



# Activités de la Maison Pour Tous de Saint-Ismier

SAISON  
2021/2022

# 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

Brigitte DELAGE

DESSIN-PEINTURE :

Mardi de 13 h 45 à 16 h 15

Brigitte DELAGE

MODELE VIVANT :

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

Anne-Marie REDT

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

Marie Pierre COIFFARD

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

Lundi de 16h 45 à 18 h (primaires)

Brigitte DELAGE

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

Cotisations :

Jedi de 18 h 15 à 19 h 45 (lycéens)

Primaires : 85 €/trim

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

Collégiens et lycéens : 95 €/trim

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

Fournitures comprises pour 7 €/trim

## ENCADREMENT

**Huguette LAUVERGEON 06.86.30.64.87**

Horaire :

Jedi de 14 h à 17 h

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 25 €/trim

## HERBORISTERIE

**Francine AGERON 06.86.43.56.72**

Animatrice : Floriane LE BORGNE

Horaire :

Jedi de 18 h à 20 h (1<sup>er</sup> jedi de chaque mois)

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 90 €/trim

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

# ATELIERS

## 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 13 h 30 à 16 h 30

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 10 h 30 à 12 h (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 :

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 : Laura BORDIER

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)

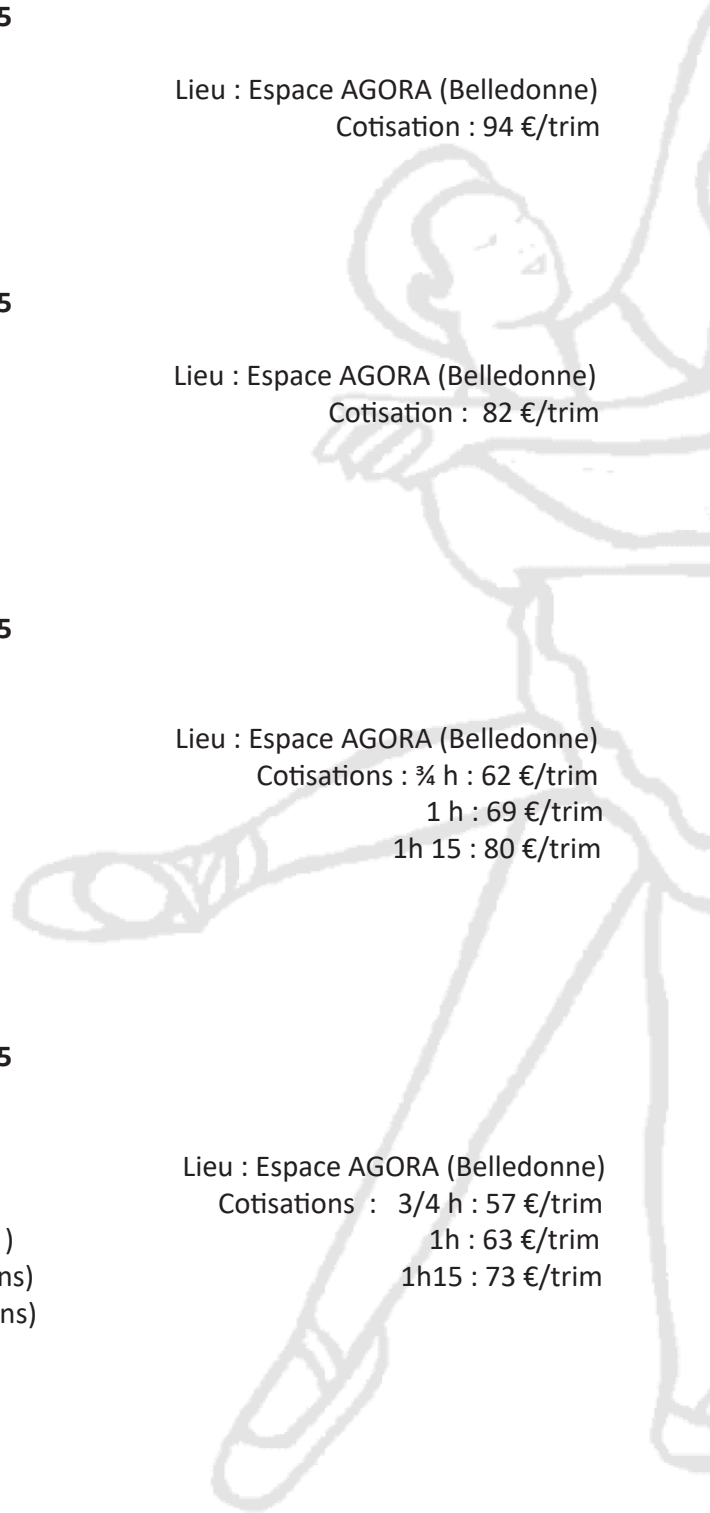
Vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (11-13 ans)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : ¾ h : 57 €/trim

