



MJC

ST-ÉGRÈVE

PROGRAMME 2023 / 2024



L'association MJC de Saint-Egrève est heureuse de vous présenter son programme pour la saison 2023/2024.

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 :





Mi août :

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

9 septembre :

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

18 septembre :

Début des activités régulières à l'année.

Attention cette année il n'y aura pas de samedi dédié aux inscriptions. Des après-midi et soirées seront mis en place début septembre. Dates à venir sur notre site internet.

Temps forts :

- Galas de danses 13 et 14 juin 2024
(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 . Afin de faciliter leur organisation, merci de communiquer vos disponibilités par email à contact@mjc-st-egreve.fr



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 mi-août sur le site internet de la MJC.
- soit aux heures de permanence de l'accueil administratif. Dates à venir sur notre site internet

DOCUMENTS OBLIGATOIRES :

- Attestation de quotient familial délivrée par la CAF (juin 2023) ou dernier avis d'imposition.
 - Attestation de responsabilité civile.
 - Pour les activités physiques : un certificat médical d'aptitude (à remettre au plus tard au 1er cours).
 - Avoir éventuel.
 - Justificatif de domicile
-

ADHESION :

L'adhésion permet l'accès à la MJC et l'inscription à toutes les activités. Valable pour l'année scolaire en cours, 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 18 septembre 2023.

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.



Pour les activités du mercredi matin
(hors activités d'Isabelle Rodrigues,
danse, théâtre, comédie musicale),
merci de consulter notre site internet à
partir de mi-août : **mjc-st-egreve.fr**



ACTIVITES 3-6

Cirque

Les Agrès du Vent

3-5 ans **Mardi**

*horaire à vérifier sur
le site internet*

· Gymnase Pont de Vence

Danse Jazz

Isabelle Rodrigues

5-7 ans **Mer. 15h-16h**

· Patio

Éveil danse

Isabelle Rodrigues

3-5 ans **Mer. 16h00-17h00**

Sam. 9h00-10h00

· Patio

Mer. 9h-10h

· Espace Robert Fiat

Salle danse

Initiation terre

M-Odile Müller

4-5 ans **Mer. 16h30-17h30**

· Patio

Yoga enfant

Nathalie Vincent

4-6 ans **Lun. 17h15-18h15**

· Patio

Possibilité de ramassage à l'école du Pont de Vence le lundi et le mardi à 16h45 pour les activités de 17h15. (Sur inscription).



Danse jazz



Voyage à Paris



Atelier Terre

M-Odile Müller

6-14 ans Mer. 14h30-16h00

· Europe

Cirque

Les Agrès du Vent

6-10 ans **Mardi**
horaire à vérifier sur
le site internet

· Gymnase Pont de Vence

Comédie musicale

Isabelle Rodrigues

6-10 ans Mer. 11h-12h

· Espace Robert Fiat
Salle danse

Danse Jazz

Isabelle Rodrigues

5-7 ans Mer. 15h00 -16h00

6-10 ans Mar. 17h15-18h15

Mer. 12h45-13h45

17h00-18h00

Sam. 10h00-11h00

10-12 ans Mer. 18h00 -19h00

Sam. 14h00-15h00

· Patio

Danse Perfectionnement Technique

Isabelle Rodrigues

débutant Mer. 20h-21h

confirmé Jeu. 19h15-20h45

· Patio

Inscription sous condition

NOUVEAU

Danse technique base classique

Isabelle Rodrigues
7-10 ans Mer. 10h-11h
· Espace Robert Fiat
Salle danse

Dessin peinture

Cyril Chevalier
9-12 ans Lun. 17h30-18h30
Jeu. 17h30-18h30
1 semaine sur 2
· Patio

+ 9 ans Lun. 18h30-20h30
Jeu. 18h30-20h30
1 semaine sur 2
· Patio

Escrime

Jérôme Misciosca
6-10 ans Jeu. 17h15-18h15
· Patio

Guitare

Marko Bonnefoy
+ 6 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. 17h15-18h15
· Patio

Initiation terre

M-Odile Müller
4-8 ans Mer. 16h30-17h30
· Patio

Théâtre

Isabelle Rodrigues
6-11 ans Mer. 13h45-14h45
· Patio

Yoga enfant

Nathalie Vincent
7-10 ans Mar. 17h15-18h15
· Patio

Zumba kids

Momposina
6-11 ans Mar. 18h15-19h15
· Patio

Possibilité de ramassage à l'école du Pont de Vence le lundi et le mardi à 16h45 pour les activités de 17h15. (Sur inscription).



ACTIVITES 11-17

Voir aussi les activités «ado et adultes» rubrique suivante.

