



# Activités de la Maison Pour Tous de Saint-Ismier

SAISON  
2020/2021

# ATELIERS

## 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 : Espace AGORA (7 Laux)

Cotisation : 22 €/trim

Fournitures : 20 €/an

## DESSIN

**Simone Maillefaud 06.32.50.15.03**

Lieu : Espace 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 45 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

Brigitte DELAGE

Brigitte DELAGE

Anne-Marie REDT

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

Lundi de 16h 45 à 18 h (primaires)

Jeudi de 16 h 45 à 18 h 15 (collégiens)

Jeudi de 18 h 15 à 19 h 45 (lycéens)

Vendredi de 16 h 45 à 18 h 15 (collégiens)

Vendredi de 18 h 15 à 19 h 45 (Lycéens)

Marie Pierre COIFFARD

Brigitte DELAGE

Cotisations :

Primaires : 85 €/trim

Collégiens et lycéens : 95 €/trim

Fournitures comprises pour 7 €/trim

## ENCADREMENT

**Huguette LAUVERGEON 06.86.30.64.87**

Horaire :

Jeudi de 13 h 30 à 16 h

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 25 €/trim

## HERBORISTERIE

**François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61**

Animatrice : Floriane LE BORGNE

Horaire :

Jeudi de 18 h à 20 h (1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois)

Création d'une préparation à rapporter chez soi (Baume, crème, huile de massage, alcoolature, vinaigre, spray, élixir)

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 90 €/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 : Espace AGORA (7 Laux)

Cotisation : 26 €/trim + fournitures

## POTERIE

**François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61**

Animatrice : Sylvia PISON 06.89.70.61.48

**Horaires Adultes :**

Lundi de 14 h à 16 h

Mardi de 19 h à 21 h

**Horaires Enfants :**

Lundi de 16 h 30 à 18 h

Vendredi de 16 h 30 à 18 h

Lieu: Ecole de la Poulatière

Ados et Adultes : 80 €/trim + achat terre

Cotisations Enfants : 1 h 30 : 73 €/trim

## 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 9 h à 12 h (Restauration, dorure)

Vendredi de 9 h à 16 h 30

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 60 à 210 €/trim

3 à 12 h / semaine

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

Horaire :

Mercredi de 14 h à 17 h

Lieu: Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 150 €/trim

Fournitures : 12 €/trim

## RESTAURATION SIEGES

**Francine AGERON 06.86.43.56.72**

Animatrices : 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

Jeudi 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 (adultes)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisation : 94 €/trim

## BARRE A TERRE

**Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85**

Professeur : Nelly MIGNOT

Horaire :

Vendredi de 13 h à 14 h 15 (adultes)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisation : 82 €/trim

## CLASSIQUE

**Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85**

Professeurs : Nelly MIGNOT

Horaires :

Mardi de 17 h 30 à 18 h 45 (11, 13 ans)

Mercredi de 13 h à 14 h (9-10 ans)

Mercredi de 14 h à 15 h (7-8 ans)

Mercredi de 15 h à 15 h 45 (5-6 ans)

Lieu : Espace 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 (5-6 ans)

Lundi de 17 h 30 à 18 h 30 (7-8 ans)

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

Vendredi de 17 h 15 à 18 h 15 (9-10 ans)

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

Samedi de 9 h 30 à 11 h (adultes)

