



# Activités de la Maison Pour Tous de Saint-Ismier

SAISON  
2022/2023

# ATELIERS

## DESSIN

**Simone Maillefaud 06.32.50.15.03**

Lieu : Espace AGORA (Dent de Crolles)

Cotisations adultes : 2h : 270 €/an 2h30 : 336 €/an

Cours modèle vivant : 135 €/an (15 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 :**

Brigitte DELAGE

Lundi de 16h 45 à 18 h (primaires)

Cotisations :

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

Primaires : 255 €/an

Jeudi de 18 h 15 à 19 h 45 (lycéens)

Collégiens et lycéens : 285 €/an

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

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

Fournitures comprises pour 7 €/trim

## ENCADREMENT

**Huguette LAUVERGEON 06.86.30.64.87**

Horaire :

Jeudi de 14 h à 17 h

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 75 €/an

## HERBORISTERIE

**Philippe PLAINDOUX**

Animatrice : Floriane LE BORGNE 06.71.69.80.60

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Horaire :

Cotisation : 270 €/an

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)

## PEINTURE SUR SOIE

**Simone Maillefaud 06.32.50.15.03**

Animatrice : Suzy PELISSIER 06.32.50.15.03

Horaire :

Jeudi de 9 h 30 à 16 h 30

Lieu : Espace AGORA (Dent de Crolles)

Cotisation : 78 €/an + fournitures

# ATELIERS

## 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 : 270 €/an, terre incluse

Cotisations Enfants : 1 h 30 : 219 €/an

## 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 : 180 à 630 €/an

3 à 12 h / semaine

Fournitures : 60 €/an

et participation au livre fini

## RESTAURATION DE CADRES ET TABLEAUX

**Philppe PLAINDOUX**

Animatrice : Agnès CHEVRIER 06.07.76.40.18

Horaire :

Mercredi de 14 h à 17 h

Lieu: Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 450 €/an

Fournitures : 12 €/trim

## RESTAURATION SIEGES

**Philppe PLAINDOUX**

Animatrice : 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 ST Philibert

Cotisation : 240 €/trim

585 €/an

## ROBOTS ET CODAGES

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

Animateur : Sébastien CHAVE

Horaires :

Mercredi de 9 h à 10 h 30

Mercredi de 11 h à 12 h 30

Mercredi de 13 h 30 à 15 h 00

Mercredi de 15 h 30 à 17 h 30

Lieu: Salle Grand Pic

Cotisation : 504 €/an

Initiation ludique au codage via la construction de petits robots et de leur programmation.

## 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 : 282 €/an

## 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 : 246 €/an

## 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 16 h (5-6 ans)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : 1 h : 207 €/an

## 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 30 (11-13 ans)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : 3/4 h : 171 €/an

1h : 189 €/an

1h15 : 219 €/an

## 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 : 270 €/an

## 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 : 240 €/an

Adultes : 1 h 15 : 249 €/an

1 h 30 : 282 €/an

## LATINES

Professeur : Julie NICOLLET 06.16.69.49.90

Horaires :

Lundi de 12 h 30 à 13 h 30 Zumba

Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 Afrodance

Mardi de 19 h 30 à 20 h 45 Danse Latine Couple

Jeudi de 18 h 45 à 20 h Girly latino

Jeudi de 20 h à 21 h Zumba

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations :

-18 ans 1 h : 192 €/an

Adultes 1 h : 204 €/an

Adultes 1 h 15 : 225 €/an

# 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 : 246 €/an

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

Espace 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 17 h 15 à 18 h 30

Jeudi de 18 h 40 à 19 h 55

Lieu : salle Saint Philibert

Cotisation : 90 €/trim

270 €/an

**Elodie FRANCOIS** 07.68.90.61.95

Horaire :

Lundi de 9 h 30 à 10 h

(en plus des ateliers mémoire)

Vendredi de 9 h 30 à 10 h

Lieu : Espace AGORA (Les Ecrins)

Cotisation : 35 €/trim

99 €/an

Des pratiques ciblées pour faire des pauses efficaces et ressourçantes pour le cerveau, améliorer l'attention, la concentration, la visualisation, canaliser les pensées .