Atelier Terr

M-Odile Müller

6-14 ans Mer. 14h30-16h00

· Europe

Danse Jazz

Isabelle Rodrigues

11-14 ans Mar. 18h15-19h15

Mer. 18h00-19h00

Sam. 14h00-15h00

· Patio

Danse Perfectionnement Technique

Isabelle Rodrigues

débutant Mer. 20h-21h

confirmé Jeu. 19h15-20h45

· Patio

Inscription sous condition

Dessin peinture

Cyril Chevalier

9-12 ans Lun. 17h30-18h30

Jeu. 17h30-18h30

1 semaine sur 2

+ 9 ans Lun. 18h30-20h30

Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

Escrime

Jérôme Misciosca

11-17 ans Jeu. 18h15-19h15

· Patio

Guitare

Marko Bonnefoy

+ 6 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. 17h15-18h15

11- 17 ans

Jeu. 18h15-19h15

· Patio

Théâtre

Isabelle Rodrigues

6-11 ans Mer. 13h45-14h45

11-15 ans Sam. 11h00-12h00

· Patio

Yoga ado

Nathalie Vincent

11-17 ans Lun. 18h15-19h15

· Europe

Zumba kids

Momposina

6-11 ans Mar. 18h15-19h15

· Patio



ACTIVITÉS ADO ET ADULTE

Atelier Bien être par les plantes

Floriane Le Borgne
(les Sentiers Sauvages)

+ 15 ans **1 mardi par mois**
19h30-21h30

· Maison des Associations
salle Beethoven

Programme sur le site
internet

Art Martia NOUVEAU Wingchun traditionnel

Ali Kouni

+ 15 ans **Lun. 19h15-20h15**

· Patio

Cuisse abdo fessiers

Blandine Petit

+ 15 ans **Lun. 9h15-10h15**

· Patio

NOUVEAU

Danse Heels (danse en talon)

Cora

+ 15 ans **Mar. 19h-20h15**

Sous réserve de salle

Danse Jazz

Isabelle Rodrigues

+ 15 ans **Mer. 19h20h**

Sam. 12h30-14h

déb adulte Mer. 21h-22h30

avancés Mar. 20h45-22h15

Jeu. 20h45-22h15

· Patio

Danse orientale Tribal Fusion

Cora

+ 15 ans

débutant **Jeu. 19h15-20h30** **Jeu. 20h-20h45**

intermédiaire **Jeu. 20h30-21h45** Europe

· Patio

Danse Perfectionnement Technique

Isabelle Rodrigues

débutant **Mer. 20h-21h**

confirmé **Jeu. 19h15-20h45**

· Patio

Inscription sous condition

Dessin peinture

Cyril Chevalier

+ 9 ans

Lun. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

Do-In

(Technique auto massage
d'origine chinoise)

Stephanie Wullemin

NOUVEAU

Fitness Haute Intensité

Margaux Guiltaux

Mer. 9h15-10h

10h - 10h45

· École Barnave

Guitare

Marko Bonnefoy

Lun. Mar. Mer. Sam.

Collectif 20 min

Individuel 30 min

Individuel 40 min

Individuel 60 min

· Patio

NOUVEAU

Groupe de musique

Marko Bonnefoy
Créneau de répétition à
définir, *lundi ou mardi en*
soirée

· Studio musique
Rochepleine

Gym Douce

Fabrice Camillieri-Duriff
Mar. 9h30-10h30

· Patio

Pilates Vinyasa Yoga

Blandine Petit

+ 15 ans

Lun. 10h15-11h15

12h15-13h15

18h15-19h15

19h15-20h15

20h15-21h15

Mer. 20h00-21h00

Ven. 10h15-11h15

12h15-13h15

· Patio

Mar. 17h45-18h45

· Gymnase du CHAI

NOUVEAU

Percussions Polyrythmiques

Ali Kouni

+ 15 ans Lun. 20h15-21h15

· Patio

Sophrologie

Stéphanie Vuillemin

Jeu. 18h30-20h

· Europe

Step-Abdos-Fessiers

Blandine Petit

+ 15 ans

Mer. 19h00-20h00

· Patio

Stretching

Anne Stouls

Lun. 19h00-20h00

· Europe

Fabrice Camillieri-Duriff

Mar. 10h30-11h30

· Patio

Strong

Blandine Petit

Mar. 18h45-19h30

· Gymnase CHAI

Terre

M-Odile Müller

+ 16 ans

Mer. 18h30-20h30

· Europe

Ukulélé

Sous réserve d'intervenant

Mar. 19h00-20h00

20h00-21h00

· Maison des associations

Apprendre le ukulélé avec
chansons !

Yoga

Nathalie Vincent

Lun. 15h -16h30

Mar. 14h-15h30

19h00-20h30

Jeu. 19h00-20h30

· Europe

Yoga personnes âgées ou ayant douleurs

Nathalie Vincent

Jeu. 17h30-19h00

· Europe

Zumba

Momposina

+ 12 ans Mar. 19h30-20h30

Sam. 11h00-12h00

· Patio



Gala de danse



Hip Hop



LES ATELIERS

Aquarelle

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

Bois

Maurice Gauthier
Libre Service
· Europe
Stage Bois
· Europe

Emaux de 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 EGREVE

Tél. : 04 76 75 47 25
E-mail : contact@mjc-st-egrève
Site : [http : // www.mjc-st-egrève](http://www.mjc-st-egrève)

Le Patio
7 avenue de la Monta
38120 Saint-Egrève