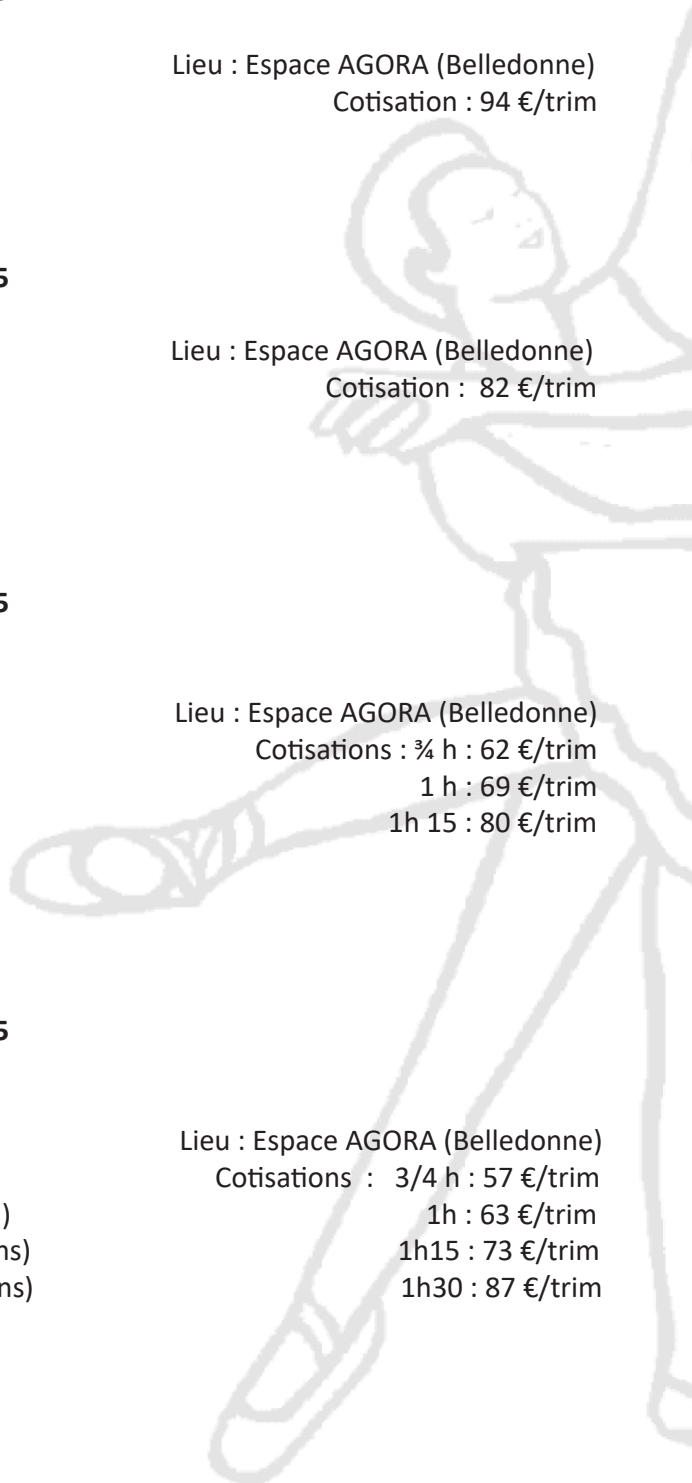
Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : 3/4 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)

Lieu : COLLÈGE (Salle Evolution)

Cotisation : 90 €/trim

## JAZZ

**Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85**

Professeurs : Marion ISICATO et Agathe PETRINI

Horaire Marion ISICATO :

Mardi de 12 h 15 à 13 h 30 (Adultes)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Horaires Agathe PETRINI :

Mercredi de 16 h à 17 h 15 (11-13 ans)

Mercredi de 17 h 15 à 18 h 30 (14-16 ans)

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 45 (16 ans et +)

Mercredi de 19 h 45 à 21 h 15 (+18 ans)

Cotisations :

- 18 ans : 1 h 15 : 80 €/trim

Adultes : 1 h 15 : 83 €/trim

1 h 30 : 94 €/trim

## LATINES

Professeur : Julie NICOLLET 06.16.69.49.90

Horaires :

Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 Kuduro Fit

Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30 Girly latino

Jeudi de 20 h 30 à 21 h 30 Zumba

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations :

-18 ans 1 h : 64 €/trim

Adultes 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 : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations par couple :

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 : Espace AGORA (Vercors)

Cotisation :

240 €/an soit 80 €/trim

Comment développer efficacité et confort dans nos mouvements quotidiens.

Ressenti, respiration, équilibre, tonus et détente seront au coeur de nos rendez-vous.

## MOUVEMENT BIODYNAMIQUE

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaire :

Jeudi de 10 h 45 à 11 h 45

Ré-accorder son corps dans la joie d'un mouvement dansé.

Lieu : Espace AGORA (Vercors)

Cotisation :

240 €/an soit 80 €/trim

## QI GONG

**Chantal STA-M'RAD 04.76.52.24.00**

Michele JEANTET

Horaires :

Mercredi de 9 h à 10 h 30

Mercredi de 10 h 45 à 12 h 15

Jeudi de 9 h 45 à 11h 15

Jeudi de 11 h 30 à 13 h

Lieu: Espace 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.

