



# Activités de la Maison Pour Tous de Saint-Ismier

SAISON  
2018 / 2019

# ATELIERS

## ABAT-JOUR

Animatrice : Nicole MAJOUX 06.22.90.15.44

Horaire :

Lundi de 9 h à 12 h

Lieu : AGORA (Granier)

Cotisation : 150 €/trim

Ou forfait 5, 10 ou 15 cours/an ou stages

Fournitures : selon consommation

## CARTONNAGE

Francine AGERON 06.86.43.56.72

Animatrice : Armelle MERLOZ 04.76.52.38.64

Horaire :

Vendredi de 9 h à 12 h

Lieu: AGORA (7 Laux)

Cotisation : 22 €/trim

Fournitures : 20 €/an

## DESSIN

Simone Maillefaud 06.32.50.15.03

Lieu : AGORA (Dent de Crolles)

Cotisations Adultes : 2h : 90 €/trim 2h30 : 112 €/trim

Cours modèle vivant : 45 €/trim (5 séances) + modèle

### **Horaires Adultes :**

HUILE : Mardi de 9 h 15 à 11 h 45

DESSIN-PEINTURE :

Mardi de 13 h 15 à 16 h 15

MODELE VIVANT :

Mercredi de 17 h à 19 h (1 semaine sur 2)

AQUARELLE :

Mardi de 16 h 30 à 19 h et 19 h 30 à 21 h 30

Vendredi de 9 h 15 à 11 h 15

### **NOUVEAU ATELIER DESSIN :**

Jeudi de 18 h 15 à 20 h 15 Adultes débutants

### **Horaires Enfants/Ados :**

Lundi de 16 h 45 à 18 h (8-11 ans)

Jeudi de 16 h 45 à 18 h 15 (11-13 ans)

Vendredi de 16 h 45 à 18 h 15 (11-13ans)

Vendredi de 18 h 15 à 19 h 45 (Ados)

Brigitte DELAGE

Brigitte DELAGE

Anne-Marie REDT

Marie Pierre COIFFARD

Brigitte DELAGE

120 €/trim fournitures comprises

Brigitte DELAGE

Cotisations enfants /Ados :

8-11 ans : 78 €/trim

11 ans et plus : 88 €/trim

Fournitures comprises

## ENCADREMENT

Huguette LAUVERGEON 06.86.30.64.87

Horaire :

Jeudi de 14 h 00 à 17 h 00

Lieu : AGORA (Granier)

Cotisation : 25 €/trim

## PEINTURE SUR SOIE

Simone Maillefaud 06.32.50.15.03

Animatrice : Suzy PELISSIER 04.76.52.24.01

Horaire :

Jeudi de 9 h 30 à 16 h 30

Lieu : AGORA (7 Laux)

Cotisation : 26 €/trim + fournitures

## POTERIE

Hervé SEGRETO : 06.03.82.29.93

Animatrice : Sylvia PISON 06.89.70.61.48

**Horaires Adultes :**

Lundi de 14 h à 16 h

Mardi de 18 h à 20 h

Mardi de 20 h à 22 h

**Horaires Enfants :**

Lundi de 16 h 30 à 18 h

Vendredi de 16 h 30 à 18 h

Lieu: Ecole de la Poulatière

Cotisations Enfants : 1 h 30 : 73 €/trim

Ados : 81 €/trim

Adultes : 80 €/trim + achat terre

## RELIURE

Francine AGERON 06.86.43.56.72

Animatrices : Francine AGERON et Valérie SERVIEN

Horaires :

Mardi de 9 h à 16 h 30

Mercredi de 9h à 12h (Restauration dorure)

Vendredi de 9 h à 16 h 30

(Atelier encadré : 3 à 12 h / semaine)

Lieu : AGORA (Granier)

Cotisation : 50 à 120 €/trim

Fournitures : 60 €/an  
et participation au livre fini

## RESTAURATION DE CADRES ET TABLEAUX

Hannelore KAISER 04.76.52.27.03

Animatrice : Agnès CHEVRIER 06.07.76.40.18

Horaires :

Lundi de 13 h 45 à 16 h 45

Mercredi de 13 h 45 à 16 h 45

Lieu: AGORA (Granier)

