</sup> semaine uniquement :**

► **0-6 ans et parents** du lundi au vendredi 10h30 > 12h

► **6-12 ans et parents** du lundi au vendredi 14h > 17h30

**Vacances d'été, 3 semaines en juillet, 2 semaines en août :**

► **0-6 ans et parents** lundi, mercredi, vendredi 10h30 > 12h

► **6-12 ans et parents** lundi, mercredi et vendredi 14h > 17h30

Gratuit

>>> **BATTANT David**

### Espace parents enfants EPE

► **0-6 ans et parents**

**Petites vacances :**

Du lundi au samedi 9h > 12h

**Vacances d'été :**

Du mardi au samedi 9h > 12h

Gratuit

>>> **GRETTE BUTTE**

### Ludothèque ► 0-7 ans et parents

avec les Francas du Doubs

Petites vacances sauf Noël et en juillet uniquement :

>>> **PALENTE Ludothèque - 5 D rue Hector Berlioz - 03 81 80 54 92**

### Espace parents enfants EPE ► 0-6 ans et parents

**Petites vacances :**

Lundi 9h30 > 11h30

Mardi 14h > 16h

Mercredi 9h30 > 12h et 13h30 > 17h30

Vendredi 9h30 > 11h30 et 13h30 > 16h30

Gratuit

>>> **MONTRAPON Épitaphe - 03 81 41 56 95**

**Vacances d'été :**

Du lundi au vendredi matin et/ou après-midi

Gratuit

>>> **MONTRAPON Coubertin - 03 81 87 82 80**

### Lieu d'accueil enfants parents LAEP - Antenne petite enfance

► **0-6 ans et parents**

**Petites vacances uniquement :**

1<sup>er</sup> mardi des vacances 9h > 12h

Gratuit

>>> **MONTRAPON Épitaphe - 03 81 41 56 95**

### Espace parents enfants EPE ► 0-6 ans et parents

**Petites vacances uniquement :**

Lundi 14h à 18h

Du mardi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h

Samedi 9h à 12h

Gratuit

>>> **PLANOISE EPE - 03 81 51 47 62**

### Lieu d'accueil enfants parents LAEP ► 0-6 ans et parents

**Petites vacances uniquement :**

Jeudi 9h > 12h

Gratuit

>>> **PLANOISE EPE - 03 81 51 47 62**

### Atelier motricité enfants parents ► 0-6 ans et parents

**Petites vacances uniquement :**

Samedi 10h > 12h

Gratuit

>>> **PLANOISE EPE - 03 81 51 47 62**

### Espace Pichouns ► 0-6 ans accompagnés

avec les Francas du Doubs

Vacances d'été uniquement :

Du lundi au vendredi 14h > 19h

Gratuit

>>> **PLANOISE Malcombe site de Vital'été**



# ACTIVITÉS VACANCES SCOLAIRES

## ACCUEILS DE LOISIRS / ACCUEILS ET ESPACES JEUNES

### Accueils tous quartiers ► 3-17 ans

Les Francas du Doubs ont une concession de service public de la Ville de Besançon pour l'animation des accueils qui sont, à ce titre, indiqués ici.

Formules variables selon les accueils (tranches d'âges, horaires, ramassage en bus...)

*Inscription obligatoire auprès des Francas*

Francas du Doubs - 1 rue Robert Schuman - 03 81 82 61 30  
secretariat.besancon@francas-doubs.fr - francasbesancon.com

Petites et grandes vacances :

Du lundi au vendredi

Centre-ville :

>>> Helvétie > École Helvétie - 1 avenue d'Helvétie

Palente Orchamps :

>>> Ludothèque > 5 D rue Hector Berlioz

>>> Curie - Palente > École Curie - 2 rue des Lilas

Planoise - Tilleroyes :

>>> Espace Rosa Parks > 13 B avenue Île-de-France

>>> Le Petit Prince > 1 rue Albrecht Dürer

>>> La Ritournelle et Champagne > École Boichard - 2 chemin de la Chaille

Rosemont Saint-Ferjeux :

>>> Les Sapins > École des Sapins - 24 rue des Sapins

Velotte :

>>> Bel Air > Maison de Velotte - 37 chemin des Journaux

Journée complète avec repas : 8h30 > 17h30

Journée complète sans repas : 8h30 > 12h ou 13h30 > 17h30

½ journée avec repas : 8h30 > 13h30 ou 12h > 17h30

½ journée sans repas : 8h30 > 12h ou 13h30 > 17h30

Accueil possible avec supplément : arrivée 7h30 > 8h30, départ 17h30 > 18h30

Pour pouvoir participer aux accueils et espaces qui suivent, l'inscription dans l'une des quatre Maisons de quartier municipales est obligatoire.

