





**Anne-Marie d'ESTIENNE d'ORVES**

Maire des 9e et 10e Arrondissements de Marseille

Conseillère municipale

Conseillère métropolitaine

Comme chaque année, nos 14 maisons de quartier vous proposent une programmation diversifiée et riche. Il m'est important que le plus grand nombre d'entre vous puisse bénéficier d'activités variées.

Pouvoir se rassembler et profiter ensemble, des moments de convivialité me semble être essentiel.

Je remercie les équipes qui font de ces lieux, des endroits chaleureux et ouverts à chacun.

Je vous souhaite à toutes et à tous, une belle rentrée et une belle année dans nos équipements.

*Votre Maire,  
Anne-Marie d'ESTIENNE d'ORVES*

# ACTIVITÉS

## ATELIER DÉTENTE

### L'EFFET QI GONG

Qi Gong

Jeudi - 14h45 / 15h45

**06 28 47 48 52**

### TISSER LES FILS DU YOGA (T. L. F. D. Y.)

Cours de yoga

Jeudi - 10h15 / 11h30 - 11h45 / 13h00 - 13h15 / 14h30

**06 82 91 32 62**

## CULTUREL

### VULGARISONS L'INFORMATIQUE

Cours d'informatique

Mardi - 14h00 / 17h00

**06 05 35 01 83**

## DANSE

### CHEER DANCE CLUB

Pom pom Girls

Mercredi - 16h00 / 18h00

**06 20 18 56 17 / 06 28 45 16 92**

### DANCE LIFE

Danse urbaine et chant

Mercredi - 20h00 / 22h00

**06 64 10 57 64 / 06 29 28 82 27 / 06 69 27 30 96**

### YEREVAN DANSE STUDIO

Danses arméniennes : modernes et folkloriques, danses du monde

Mardi - 18h00 / 20h00

Samedi - 15h30 / 19h30

**06 98 60 17 17 / 06 69 42 46 87**

## EXPRESSION ARTISTIQUE

### CIE AU FIL DE L'ÂME

Ateliers théâtre enfants

*Mercredi - 14h00 / 15h30 (enfants / pré-ados)*

*Jeudi - 18h00 / 20h00 (adultes)*

**06 10 90 29 97 / 06 12 70 42 55**

### ÉNERGIE SOLIDAIRE 13 (ES 13)

Ateliers créatifs

*Mercredi - 13h30 / 17h00*

**06 24 86 71 63 / 04 91 04 78 11**

### CIQ SAINT-TRONC

Couture, broderie, tricot

*1er et 3ème samedi - 14h30 / 17h30*

**07 86 18 19 67**

## GYMNASTIQUE

### GYM MÉTAMORPHOSE

Gymnastique d'entretien

*Lundi - Mercredi - Vendredi - 18h30 / 19h30*

*Mardi - 9h30 / 10h30*

*Jeudi - 9h00 / 10h00*

*Vendredi - 9h30 / 10h30 - 18h30/19h30*

**06 18 97 55 50**

## LANGUE

### PERSPECTIVES

Cours de russe pour enfants

*Samedi - 9h00 / 19h00*

**06 18 91 05 21 / 06 21 55 35 76 / 04 91 75 01 92**

### YEREVAN DANSE STUDIO

Cours d'arménien

*Samedi - 17h45 / 19h45*

**06 69 42 46 87 / 06 98 60 17 17**

# JEUX

## ÉNERGIE SOLIDAIRE 13 (ES 13)

Activités pour séniors : lotos, jeux, goûters, sorties journée

Mardi - Jeudi - 13h30 / 17h00

**06 24 86 71 63**

## GYM MÉTAMORPHOSE

Activités récréatives séniors : lotos

Lundi - 13h30 / 16h30

**06 18 97 55 50**

# SANTÉ ET SOCIAL

## CIQ SAINT-TRONC

Réunions

4ème mardi et 2ème jeudi du mois

17h30 / 20h00

**07 86 18 19 67**

## CIQ VALLON DE TOULOUSE / REGNY

Réunions mensuelles

2ème mercredi du mois - 18h30 / 20h30

**06 49 30 96 54**

## IFAC PACA RAM CAPELETTE 10ÈME

Personnalisation

Accueil des enfants 3 mois / 3 ans

Vendredi - 9h00 / 12h00

**04 91 34 19 25 / 06 24 02 37 29**

## LES PITCHOUNS DE SAINT-TRONC

Activités diverses pour le développement social, culturel et psychomoteur de jeunes enfants confiés à des assistantes maternelles agréées

Lundi - 9h30 / 11h30

**06 50 12 96 27**



# DANS LES LOCAUX

- **Activités organisées par la mairie 9/10**

Mail : [mq-st-tronc@marseille.fr](mailto:mq-st-tronc@marseille.fr)

Tél. 04 91 74 18 14

- **Atelier mémoire**

Jeudi - Vendredi - 10h00 / 11h30

- **Atelier créatif**

Mercredi - 14h00 / 16h30

- **CIQ Saint-Tronc**

4ème mardi et 2ème jeudi du mois - 17h30 / 20h00

1er et 3ème samedi du mois - 14h30 / 17h30

Tél. 07 86 18 19 67

- **CIQ Vallon de Toulouse Regny**

2ème mercredi du mois - 18h30 / 20h30

Tél. 06 49 30 96 54

Mairie Maison Blanche  
Mairie des 9e et 10e arrondissements  
150, bd Paul Claudel 13009 Marseille