



MJC
ST-ÉGRÈVE
PROGRAMME 2022 / 2023



PRÉSENTATION

Suite au Covid 19, nous espérons redémarrer l'année 2022-2023 dans de bonnes conditions mais nous respecterons bien sûr les règles sanitaires éventuelles.

L'association MJC de Saint-Egrève est heureuse de vous présenter son programme pour la saison 2022/2023.

Quelques rappels :

- Le secrétariat de l'association est situé au Patio
7 avenue de la Monta.

Des stages enfants et adultes sont aussi organisés pendant l'année.

La MJC est une association loi 1901 gérée uniquement par des bénévoles, elle a besoin des compétences de chacun d'entre vous pour construire un projet correspondant à vos attentes, en partenariat avec les techniciens d'activités eux-mêmes très impliqués.

Plus que jamais, cette association doit être la vôtre.
Construisons ensemble notre avenir.

A très bientôt,
Le Conseil d'administration

Nos professeurs sont certifiés :



2





17 août :

Dossier de pré-inscription disponible sur le site de la MJC.

3 septembre :

Journée des associations dans le parc de la Mairie de Saint-Egrève de 14h à 18h.

10 septembre :

Journée des inscriptions au PATIO (salle polyvalente) de 9h à 12h et de 14h à 16h.

19 septembre :

Début des activités régulières à l'année.

Temps forts :

- Gala de danse 16 juin 2023
(tarif communiqué ultérieurement)

Avis aux adhérents : Comme tous les ans, nous avons besoin de votre participation pour assurer le bon déroulement de la journée des associations et de celle des inscriptions. Afin de faciliter leur organisation, merci de communiquer vos disponibilités par email à contact@mjc-st-egreve.fr dès le 17 août 2022.



ACCUEIL ADMINISTRATIF ET INSCRIPTIONS :

Les mardis de 14h00 à 18h et mercredis de 14h00 à 18h30. Concernant d'éventuels changements, merci de consulter le site internet.

Des permanences supplémentaires seront assurées par des bénévoles de l'association. Les horaires seront disponibles sur le site internet de la MJC.

Les inscriptions aux activités peuvent s'effectuer de plusieurs façons :

- soit par envoi par mail ou par courrier d'un dossier de pré-inscription rempli électroniquement. Les instructions complètes seront disponibles sur le site internet de la MJC le 17 Août.
- soit le jour de la journée des inscriptions : 10 septembre
- soit aux heures de permanence de l'accueil administratif après la journée des inscriptions dans la limite des places disponibles.

DOCUMENTS OBLIGATOIRES :

- Attestation de quotient familial délivrée par la CAF (juin 2022) ou dernier avis d'imposition.
 - Attestation de responsabilité civile.
 - Pour les activités physique: un certificat médical d'aptitude (à remettre au plus tard au 1er cours).
 - Avoir éventuel.
 - Justificatif de domicile (nouveau)
-

ADHESION :

L'adhésion permet l'accès à la MJC et l'inscription à toutes les activités. Valable de septembre 2022 à août 2023, elle inclut l'assurance qui couvre l'adhérent pendant les activités.

- moins de 18 ans : 6 euros
 - plus de 18 ans : 10 euros
 - adhésion familiale : 18 euros
-

COTISATIONS:

En plus de l'adhésion, une cotisation pour l'année est demandée pour la pratique d'une activité.

ACTIVITÉS:

Les activités régulières débutent la semaine du 19 septembre 2022.

Si l'annulation de l'inscription est demandée avant le 2^{ème} cours, la 1^{ère} séance sera considérée comme une séance d'essai et le montant versé sera remboursé, hors adhésion.

ATTENTION: - pas de séance d'essai pour la guitare

**- aucune autre possibilité
de remboursement**

NOTE: Inscription obligatoire pour cette séance d'essai.

Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

La MJC se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscrits est insuffisant.

La MJC pourra effectuer un tirage au sort après la journée d'inscription si le nombre d'inscrits est trop important pour une activité. L'information sera affichée sur le site internet de la MJC.

IMPORTANT:

Nous attirons l'attention des parents sur l'isolement de certains lieux d'activités et vous demandons de vérifier la présence de l'animateur avant de laisser votre enfant.

TARIFS:

Les tarifs sont calculés au plus juste et visent uniquement à atteindre l'équilibre financier de l'association.