+ d'infos Inscriptions & tarifs pages 30 à 32

### Activités jeunesse ► 11-17 ans

Petites vacances : 1<sup>ère</sup> semaine uniquement

Vacances d'été : 3 semaines en juillet, 2 semaines en août

Horaires variables selon les activités

Gratuit sur inscription

>>> BATTANT David ou extérieur

### Accueils jeunes ► 14-17 ans

Petites vacances uniquement :

Activités culturelles, sportives, ludiques, sorties... choisies avec les jeunes

Du lundi au vendredi 14h > 18h

>>> MONTRAPON Coubertin ou extérieur

### Espace de pratiques ► 16-25 ans

Petites vacances uniquement :

Lieu de vie favorisant les pratiques artistiques

Mercredi 14h > 18h

Samedi 14h > 18h à la demande

Gratuit

>>> MONTRAPON Coubertin ou extérieur

### Studio musique ► 12-30 ans

Petites vacances et sur rendez-vous uniquement :

Accès à un studio d'enregistrement et accompagnement individuel ou collectif

Mardi 17h30 > 21h30

Mercredi 14h > 18h

Jeudi 15h > 18h

Samedi 14h > 18h

Gratuit

>>> MONTRAPON Coubertin Studio d'enregistrement

### Accueils jeunes ► 14-17 ans

Petites et grandes vacances :

Du lundi au vendredi 14h > 18h

Les horaires peuvent varier selon certaines activités spécifiques : séjours, sorties, projets...

>>> PLANOISE Jeunesse

# ACTIVITÉS VACANCES SCOLAIRES

## ACTIVITÉS FAMILIALES ET TOUT PUBLIC

### Ludothèque ► tout public

Petites vacances :

Du lundi au vendredi 14h > 18h

Samedi 9h > 12h et 13h30 > 17h30

Vacances d'été :

Du mardi au samedi 9h > 12h et 16h30 > 19h30

Gratuit

>>> [GRETTE BUTTE](#)

### Montrapon s'anime ► tout public

Petites vacances uniquement :

Animations familiales : cinéma, jeux en famille, ateliers créatifs, sorties culturelles...

Programme disponible avant chaque période de vacances

>>> [MONTRAPON Coubertin et extérieur](#)

### Quartiers d'été ► tout public

Vacances d'été uniquement :

Animations familiales de proximité, en intérieur ou en plein air : spectacles, concerts, activités ludiques, créatives, artistiques, sportives, expositions, espaces détente, sorties, espaces jeunes, espaces parents enfants, accompagnement à la scolarité...

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Gratuit

>>> [4 MAISONS DE QUARTIER](#)

### Séjours familiaux ► tout public

Petites et grandes vacances :

Des centres de vacances de la région proposent des séjours en famille pendant les vacances scolaires.

>>> [4 MAISONS DE QUARTIER](#)

### Sorties familiales à la journée ► tout public

Petites et grandes vacances :

Sorties à Besançon, dans la région, en Suisse ou en Allemagne.

Tarifs : à partir de 1,50 €

>>> [4 MAISONS DE QUARTIER](#)

## AIDES AUX LOISIRS ET AUX VACANCES DE LA VILLE DE BESANÇON

Les familles domiciliées à Besançon qui souhaitent faire participer leurs enfants âgés de moins de 18 ans à un accueil de loisirs, à un séjour de vacances, à une activité sportive ou culturelle dans une association bisontine peuvent bénéficier de bons de réduction : **les tickets loisirs**.

Ils sont délivrés selon plusieurs critères : quotient familial CAF, composition de la famille, âge des enfants...