## ATELIER MEMOIRE ET GYMNASTIQUE CEREBRALE

**Elodie FRANCOIS** 07.68.90.61.95

Horaires :

Lundi de 10 h à 11 h

Vendredi de 10 h à 11 h

Ateliers cognitifs pour améliorer sa mémoire, sa concentration et sa capacité de raisonnement dans un climat ludique et bienveillant.

Lieux : Espace AGORA (Les écrins)

Cotisation : 105 €/trim

Cotisation : 295 €/an

## MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

**Nathalie BLATTER** 06.59.19.80.17

Horaires :

Lundi de 9 h 15 à 10 h 30

Lundi de 10 h 45 à 12 h

Mercredi 18 h 15 à 19 h 30

Mercredi de 19 h 45 à 21 h

Lieu : salle Saint Philibert

Cotisation : 90 €/trim

270 €/an

Pratique de lacher-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 17 h à 18 h

Lieux : salle St Philibert

Cotisation : 90 €/trim

270 €/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 06.33.68.01.02

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 06.60.54.40.85

Horaire :

**Théâtre Adultes :**

Mardi de 20 h 30 à 22 h

Lieu : Espace AGORA (Les Écrins)

Cotisation : 120 €/an

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

Depuis 2020 et le premier confinement, le fonctionnement de la MPT a été très perturbé et la précédente saison a vu une nette baisse des adhésions.

Curieusement, cette baisse de fréquentation a touché en grande partie les activités destinées aux jeunes enfants.

On peut espérer qu'avec l'arrêt des mesures sanitaires, la MPT retrouve son public car il en va de sa pérennité. Grâce aux aides gouvernementales la MPT pourra cette année maintenir toutes ses activités et même en présenter une nouvelle mais une association comme la MPT ne vit que grâce à ses adhérents. Nous avons donc besoin de votre soutien et de vos inscriptions aux différentes activités que la MPT propose.

Les turbulences dues à la crise sanitaire, n'ont pas empêché les membres du bureau de la MPT de se projeter dans l'avenir et modifier le fonctionnement de l'association de façon à intégrer les outils numériques de notre époque et ainsi répondre aux attentes de nos adhérents. Nous allons donc proposer et généraliser cette année les adhésions via le site internet Hello Asso. Dans le même esprit, lors du forum les adhésions pourront être réglées par carte bancaire.

Bien sûr la MPT continuera de proposer les activités traditionnelles de son catalogue mais réfléchit à l'enrichir avec des ateliers intégrant les préoccupations et les techniques de notre époque.

Ainsi cette année nous démarrons l'atelier « Robots & Codage » pour les enfants de 9 à 14 ans afin de les initier de manière ludique à la programmation.

Le fonctionnement de la MPT repose sur les membres de son conseil d'administration, tous bénévoles. Les aléas de la vie font que certains membres quittent le CA ou souhaitent le quitter. Malgré plusieurs appels, nous sommes toujours à la recherche de bonnes volontés. Venez nous rejoindre et participez ainsi au développement de notre association.

**Enfin, je vous incite à visiter notre site internet où vous trouverez le descriptif de nos activités et les actualités de la MPT.**

**[www.mjc-mpt-gresivaudan.fr/maison/mpt-de-saint-ismier/](http://www.mjc-mpt-gresivaudan.fr/maison/mpt-de-saint-ismier/)**

Rendez-vous le samedi 3 septembre 2022 à l'Agora de Saint Ismier de 9h00 à 12h00 pour le Forum des associations.

**Bonne saison 2022-2023.**

**François HENNEQUIN**  
**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 3 Septembre 2022 de 9 h à 12 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

Ces adhésions à la MPT doivent être souscrites sur le site «Hello Asso» paiement par carte bancaire.

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 2022, en janvier 2023, en avril 2023 (voir avec les responsables des activités).

Reprise des activités à partir du 12 septembre 2022, 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)**