Les tarifs de certaines activités dépendent du quotient familial (QF) du foyer. Pour les personnes extérieures à la commune, le tarif maximum de l'activité est appliqué.

Tarif spécial 18-25 ans.

ACTIVITÉS 3-6 ANS

Cirque

Les Agrès du Vent
3-5 ans Mar. 16h-16h45
· Gymnase Pont de Vence

Danse Jazz

Isabelle Rodrigues
4-6 ans Mar. 16h30-17h30
· Patio

Éveil danse

Isabelle Rodrigues
3-5 ans Mer. 16h00-17h00
Sam. 9h00-10h00
· Patio

Initiation terre

M-Odile Müller
4-5 ans Mer. 16h30-17h30
· Patio

NOUVEAU

Metacub

Blandine Petit
5-10 ans Lun. 17h30-18h30
· Patio

Musique - Conte

Dessin

Nathalie Vincent
4-8 ans Mar. 17h30-18h
· Patio

Yoga enfant

Nathalie Vincent
4-6 ans Lun. 16h30-17h30
· Patio

Le yoga et la danse peuvent être cumulés avec l'activité musique-conte-dessin. Le changement de cours se fait sans l'intervention des parents..

Possibilité de ramassage scolaire au périscolaire du Pont de Vence le lundi et le mardi à 16h15 pour les activités au Patio et le cours de cirque. (Sur inscription).



ACTIVITÉS 7-10 ANS

Atelier Terre

M-Odile Müller

6-14 ans Mer. 14h30-16h00

· Europe

NOUVEAU

Chorale parent-enfant

Eve Berned

Jeu. 18h-19h

· Maison des associations

Nécessite l'inscription d'un adulte avec un ou plusieurs enfants.

Cirque

Les Agrès du Vent

6-10 ans Mar. 16h45-17h45

· Gymnase Pont de Vence

Danse Jazz

Isabelle Rodrigues

5-7 ans Mer. 15h00 -16h00

7-10 ans Mar. 17h30-18h30

Mer. 17h00 -18h00

12h45-13h45

Sam. 10h00-11h00

10-12 ans Mer. 18h00 -19h00

Sam. 14h00-15h00

· Patio

Danse Perfectionnement Technique

Isabelle Rodrigues

débutant Mer. 20h-21h

confirmé Jeu. 19h-20h30

· Patio

Inscription sous condition

Dessin peinture

Cyril Chevalier

9-12 ans Lun. 17h30-18h30

Jeu. 17h30-18h30

1 semaine sur 2

· Patio

9-17 ans Lun. 18h30-20h30

Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

Escrime

Jérôme Misciosca

6-10 ans Jeu. 17h00-18h00

· Patio

Guitare

Marko Bonnefoy

6-17 ans Lun. Mar. Mer. Sam.

Collectif 20 min

Individuel 30 min

· Patio

Hip-Hop

Medhi Bounouara

7-11 ans Mer. 13h45-14h45

14h45-15h45

Jeu. 16h15-17h15

· Patio

Initiation terre

M-Odile Müller

4-8 ans Mer. 16h30-17h30

· Patio

NOUVEAU

Metacub

Blandine Petit

5-10 ans lun. 17h30-18h30

· Patio

Théâtre

Isabelle Rodrigues

6-11 ans Mer. 13h45-14h45

· Patio

Yoga enfant

Nathalie Vincent

7-10 ans Mar. 16h30-17h30

· Patio

Zumba kids

Momposina

6-11 ans Mar. 18h15-19h15

· Patio



ACTIVITÉS 11-14 ANS

Atelier Terre

M-Odile Müller

6-14 ans Mer. 14h30-16h00

· Europe

NOUVEAU

Chorale parent-enfant

Eve Berned

Jeu. 18h-19h

· Maison des associations

Nécessite l'inscription d'un adulte avec un ou plusieurs enfants.

Danse Jazz

Isabelle Rodrigues

11-14 ans Mar. 18h30-19h30

10-12 ans Mer. 18h00-19h00

Sam. 14h00-15h00

13-15 ans Mer. 19h00-20h00

· Patio

Danse Perfectionnement Technique

Isabelle Rodrigues

débutant Mer. 20h-21h

confirmé Jeu. 19h-20h30

· Patio

Inscription sous condition

Dessin peinture

Cyril Chevalier

9-12 ans Lun. 17h30-18h30

Jeu. 17h30-18h30

1 semaine sur 2

ado/adulte Lun. 18h30-20h30

Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

Escrime

Jérôme Misciosca

11-17 ans Jeu. 18h00-19h00

· Patio

Guitare

Marko Bonnefoy

6-17 ans Lun. Mar. Mer. Sam.