### Il existe différents tickets :

◇ Tickets séjours vacances : en colos, dans une famille ou séjours familiaux.

◇ Tickets accueils de loisirs : à la journée avec repas durant les vacances scolaires

◇ Tickets sports : adhésion annuelle à un club de sport bisontin - tickets délivrés de juillet à mi-novembre uniquement

◇ Tickets culture : adhésion annuelle à une association bisontine - tickets délivrés de juillet à mi-novembre uniquement

### Tous les tickets sont à retirer exclusivement sur rendez-vous :

>>> dans les 4 Maisons de quartier municipales

>>> au Centre municipal Sancey - 27 rue Alfred Sancey - 03 81 87 80 70

### Informations et offres détaillées :

◇ Guide Tickets Loisirs & Vacances, disponible toute l'année

◇ Guide Loisirs & Vacances pour tous Spécial été, disponible à partir de mai consultables sur [besancon.fr/ticketsloisirs](https://besancon.fr/ticketsloisirs)

Les quatre Maisons de quartier municipales disposent de l'agrément **Centre social** délivré par la CAF du Doubs.

À ce titre, outre les activités figurant dans cette brochure, elles proposent, soutiennent et accompagnent tout au long de l'année de nombreuses actions, permanences sociales, manifestations... en collaboration avec leurs partenaires institutionnels et associatifs, dans le respect de valeurs communes.

N'hésitez pas à vous renseigner !

# INSCRIPTIONS & TARIFS

## ÉTAPE 1 : INSCRIPTION DANS LES MAISONS DE QUARTIER

L'inscription est obligatoire pour pouvoir participer aux activités, y compris celles dispensées par des associations ; elle peut se faire indifféremment dans l'une des quatre Maisons de quartier municipales dès le 1<sup>er</sup> juillet.

Une carte Vie des quartiers vous est alors délivrée : valable à partir du 1<sup>er</sup> juillet pour toute l'année scolaire 2023-24, elle ouvre l'accès à tous les membres d'un même foyer fiscal (enfants et parents) aux accueils, espaces, activités et sorties des quatre Maisons de quartier durant cette période.

### TARIFS INSCRIPTION MAISONS DE QUARTIER MUNICIPALES 2023-2024

	Tarif normal	Tarif réduit *
Habitants Besançon	8 €	4 €
Habitants hors Besançon	16,80 €	

\* Tarif réduit, sur présentation d'un justificatif, aux :

- ◇ bénéficiaires des minima sociaux
- ◇ personnes inscrites dans un CADA
- ◇ mineurs émancipés ou sous tutelle

L'inscription est payable en espèces ou chèque uniquement. Elle n'est pas remboursable.

### Attention

Pour permettre au plus grand nombre de participer aux activités, les Maisons de quartier municipales sont autorisées à limiter les inscriptions par personne et par famille sur délibération en Conseil Municipal. Elles se réservent également le droit d'annuler une activité ou une sortie, notamment si le nombre d'inscrits est insuffisant.



## ÉTAPE 2 : INSCRIPTION & PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS

### INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Pour vous inscrire à une activité dispensée par une association, rapprochez-vous directement de celle-ci.

Pour vous inscrire à toutes les autres activités, il vous faut :

- ◇ un justificatif de domicile de moins de 3 mois,
- ◇ le numéro d'allocataire CAF ou, pour les non allocataires CAF, le dernier avis d'imposition ou de non-imposition ou, le cas échéant, la notification d'attribution des minima sociaux pour l'année en cours ou la notification d'inscription dans un CADA,
- ◇ le numéro de sécurité sociale,
- ◇ pour les accueils de loisirs et accueils jeunes, l'attestation d'assurance responsabilité civile et le carnet de santé des enfants mineurs.

### Attention

Ces documents sont indispensables. Ils permettent entre autres de déterminer votre quotient familial, qui lui-même peut déterminer le tarif de votre ou vos activités. Ne les oubliez pas le jour de l'inscription !