## 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

80 €/trim

10 €/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

**Nathalie BLATTER** 06.59.19.80.17

Horaires :

Jeudi de 18 h à 19 h

Jeudi de 19 h à 20 h

Lieux : salle Saint Philibert

Cotisation : 85 €/trim

255 €/an

**Elodie FRANCOIS** 07.68.90.61.95

Horaire :

Lundi de 9 h à 10 h 15

Lieux : Espace AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 85 €/trim

255 €/an

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

## ENTRAINEMENT CEREBRAL

**Elodie FRANCOIS** 07.68.90.61.95

Horaire :

Lundi de 10 h 30 à 11 h 30

Lieux : Espace AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 100 €/trim

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

## MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

**Nathalie BLATTER** 06.59.19.80.17

Horaires :

Lundi de 9 h à 10 h 15

Lundi de 10 h 30 à 11 h 45

Mercredi 18 h à 18 h 15

Mercredi de 19 h 30 à 20 h 45

Lieu : salle Saint Philibert

Cotisation : 85 €/trim

255 €/an

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

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

**Nathalie BLATTER** 06.59.19.80.17

Horaire :

Mercredi de 9 h à 11 h

Lieux : salle Saint Philibert

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

Patrick NOURRY

Groupe astronomie du Grésivaudan : infogag@laposte.net

Horaire :

Vendredi de 20 h 30 à 22 h 30

Tout public à partir de 10 ans

Lieu : Espace AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 50 €/an

Mercredi et vendredi de 20 h 30 à 01h

Lieu : Local Poulatière

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

Bibliothèque, vidéothèque, logiciels astro.

## SECTION ŒNOPHILE

Bernard BODIN 04.76.52.76.59 et Christian THENY 06.73.16.01.16

Horaire :

Mardi de 18 h 00 à 21 h 30

Lieu : Salle des Fêtes

Cotisation : 22 €/an

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.

## THÉÂTRE

Josette MICHON 04.76.52.30.15

Horaire :

**Théâtre Adultes :**

Mardi de 20 h 30 à 22 h 30

Lieu : Espace AGORA (Les Écrins)

Cotisation : 40 €/trim

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.



## Le mot du président

Je souhaite en premier lieu faire part de toute ma sympathie et de celle des membres du conseil d'administration à ceux qui, directement ou indirectement, ont été touchés par la maladie durant cette pandémie.

Comme beaucoup d'entreprises, la MPT a été lourdement impactée financièrement par le confinement et l'élan de solidarité dont vous avez fait part, va nous permettre de surmonter cette crise. Soyez en remercier.

Notre énergie est maintenant déployée pour réussir la saison 2020 / 2021. Comme vous pourrez le constater sur cette plaquette, nous poursuivons nos activités. Les circonstances ne nous ont pas permis d'en inclure de nouvelles, nous le ferons l'année prochaine.

Notre but est de vous satisfaire et sachez que l'ensemble des bénévoles du conseil d'administration font le maximum pour y parvenir.

Merci à tous les animateurs et professeurs qui par leurs compétences et leur dynamisme participent à la réussite de notre association qui compte plus de 650 familles inscrites.

Nous avons besoin de votre fidélité et de vos inscriptions pour assurer la pérennité de notre association.

Les mesures sanitaires qui seront en vigueur à la rentrée de septembre seront appliquées avec rigueur.

Le site internet commun à 8 MJC / MPT du Grésivaudan permet de découvrir l'ensemble des activités proposées par ces associations et d'être tenu au courant des événements, spectacles ou expositions à venir.

**[www.mjc-mpt-gresivaudan.fr](http://www.mjc-mpt-gresivaudan.fr)**

Vous pourrez sur l'espace consacré à la MPT de Saint-Ismier consulter notre plaquette, découvrir nos activités et notre actualité.

Rendez-vous le samedi 5 septembre 2020 à l'Espace Agora de Saint Ismier de 8h30 à 13h pour le forum des associations.

Très bonne saison 2020/2021

Bertrand COURVOISIER

Président de la Maison Pour Tous

**Contact : [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'Espace AGORA le Samedi 5 Septembre 2020 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 2020, en janvier 2021, en avril 2021 (voir avec les responsables des activités). Les chèques « collégiens » du Conseil Général en cours de validité sont acceptés.

Reprise des activités à partir du 7 septembre 2020, 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)**

**site internet : [www.mjc-mpt-gresivaudan.fr](http://www.mjc-mpt-gresivaudan.fr)**