Collectif 20 min

Individuel 30 min

· Patio

Hip-Hop

Medhi Bounouara

7-11 ans Mer. 13h45-14h45

14h45-15h45

Jeu. 16h15-17h15

confirmé : + 12 ans

Jeu. 17h30-19h

· Patio

Théâtre

Isabelle Rodrigues

6-11 ans Mer. 13h45-14h45

11-15 ans Sam. 11h00-12h00

· Patio

Zumba

Momposina

ado/adulte Mar. 19h30-20h30

Mar. 20h30-21h30

Sam. 11h00-12h00

· Patio

Zumba kids

Momposina

6-11 ans Mar. 18h15-19h15

· Patio



Atelier Bien être par les plantes

Floriane Le Borgne
ado/adulte **1 mardi par mois**
19h30-21h30

· Maison des Associations
salle Beethoven
*Programme détaillé sur le
site internet.*

NOUVEAU

Chorale parent-enfant

Eve Berned
Jeu. 18h-19h

· Maison des associations

*Nécessite l'inscription d'un
adulte avec un ou plusieurs
enfants.*

Danse Jazz

Isabelle Rodrigues
13-15 ans Mer. 19h00-20h00
15-18 ans Mar. 19h30-20h30
15-25 ans Sam. 12h30-14h00
· Patio

Danse orientale Tribal Fusion

Cora
ado / adulte
débutant Jeu. 19h15-20h30
intermédiaire Jeu. 20h30-21h45
· Patio

Danse Perfectionnement Technique

Isabelle Rodrigues
débutant Mer. 20h-21h
confirmé Jeu. 19h-20h30

· Patio

Inscription sous condition

Dessin peinture

Cyril Chevalier
ado / adulte
Lun. 18h30-20h30
Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

Escrime

Jérôme Misciosca
11-17 ans Jeu. 18h00-19h00

· Patio

Guitare

Marko Bonnefoy
6-17 ans Lun. Mar. Mer. Sam.

Collectif 20 min
Individuel 30 min

· Patio

Hip-Hop

Medhi Bounouara
confirmé : + 12 ans

Jeu. 17h30-19h

· Patio

Terre

M-Odile Müller

à partir de 16 ans

ado/adulte

Mer. 18h30-20h30

· Europe

Théâtre

Isabelle Rodrigues

11-15 ans Sam. 11h00-12h00

· Patio

Yoga

Nathalie Vincent

11-17 ans Ven. 19h15-20h15

· Europe

Zumba

Momposina

ado/adulte Mar. 19h30-20h30

Mar. 20h30-21h30

Sam. 11h00-12h00

· Patio



Atelier
Bien être
par les plantes

Floriane Le Borgne
ado/adulte 1 mardi par mois
19h30-21h30

· Maison des Associations
salle Beethoven

Programme détaillé sur le
site internet.

Chorale
parent-enfant

Eve Berned
jeu. 18h-19h

· Maison des associations

*Nécessite l'inscription d'un
adulte avec un ou plusieurs
enfants.*

Danse orientale Tribal Fusion

Cora

à partir de 15 ans

ado / adulte

débutant Jeu. 19h15-20h30

intermédiaire Jeu. 20h30-21h45

· Patio

Dessin peinture

Cyril Chevalier

à partir de 12 ans

ado/adulte Lun. 18h30-20h30

Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

Terre

M-Odile Müller

à partir de 16 ans

ado/adulte

Mer. 18h30-20h30

· Europe

Ukulélé

Manon Petit

à partir de 15 ans

Mar. 18h-19h

19h-20h

20h-21h

· Patio

Zumba

Momposina

à partir de 16 ans

ado/adulte Mar. 19h30-20h30

Mar. 20h30-21h30

Sam. 11h00-12h00

· Patio

ACTIVITÉS ADULTES

Atelier Bien être par les plantes

*Floriane Le Borgne
(les Sentiers Sauvages)*
ado/adulte **1 mardi par mois**
19h30-21h30