Cotisation : 150 €/trim

Fournitures : 12 €/trim

## RESTAURATION SIEGES

Francine AGERON 06.86.43.56.72

Animatrices : Christine VAICHERE 06.31.98.08.99 et Isabelle CARLE 06.03.49.20.38

Horaires:

Mardi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

Mercredi de 9 h à 12 h

Lieu: Salle des Fêtes

Cotisation : 163 €/trim

# DANSES



## AFRO - CARIBEENNE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Animatrice : Francine BEBEL-PUIG

Horaire :

Samedi de 11 h à 12 h 30 à partir de 18 ans

Lieu: AGORA (Belledonne)

Cotisations : +20 ans : 94 €/trim

-20 ans : 90 €/trim

## ATELIER CHOREGRAPHIQUE

Animatrice : Sandra ROYEZ 06.87.56.47.82

Horaire :

Mardi de 19 h 15 à 20 h 45 Adultes avancés

Lieu : AGORA (Belledonne)

Cotisation : 94 €/trim

## BARRE A TERRE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : France Bernard 06.72.31.94.07

Horaires:

Vendredi de 13 h à 14 h 15 (avancées)

Vendredi de 14 h 15 à 15 h 30 (débutantes)

Samedi de 13 h à 14 h 15 (avancées)

Lieu : AGORA (Belledonne)

Cotisation : 82 €/trim

## CLASSIQUE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeurs : France Bernard 06.72.31.94.07 et Sylvie NEUVILLE 06.88.63.05.22

Horaires :

Mardi de 17 h à 18 h (moyens 9-11 ans)

Mardi de 18 h à 19 h 15 (avancés 12 ans et +)

Mercredi de 13 h à 14 h (8-9 ans)

Mercredi de 14 h à 15 h (initiation 6-7 ans)

Mercredi de 15 h à 15 h 45 (éveil 5 ans)

Lieu : AGORA (Belledonne)

Cotisations : ¾ h : 62 €/trim

1 h : 69 €/trim

1h 15 : 80 €/trim

## CONTEMPORAINE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Géraldine GEORGES

Horaires :

Lundi de 16 h 45 à 17 h 30 (éveil 5-6 ans)

Lundi de 17 h 30 à 18 h 30 (initiation 7-8 ans)

Lundi de 18 h 30 à 19 h 45 (à partir 14 ans )

Vendredi de 17 h 15 à 18 h 15 (8-10 ans)

Vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (11-13 ans)

Samedi de 9 h 30 à 11 h (Ados, adultes, inter avancés)

Lieu : AGORA (Belledonne)

Cotisations : ¾ h : 57 €/trim

1h : 63 €/trim

1h15 : 73 €/trim

1h30 : 87 €/trim

# DANSES

## HIP – HOP

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Richard MENGUY

Horaires :

Lundi de 17 h 30 à 19 h (9-12 ans)

Lundi de 19 h à 20 h 30 (ados, jeunes adultes)

Lieu : COLLÈGE (Salle Evolution)

Cotisation : 90 €/trim

## JAZZ

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeurs : Karine FLUCHAIRE et Michèle TURCHET

Horaires Michèle TURCHET :

Mardi de 12 h 15 à 13 h 30 (Adultes)

Mercredi de 16 h à 17 h (10-12 ans)

Mercredi de 17 h à 18 h 15 (13-15 ans)

Mercredi de 18 h 15 à 19 h 30 (16-18 ans)

Mercredi de 19 h 30 à 21 h 00 (+18 ans, inter avancés)

Lieu : AGORA (Belledonne)

Cotisations :

- 20 ans 1h : 70 €/trim

1h15 : 80 €/trim

1h30 : 90 €/trim

Horaires Karine FLUCHAIRE :

Jeudi de 17 h à 18 h 15 (8-10 ans)

Jeudi de 18 h 15 à 19 h 30 (ados non débutants)

Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30 (débutants à partir de 16 ans)

+20 ans 1h : 72 €/trim

1h15 : 83 €/trim

1h30 : 94 €/trim

## LATINES

Professeur : Julie NICOLLET 06.16.69.49.90

Horaires :

Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30 Girly Afro-latino

Jeudi de 20 h 30 à 21 h 30 Zumba

Lieu : AGORA (Belledonne)