### CALENDRIER DE RENTRÉE

#### Inscriptions aux activités

à partir du samedi 9 septembre 2023 à 10h à la Maison de quartier Planoise et à partir du lundi 11 septembre 2023 à 14h dans les 3 autres Maisons de quartier

#### Reprise des activités

lundi 18 septembre 2023 sauf indication spécifique

### PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS

La participation aux activités est à la saison, de septembre à juin. En vous inscrivant à une ou plusieurs activités, vous vous engagez à y participer jusqu'à la fin de l'année scolaire.

### ARRÊT DE L'ACTIVITÉ ET REMBOURSEMENT

Si l'activité est dispensée par une association, rapprochez-vous directement de celle-ci pour connaître les modalités d'un éventuel remboursement.

Dans tout autre cas, vous devez adresser sans délai un courrier accompagné d'un justificatif à la Directrice / au Directeur de la Maison de quartier concernée.

### Attention

L'interruption ou l'arrêt d'une activité en cours de saison ne peut faire l'objet d'un remboursement que pour motif sérieux : déménagement, mutation, maladie... Tout trimestre commencé est dû dans son intégralité.

# INSCRIPTIONS & TARIFS

## TARIFICATION & PAIEMENT DES ACTIVITÉS

### 4 CAS DE FIGURE

#### GRATUITÉ DE L'ACTIVITÉ

Exemple :

**Repair Café ▶ + de 15 ans et adultes**

Le 3<sup>ème</sup> samedi du mois 10h > 12h

**Gratuit**

Dans ce cas, seule l'inscription dans l'une des Maisons de quartier est nécessaire.

→ Vous n'avez rien de plus à régler.

#### TARIFS EN FONCTION DE LA DURÉE DE L'ACTIVITÉ

Exemple :

**Baby gym ▶ 4-6 ans**

Mercredi 11h > 12h

**Tarif 1h**

Dans ce cas, les tarifs, fixés en Conseil municipal, dépendent de la durée de l'activité mais aussi d'autres critères : quotient familial, lieu de résidence...

→ Vous réglez sur facture envoyée à votre domicile ou, selon le montant, directement à la Maison de quartier au moment de l'inscription à l'activité.

Quelques repères :

#### ACTIVITÉS

- ◇ tarif 1h : à partir de 8 € / trimestre
- ◇ tarif 1h30 : à partir de 9 € / trimestre
- ◇ tarif 2h : à partir de 10 € / trimestre

#### SORTIES

- ◇ à partir de 1,50 € / sortie

#### TARIFS DES ACTIVITÉS ASSOCIATIVES

Exemple :

**Théâtre d'improvisation ▶ 7-10 ans**

Mercredi 10h > 11h30

**Tarifs : association Improvisation'ailes**

Dans ce cas, les tarifs sont fixés par l'association qui dispense l'activité.

→ Vous réglez directement à l'association.

#### TARIFS FORFAITAIRES

Exemple :

**Écriture plaisir tous niveaux ▶ adultes**

Jeudi 17h30 > 19h30

**Tarif : 12 € l'année**

Dans ce cas, les tarifs sont fixés en fonction du type d'activité ou d'encadrement, de la destination de la sortie...

→ Vous réglez sur facture envoyée à votre domicile ou, selon le montant, directement à la Maison de quartier au moment de l'inscription à l'activité.

# INDEX DES ACTIVITÉS par structure en période scolaire

## BATTANT



Accompagnement à la scolarité ▶ du CP au CM2 SAVOIRS	page 19
Accompagnement à la scolarité ▶ 4 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> SAVOIRS	page 19
Action sociolinguistique ASL alphabétisation FLE ▶ adultes SAVOIRS	page 20
Allemand ▶ adultes SAVOIRS	page 20
Chinois ▶ + de 5 ans et adultes SAVOIRS	page 20
Chorale allemande ▶ adultes EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Écriture ▶ adultes EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Éveil musical ▶ 0-3 ans EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Éveil musical ▶ 4-6 ans EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Informatique multimédia ▶ 60 ans et + SAVOIRS	page 20
Japonais ▶ + de 15 ans et adultes SAVOIRS	page 20
Jeux de simulation ▶ + de 14 ans et adultes JEU	page 18
Le coin des jeunes ▶ 13-25 ans ACCUEIL JEUNES	page 10
Musicothérapie - Bien vieillir en musique ▶ 60 ans et + SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Peinture et calligraphie chinoises ▶ + de 5 ans et adultes EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Petits rendez-vous entre nous ▶ tout public ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Photographie ▶ + de 16 ans et adultes EXPRESSION ARTISTIQUE	page 17
Qi gong ▶ 60 ans et + SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Théâtre d'improvisation ▶ 7-10 ans EXPRESSION ARTISTIQUE	page 17
Théâtre d'improvisation ▶ 11 ans et + EXPRESSION ARTISTIQUE	page 17
Théâtre d'improvisation ▶ adultes EXPRESSION ARTISTIQUE	page 17