· Maison des Associations
salle Beethoven

Programme sur le site
internet

NOUVEAU

Chorale parent-enfant

Eve Berned
Jeu. 18h-19h
· Maison des associations

*Nécessite l'inscription d'un
adulte avec un ou plusieurs
enfants.*

Cross Training

Erica Fournié
Jeu. 18h015-19h15
· Gymnase CHAI

Cuisse abdo fessiers

Blandine Petit
Lun.9h15-10h15
Jeu.12h15-13h15
· Patio

Danse Jazz Avancés

Isabelle Rodrigues
avancés Mar. 20h30-22h
débutants Mer. 21h-22h30
· Patio
avancés Jeu. 20h45-22h15h
· Europe

Danse Jazz Jeunes adultes

Isabelle Rodrigues
15/25 ans Sam. 12h30-14h
· Patio

Danse orientale Tribal Fusion

Cora
ado / adulte
débutant Jeu. 19h15-20h30
intermédiaire Jeu.20h30-21h45
· Patio

Danse Perfectionnement Technique

Isabelle Rodrigues
débutant Mer. 20h-21h
confirmé Jeu. 19h-20h30

· Patio

Inscription sous condition

Dessin peinture

Cyril Chevalier
ado/adulte

Lun. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

Do-In

(Technique auto massage
d'origine chinoise)

Stephanie Wuillemin

Jeu. 20h-20h45

· Europe

Guitare

Marko Bonnefoy

Lun. Mar. Mer. Sam.

Collectif 20 min

Individuel 30 min

Individuel 40 min

Individuel 60 min

· Patio

NOUVEAU

Gym Douce

Fabrice Camilleri-Duriff

Mar. 9h30-10h30

· Patio

Gym tonic

Erica Fournié

Mer. 10h00-11h00

· Patio

P90X

Erica Fournié

Lun. 20h15-21h15

· Patio

Pilates Vinyasa Yoga

Blandine Petit

Lun. 10h15-11h15

12h15-13h15

18h15-19h15

19h15-20h15

20h15-21h15

Mer. 9h15-10h15

10h15-11h15

20h00-21h00

Ven. 10h15-11h15

12h15-13h15

· Patio

Mar. 17h45-18h45

· Gymnase du CHAI

PIYO

Erica Fournié

Lun. 19h-20h

Mer. 9h-10h

· Patio

Jeu. 19h15-20h15

· Gymnase du CHAI

Sophrologie

Stéphanie Vuillemin

Mer. 9h15-10h45

Jeu. 18h30-20h

· Europe

Step-Abdos-Fessiers

Blandine Petit

Mer. 19h00-20h00

· Patio

Stretching

Anne Stouls

Lun. 19h00-20h00

· Europe

Fabrice Camilleri-Duriff

Mar. 10h30-11h30

· Patio

Strong

Blandine Petit

Mar. 18h45-19h30

· Gymnase CHAI

Terre

M-Odile Müller

ado/adulte

Mer. 18h30-20h30

· Europe

Ukulélé

Manon Petit

Mar. 18h00-19h00

19h00-20h00

20h00-21h00

· Maison des associations

Apprendre le ukulélé avec
chansons !

Yoga

Nathalie Vincent

Mar. 14h-15h30

19h00-20h30

Jeu. 17h30-19h00

Jeu. 19h00-20h30

· Europe

Zumba

Momposina

ado/adulte Mar. 19h30-20h30

Mar. 20h30-21h30

Sam. 11h00-12h00

· Patio



LES ATELIERS LIBRES

Aquarelle

Mme Vilcoq
Mme Haddad
Mar. 14h00-16h30
· Patio

Bois

Maurice Gauthier
Libre Service
· Europe
Stage Bois
· Europe

Emaux et grès

Mme Caine
Mme Therminarias
Jeu. entre 9h00-17h
· Europe

Terre céramique

Mme Billon
Lun. entre 9h00-17h00
· Europe

Les ateliers libres de la MJC sont des activités gérées par des bénévoles.



MJC
ST ÈGREVE

Tél. : 04 76 75 47 25
E-mail : contact@mjc-st-egreve.fr
Site : <http://www.mjc-st-egreve.fr>

—

Le Patio
7 avenue de la Monta
38120 Saint-Egrève



Saint-Egrève