Cotisations :

-20 ans 1 h : 64 €/trim

+20 ans 1 h : 68 €/trim

## SOCIETE

Professeur : Serge LANGLOIS 06.09.46.17.00

Horaires :

Vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (Rock)

Vendredi de 20 h 15 à 21 h 15 (Salon)

Vendredi de 21 h 15 à 22 h 15 (Tango argentin)

Lieu : AGORA (Belledonne)

Cotisations :

1 h : 130 €/trim

1 h 30 : 180 €/trim

2 h à 3 h : 200 €/trim

# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

## FELDENKRAIS

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaires :

Mardi de 11 h à 12 h

Mercredi de 9 h à 10 h et de 10 h 15 à 11 h 15

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : AGORA (Vercors)

Cotisations : 225 €/an soit 75 €/trim

Comment développer qualité et efficacité dans nos mouvements et actions quotidiennes. Ressenti, respiration, équilibre, tonus et détente seront au coeur de nos rendez-vous.

## QI GONG

Chantal STA-M'RAD 04.76.52.24.00

Michele JEANTET

Horaires :

Lundi de 12 h à 13 h 15

Mercredi de 9 h à 10 h 30

Mercredi de 10 h 45 à 12 h 15

Jeudi de 9 h 45 à 11 h 15

Jeudi de 11 h 30 à 13 h

Lieu: AGORA (Belledonne)

Cotisation : 82 €/trim

D'origine chinoise, le Qi Gong a pour effet d'harmoniser le travail des différentes parties du corps pour permettre à l'énergie d'y circuler librement.

A travers des postures, des mouvements et des automassages, cette pratique énergétique vise à ajuster le placement du corps, à augmenter la fluidité des mouvements et à développer la respiration.

## STRETCHING

Isabelle SAPPART BLAIN : 06.11.16.14.65

Horaire :

Vendredi de 9 h à 10 h

Lieu : AGORA (Vercors)

Cotisation : 231 €/an soit 77 €/trim

Assouplissement, détente, énergie, souplesse, respiration, équilibre, expansion.

## YOGA

Nadine VIALARD 06.24.94.22.34

Horaires :

Lundi de 19 h 30 à 20 h 45

Vendredi 10 h 15 à 11 h 30

Lieux : Préau École des Vignes

AGORA (Vercors)

Cotisation : 237 €/an

79 €/trim

9 €/cours

Le yoga est une pratique qui favorise la conscience du moment présent, le calme de l'esprit, le bien-être et la santé

# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

## SOPHROLOGIE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Nathalie BLATTER 06.59.19.80.17

Horaires :

Jeudi de 17 h 15 à 18 h 30

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 45

Lieux : AGORA (Mont-Aiguille)

Cotisation : 85 €/trim

255 €/an

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaires :

Lundi de 9 h à 10 h 15

Lundi de 17 h 45 à 19 h

Lundi de 19 h à 20 h 15

Lieux : AGORA (Mont-Aiguille)

AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 85 €/trim

255 €/an

La sophrologie vous apporte des outils faciles et ludiques pour mieux gérer le stress et les émotions.

## ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaire :

Lundi de 10 h 15 à 11 h 15

Lieux : AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 100 €/trim

Ateliers cognitifs qui améliorent votre mémoire, votre concentration et votre capacité de raisonnement.

## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Nathalie BLATTER 06.59.19.80.17

Horaires :

Lundi de 9 h 15 à 10 h 30

Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30

Lieux : AGORA (Salle les Ecrins)

Préau école des vignes

Cotisation : 85 €/trim

255 €/an

Pratique de lâcher-prise qui permet de se libérer des ruminations mentales et des émotions envahissantes.

## RELAXATION PARENT-ENFANT (enfant de 4 à 10 ans)

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Nathalie BLATTER 06.59.19.80.17

Horaire :

Mercredi de 10 h à 11 h

Lieux : AGORA (Salle Moucherotte)

Cotisation : 85 €/trim

255 €/an

Pratique très ludique, qui permet aux parents avec leurs enfants de gérer et d'apaiser ensemble leurs émotions ainsi que les situations inquiétantes du quotidien.