## GRETTE BUTTE



Accompagnement à la scolarité ▶ du CP au CM2 SAVOIRS	page 19
Accompagnement à la scolarité ▶ de la 6 <sup>ème</sup> à la Terminale SAVOIRS	page 19
Action sociolinguistique ASL alphabétisation FLE ▶ adultes SAVOIRS	page 20
Art floral japonais (ikebana) et occidental ▶ adultes ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Atelier corps mémoire ▶ adultes SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Atelier mémoire ▶ 50 ans et + SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
BD - manga ▶ 9 ans et + EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Bien-être ▶ adultes SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Chorale gospel ▶ adultes EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Développement durable rendez-vous ▶ tout public ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Échecs ▶ 6 ans et + JEU	page 18
Espace parents enfants EPE ▶ 0-6 ans et parents ESPACE PARENTS ENFANTS	page 8
Éveil artistique ▶ 0-3 ans EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Éveil au corps ▶ 0-6 ans SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Éveil aux contes ▶ 0-6 ans EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Éveil musical ▶ 0-6 ans EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Éveil sensoriel - yoga ▶ 0-6 ans SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Fitness ▶ adultes SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Gym seniors ▶ adultes SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Jodo ▶ 15 ans et + SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Judo ▶ 6-11 ans SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22

Lieu d'accueil enfants parents LAEP ▶ 0-6 ans et parents	ESPACE PARENTS ENFANTS	page 8
Ludothèque - jeux sur place et à emporter ▶ tout public	JEU	page 18
Repair café ▶ + de 15 ans et adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Sophrologie ▶ 0-6 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Soutien à la parentalité ▶ parents d'enfants 0-6 ans	ESPACE PARENTS ENFANTS	page 8
Tai chi ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Théâtre d'improvisation ▶ 10-17 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 17
Yoga ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23

## MONTRAPON FONTAINE-ÉCU



Accompagnement à la scolarité ▶ du CP à la Terminale	SAVOIRS	page 19
Accueil jeunes ▶ 12-17 ans	ACCUEIL JEUNES	page 10
Action sociolinguistique ASL alphabétisation FLE ▶ adultes	SAVOIRS	page 20
Aide au développement musical ▶ ados et adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Art floral japonais (ikebana) et occidental ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Arts graphiques initiation ▶ 6-12 ans	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Barre à terre étirements spécial garçons ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Bricolage femmes initiation ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Bricolage femmes initié ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Chorale gospel ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Couture ▶ 11-17 ans	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Couture ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Cuisine ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Cuisines du monde ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Danse all style - entraînement danseurs confirmés ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Danse contemporaine atelier compagnie ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse contemporaine avancé ▶ ados et adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse contemporaine débutant ▶ ados et adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse contemporaine tous niveaux entraînement ▶ ados et adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse hip hop break dance débutant ▶ 10-18 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse moderne atelier chorégraphique avancé ▶ + de 16 ans et adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse Second Empire ▶ + de 16 ans et adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danses et chants ▶ 6-14 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danses tous styles et chant ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Développement durable La petite main verte ▶ 6-12 ans	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Développement durable La petite main verte ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Échecs ▶ 6 ans et +	JEU	page 18
Écriture plaisir tous niveaux ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Espace parents enfants EPE ▶ 0-6 ans et parents	ESPACE PARENTS ENFANTS	page 9
Espace jeunesse - Espace de pratiques ▶ 16-25 ans	ACCUEIL JEUNES	page 10
Faire soi-même ▶ tout public	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Fitness pour femmes ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Groupe de paroles entre habitants ▶ adultes	SAVOIRS	page 20
Gym douce ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Gym douce & réadaptation cardiaque ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Harmonica ▶ tout public	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Jeux de société Tous en jeux ▶ tout public	JEU	page 18
Judo éveil ▶ 4-8 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Kidi sport ▶ 3-6 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Loisirs créatifs ▶ 16 ans et +	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Mosaïque et ateliers créatifs ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Musique reggae ▶ + de 15 ans et adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16

