

ARTS MARTIAUX

FUDOKAN MARSEILLE

Cours de Kendo, Laï Do

Mercredi - 18h30 / 21h30

Samedi et/ou dimanche - 9h00 / 13h30

06 72 91 63 03 / 06 31 08 91 12

KRAV MAGA IMPACT

Krav Maga

Jeudi 18h30 / 20h00

06 20 17 54 98

DANS LES LOCAUX

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

Tél. **04 91 82 03 92**

Mail : mqcabot@marseille.fr

- **L'ACM de la maison de quartier Cabot**

Tél. **04 91 82 03 92**

Mail : acmcabot9@marseille.fr

Accueil des enfants de 4 à 12 ans et adolescents
(vacances scolaires)

Mercredi et vacances scolaires

- **RAM des Calanques / IFAC**

Tél. **04 91 36 54 98 / 06 66 72 01 06**

Diverses animations en direction des assistants
maternels, enfants et parents

Mardi 9h30 / 11h30

- **Office Central des Bibliothèques (O.C.B.)**

Tél. **04 96 10 22 16**

Prêt des livres

Mardi 9h15 / 11h45 - Vendredi 9h15 / 11h45

- **Km 42.195**

Tél. **06 27 72 29 38**

Réunion courses à pieds

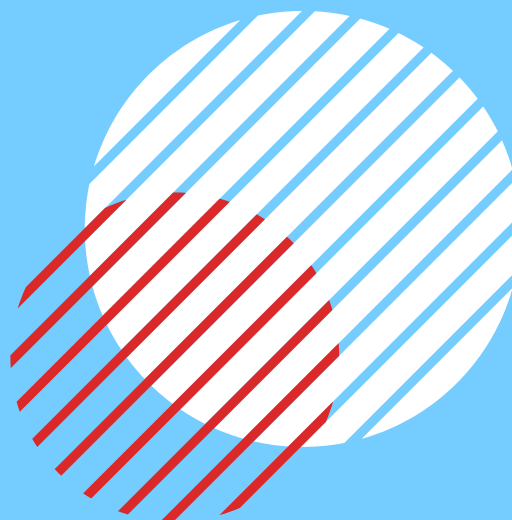
- **CIQ du Cabot**

Réunions permanences bureau (sauf vacances
scolaires)

Permanence lundi 17h30 / 20h00

- **Fédération des CIQ du 9e arrondissement**

Le 2e jeudi de chaque mois 18h30 / 20h00



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

marseille9-10.fr

Mairie Maison Blanche 9/10

[mairiemaisonblanche](https://www.instagram.com/mairiemaisonblanche)

ÉDITION
2023 / 2024

LA MAISON DE QUARTIER CABOT ET SES ACTIVITÉS

24, bd des Aïsiers 9e
 04 91 82 03 92

marseille9-10.fr

Mairie Maison Blanche 9/10

[mairiemaisonblanche](https://www.instagram.com/mairiemaisonblanche)

MAISON BLANCHE
MARSEILLE
MAIRIE D'ARRONDISSEMENTS 9-10



Anne-Marie d'ESTIENNE d'ORVES
Maire des 9e et 10e
Arrondissements de Marseille
Conseillère municipale
Conseillère métropolitaine

Lionel ROYER-PERREAUT
Député des Bouches-du-Rhône
Conseiller municipal
Conseiller métropolitain



Je suis heureuse de pouvoir vous proposer une programmation riche sur l'ensemble de nos maisons de quartiers. Je souhaite que petits et grands puissent se rassembler dans ces lieux chaleureux et profiter, ensemble, de moments de convivialité.

Monsieur le Député, Lionel Royer-Perreaut se joint à moi pour vous souhaiter à toutes et à tous, une belle rentrée et une belle année dans nos équipements.

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

ATELIER DÉTENTE



ACTIVITÉS

SAMASTHITI-YOGA - Yoga
Mardi - 18h30 / 20h30
Jeudi - 12h00 / 15h00

06 64 54 34 62

ATELIER DIVERS

BONSAÏ CLUB PROVENCE - Cours théorique et pratique pour la culture du bonsaï
Samedi - 10h00 / 18h00

06 17 14 23 49

DANSE

KORACOEUR - Danse classique, barre à terre, danse contemporaine
Mardi - 12h00 / 14h00

06 66 60 75 86

EXPRESSION ARTISTIQUE

ARC EN SUD - Théâtre ados et adultes
Lundi - 19h30 / 21h30 **04 91 06 14 51**

A CONTRETEMPS DANSE
Répétitions pour les danseurs de l'association
Mardi - 9h00 / 12h00
Vendredi - 9h00 / 13h00 **06 62 10 27 28**

DANCE LIFE
Danse et chant
Mardi - Vendredi - 18h00 / 22h00
Mardi - 17h00 / 18h00 (chant)
06 69 27 30 96 / 06 29 28 82 27

SINGER'S BOULEVARD
Comédie musicale
Samedi - 14h00 / 17h00 **06 10 48 00 31**

L'OCRE BLEU
Atelier création peinture
Lundi - 14h30 / 19h30 **06 73 98 20 64**



JEUX

ENERGIE SOLIDAIRE 13
Activités séniors / contrée
Mardi - Vendredi - 13h30 / 16h45
04 91 04 78 00

LES BOULEGONS
Activités séniors / loto
Jeudi - 14h00 / 16h45 **04 91 82 03 92**

L'ESPELIDO - Scrabble
Lundi - 14h00 / 17h00 **07 70 74 26 04**

GYMNASTIQUE

FIT'Z FORM
Cours de Pilates et Training
Lundi - 18h00 / 19h00 (Training)
Lundi - 19h00 / 20h00 (Pilates)
06 87 58 99 97 / 06 11 33 77 98

G. S. MARSEILLE
Gym suédoise
Samedi - 10h00 / 12h00 **06 52 07 37 82**

L'EFFET QI GONG
Qi Gong
Lundi - 10h00 / 11h00 et 14h30 / 15h30
Jeudi - 10h00 / 11h00
06 28 47 48 52