1h : 63 €/trim

1h15 : 73 €/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 : Laura MARQUIER et Agathe PETRINI

Horaire Laura MARQUIER :

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 :

Lundi de 12 h 30 à 13 h 30 Zumba

Jeudi de 18 h 45 à 19 h 45 Girly latino

Jeudi de 19 h 45 à 21 h Zumba / Afrodance

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations :

-18 ans 1 h : 64 €/trim

Adultes 1 h : 68 €/trim

# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

## FELDENKRAIS

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaires :

Mardi de 11 h à 12 h

Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30

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 : 240 €/an

81 €/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

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.

## ATELIER MEMOIRE ET GYMNASTIQUE CEREBRALE

**Elodie FRANCOIS** 07.68.90.61.95

Horaires :

Lundi de 10 h 15 à 11 h 15

Vendredi de 9 h à 11 h

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

Lieux : Espace AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 100 €/trim

(Salle Mont-Aiguille)

## 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 19 h 30

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 16 h 30 à 17 h 30

Lieux : salle Grand Pic

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 22 h

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

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 gravement touchés par la maladie durant cette pandémie.

Depuis le 16 mars 2020, date du premier confinement, les activités de la MPT ont été lourdement perturbées et comme beaucoup d'autres, notre association a été financièrement handicapée par les restrictions sanitaires.

Durant cette période difficile, nous avons fait le maximum pour nous adapter aux impératifs de la situation, vous tenir informés et reprendre les activités dès que possible.

Je tiens à remercier les professeurs / animateurs qui ont tout fait pour maintenir le contact avec leurs élèves, soit via internet, soit en modifiant les horaires de leurs cours selon les autorisations et les horaires du couvre-feu.

Grâce à votre solidarité et aux aides gouvernementales, nous pouvons actuellement assurer la continuité de nos activités, mais pour pouvoir assurer la pérennité de la MPT, nous avons besoin de vous et de vos inscriptions pour une nouvelle année qui sera, nous l'espérons tous «normale».

Sans ses adhérents, la MPT n'est rien et une année avec une baisse drastique des inscriptions serait pour nous économiquement difficilement viable.

Nous sommes maintenant focalisés sur la réussite de la prochaine saison et sachez que notre volonté à tous est de vous satisfaire.

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 espérons pouvoir le faire l'année prochaine.

Si des mesures sanitaires restent en vigueur à la rentrée de septembre, elles 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 4 septembre 2021 à l'Agora de Saint Ismier de 8h30 à 12h30 pour le forum des associations.

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 4 Septembre 2021 de 8 h 30 à 12 h 30.

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 2021, en janvier 2022, en avril 2022 (voir avec les responsables des activités). Les chèques « collégiens » du Conseil Général en cours de validité sont acceptés.

Reprise des activités à partir du 6 septembre 2021, 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 des associations de l'Espace Agora.

**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)**