Percussions antillaises ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 17
Pilates ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Sophrologie ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Sophrologie ▶ parents	ESPACE PARENTS ENFANTS	page 9
Stretching ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Studio musique ▶ 12-30 ans	ACCUEIL JEUNES	page 10
Tai chi ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Temps d'accueil et d'échanges ▶ parents d'enfants 0-12 mois	ESPACE PARENTS ENFANTS	page 9
Temps des aînés ▶ 60 ans et +	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Tricot ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Yoga ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Yoga seniors ▶ 60 ans et +	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23

## PLANOISE



Accompagnement à la scolarité ▶ du CP au CM2	SAVOIRS	page 19
Accueil jeunes ▶ 14-17 ans	ACCUEIL JEUNES	page 10
Action sociolinguistique ASL alphabétisation FLE ▶ adultes	SAVOIRS	page 20
Atelier motricité enfants parents ▶ 0-6 ans et parents	ESPACE PARENTS ENFANTS	page 8
Baby gym ▶ 2-3 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Baby gym ▶ 4-6 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Boxe ▶ + de 13 ans et adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Chant et danse des Comores ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Comédie musicale ▶ 8-10 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Couture ▶ 9-13 ans	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Couture ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 12
Danse africaine ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Danse, chant et musique khmers ▶ enfants et adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 14
Danse classique initiation ▶ 6-10 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse hip hop break dance ▶ 12-17 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse street jazz ▶ 5-8 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danse street jazz ▶ 9-15 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Danses sportives avancé ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 15
Échecs ▶ 8 ans et +	JEU	page 18
Escrime ▶ 6-11 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Espace parents enfants EPE ▶ 0-6 ans et parents	ESPACE PARENTS ENFANTS	page 8
Expression corporelle au féminin ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Futsal parents enfants ▶ 4-5 ans et parents	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 21
Gym douce ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Jeux en famille ▶ tout public	JEU	page 18
Krav-maga ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Lieu d'accueil enfants parents LAEP ▶ 0-6 ans et parents	ESPACE PARENTS ENFANTS	page 8
Manga ▶ 8-12 ans	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Multisports ▶ 7-11 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 22
Musique antillaise ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Peinture ▶ adultes	EXPRESSION ARTISTIQUE	page 16
Relaxation initiation ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Sport au féminin ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Sport et bien-être ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Taekwondo ▶ adultes	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Tricot ▶ adultes	ACTIVITÉS MANUELLES & CRÉATIVES	page 13
Volley ball ▶ 3-6 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23
Volley ball ▶ 7-11 ans	SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE	page 23





1 rue de l'École 25000 Besançon  
03 81 41 57 58

bains-douches@besancon.fr  
besancon.fr/mdq

 [bains.douches.battant](https://www.facebook.com/bains.douches.battant)



31 bis rue du Général Brulard 25000 Besançon  
03 81 87 82 40

grette.mdq@besancon.fr  
besancon.fr/mdq

 [mdqgrettebutte](https://www.facebook.com/mdqgrettebutte)



1 place Pierre de Coubertin 25000 Besançon  
03 81 87 82 80

montrapon.mdq@besancon.fr  
besancon.fr/mdq

 [mdqmontrapon](https://www.facebook.com/mdqmontrapon)



14 rue Violet 25000 Besançon  
03 81 87 82 80



13 avenue Île-de-France 25000 Besançon  
03 81 87 81 20

planoise.mdq@besancon.fr  
besancon.fr/mdq

 [mdq.mandela.planoise](https://www.facebook.com/mdq.mandela.planoise)

 Retour