# AUTRES ACTIVITÉS

## ASTRONOMIE

Hervé SEGRETO : 06.03.82.29.93

Horaire :

Vendredi de 20 h 30 à 22 h 30

Tout public à partir de 10 ans

Initiation à l'astronomie, observation du ciel (Galaxies, Planètes, lune, amas globulaire, nébuleuses). Photographie du ciel.

Bibliothèque, vidéothèque, logiciels astro.

Lieu : AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 50 €/an

## ECHECS

Hervé SEGRETO : 06.03.82.29.93

Clément RODMACQ : 06.24.46.08.91

Horaire :

Jeudi de 17 h à 19 h

2 Cours tous niveaux pour enfants, ados et adultes

Lieu : AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 70 €/trim

## SECTION ŒNOPHILE

Bernard BODIN 04.76.52.76.59 et Christian THENY 06.73.16.01.16

Horaire :

Mardi de 19 h 30 à 21 h 30

Le tarif de chaque séance dépendra des échantillons à déguster.

Mise en œuvre des techniques de dégustation par l'œil, le nez et la bouche.

Trois repas sont prévus en vue de rechercher l'accord mets/vins.

Lieu : Salle des Fêtes

Cotisation : 22 €/an

## THEATRE

Josette MICHON 04.76.52.30.15

Horaires :

**Théâtre Adultes :**

Mardi de 20 h 30 à 22 h 30

Mercredi de 9 h à 11 h

Vendredi de 9 h à 11 h

Le cours se partagera entre des exercices pédagogiques et ludiques de théâtre et la préparation d'une pièce jouée sur scène en fin d'année.

Lieu : AGORA (Ecrins)

Cotisation : 40 €/trim



*« Chaque année nous recherchons des activités innovantes à vous proposer afin de satisfaire le plus grand nombre et d'accueillir de nouveaux adhérents.*

*Pour cette nouvelle saison, notre association a donc le plaisir de vous offrir une palette de plus de 28 activités avec notamment l'ouverture de nouveaux cours que je vous invite à découvrir en consultant notre plaquette disponible en ligne :*  
<http://maisonpourtous.reseaudesassociations.fr>

*Le Maître Mot de ces différentes sections est de pratiquer une activité dans une ambiance chaleureuse et conviviale.*

*Un grand merci à tous nos adhérents pour leur confiance et leur fidélité, continuez à nous apporter votre soutien en participant étroitement à nos activités : c'est notre plus belle récompense !*

*Je remercie tous les bénévoles et les professeurs qui œuvrent tout au long de l'année au développement de la Maison Pour Tous.*

*Rendez-vous au forum des associations le samedi 8 septembre de 8h30 à 13h à l'Agora de Saint Ismier.*

*Très bonne saison 2018/2019 »*

**Hervé SEGRETO**

**Président de la Maison Pour Tous**

**courriel : [mpt.st-ismier@hotmail.fr](mailto:mpt.st-ismier@hotmail.fr)**





[www.mpt-saint-ismier.fr](http://www.mpt-saint-ismier.fr)

Inscriptions au Forum des associations de l'AGORA le Samedi 8 Septembre 2018 de 8 h 30 à 13 h.

Un droit d'adhésion à la MPT par famille est obligatoire (assurance...).

Son montant est de :

14 € pour les familles de Saint-Ismier

18 € pour les familles des autres communes

Fournir une adresse électronique (mail) et une enveloppe timbrée par famille.

Les cotisations pour chaque activité sont à régler à l'inscription pour l'année. En cas de non respect de cette règle, le responsable sera en droit de refuser à l'adhérent son accès au cours.

Le règlement des cotisations peut être fait en trois chèques encaissables en octobre 2018, en janvier 2019, en avril 2019 (voir avec les responsables des activités). Les chèques « Pack'loisirs » du Conseil Départemental en cours de validité sont acceptés.

Reprise des activités à partir du 10 septembre 2018, selon les activités.

Pour les activités ayant lieu Salle Belledonne, des chaussures spéciales (à mettre uniquement dans la salle), sont obligatoires.

Pour votre information, la boîte aux lettres de la MPT est située à l'entrée de la Mairie.

**courriel : [mpt.st-ismier@hotmail.fr](mailto:mpt.st-ismier@hotmail.fr)**

