



Activités
de la Maison
Pour Tous de
Saint-Ismier

SAISON
2023/2024

ATELIERS

DESSIN

Simone Maillefaud 06.32.50.15.03

Lieu : Espace AGORA (Dent de Crolles)

Cotisations adultes : 2h : 309 €/an 2h30 : 381 €/an

Cours modèle vivant : 165 €/an (15 séances) + modèle

Horaires Adultes :

DESSIN-PEINTURE :

lundi de 14 h à 16 h 30

Mardi de 9 h 15 à 11 h 45

Mardi de 13 h 45 à 16 h 15

Brigitte DELAGE

Jeudi de 18 h 15 à 20 h 15

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

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

Cotisations :

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

Primaires : 309 €/an

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

Collégiens et lycéens : 339 €/an

ENCADREMENT

Philippe PLAINDOUX

Animatrice : Eliane PICHON

Horaire :

Jeudi de 14 h à 17 h

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 84 €/an

HERBORISTERIE

Philippe PLAINDOUX

Animatrice : Floriane LE BORGNE 06.71.69.80.60

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Horaire :

Cotisation : 297 €/an

Jeudi de 18 h à 20 h (1^{er} 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 : 87 €/an

ATELIERS

POTERIE

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animatrice : Hélène SOLARI

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

Mardi de 16 h 30 à 18 h

Lieu: Ecole de la Poulatière

Ados et Adultes : 315 €/an

Cotisation Enfants : 243 €/an

RELIURE

Francine AGERON

Animatrices : Francine AGERON et Valérie SERVIEN 06.64.49.30.81

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)

Cotisations : 240 € à 570 €/an

3 à 12 h / semaine

RESTAURATION DE CADRES ET TABLEAUX

Philippe PLAINDOUX

Animatrice : Agnès CHEVRIER 06.07.76.40.18

Horaire :

Mercredi de 14 h à 17 h

Lieu: Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 507 €/an

RESTAURATION SIEGES

Philippe 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 : 260 €/trim

660 €/an

ROBOTS ET CODAGES

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animateur : Hervé GIRARD

Horaires :

Mercredi de 9 h à 10 h 30 (6-9 ans)

Mercredi de 11 h à 12 h 30 (6-9 ans)

Mercredi de 13 h 30 à 15 h 00 (10-14 ans)

Mercredi de 15 h 30 à 17 h 30 (10-14 ans)

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

Lieu: Salle Grand Pic

Cotisation : 480 €/an

DANSES

AFRO - CARIBEENNE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Animatrice : Francine BEBEL-PUIG

Horaires :

Samedi de 10 h à 11 h (à partir de 10 ans)

Samedi de 11 h à 12 h 30 (adultes)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations enfants : 210 €/an

adultes : 300 €/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 : 270 €/an

CLASSIQUE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Nelly MIGNOT

Horaires :

Mardi de 17 h 30 à 19 h (11-13 ans)

Mercredi de 14 h à 15 h (8-10 ans)

Mercredi de 15 h à 16 h (5-7 ans)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : 1 h : 228 €/an

1 h 30 : 300 €/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)

Vendredi de 19 h 30 à 21 h (adultes)

Samedi de 14h à 16h (collégiens et lycéens) Atelier chorégraphique 1 fois/mois

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : 3/4 h : 189 €/an

1h : 210 €/an

1h15 : 240 €/an

2h : 270 €/an

Adultes : 312 €/an



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 : 300 €/an

MODERN 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)

Horaires Agathe PETRINI :

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

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

Mercredi de 18 h 30 à 20 h (16-18 ans)

Mercredi de 20 h à 21 h 30 (Adultes)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations :

- 18 ans : 1 h 15 : 264 €/an

1 h 30 : 300 €/an

Adultes : 1 h 15 : 276 €/an

1 h 30 : 312 €/an

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 20 h Girly latino

Jeudi de 20 h à 21 h 45 Kuduro Fitness

Jeudi de 20 h 45 à 21 h 30 Zumba

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations :

-18 ans : 210 €/an

Adultes : 1 h : 225 €/an

1 h 15 : 249 €/an

1 h 30 : 270 €/an

45 mn : 135 €/an

Tarif préférentiel 3 cours : 435 €/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 :

270 €/an soit 90 €/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 :

270 €/an soit 90 €/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

Jeudi de 9 h 45 à 11h 15

Jeudi de 11 h 30 à 12 h 30

Lieu: Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : 1 h : 180 €/an

1 h 15: 225 €/an

1 h 30 : 267 €/an

Se libérer des tensions, conserver calme, souplesse, équilibre, améliorer respiration et concentration mentale, développer et faire circuler l'énergie par des auto-massages, des étirements, des postures et des mouvements fluides et lents.

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 : 280 €/an

94 €/trim

12 €/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

Lieux : salle Saint Philibert et Grand Pic

Cotisation : 99 €/trim

297 €/an

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaires :

Lundi de 10 h à 10 h 30

Vendredi de 10 h à 10 h 30

(en plus des ateliers mémoire)

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

Lieux : Espace AGORA (Mont-Aiguille et Moucherotte)

Cotisation : 45 €/trim

125 €/an

ATELIER MEMOIRE ET GYMNASTIQUE CEREBRALE

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaires :

Lundi de 10 h 45 à 11 h 45

Vendredi de 10 h 45 à 11 h 45

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

Lieux : Espace AGORA (Mont-Aiguille et Moucherotte)

Cotisation : 110 €/trim

320 €/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

Lieux : salle Saint Philibert et Préau Ecole des Vignes

Cotisation : 99 €/trim

297 €/an

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



www.mpt-saint-ismier.fr

Inscriptions au Forum des associations de l'Espace AGORA le Samedi 2 Septembre 2023 de 9 h à 12 h.

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

Son montant est de :

18 € pour les familles de Saint-Ismier

22 € 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 2023, en janvier 2024, en avril 2024 (voir avec les responsables des activités) ou sur le site Hello Asso.

Reprise des activités à partir du 18 septembre 2023, 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
site internet : www.mjc-mpt-gresivaudan.fr



AUTRES ACTIVITÉS

ASTRONOMIE

Philippe PLAINDOUX

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 : 60 €/an

-16 ans (deuxième enfant) : 30 €/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 30 à 22 h

Lieu : Saint Philibert

Cotisation : 33 €/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 : 135 €/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

Les « années Covid » sont derrière nous, la saison 2022-2023 a vu son nombre d'adhérents remonter sans être encore revenu à son niveau d'avant Covid, mais nous sommes optimistes.

La baisse du nombre d'adhérents et l'augmentation des frais de fonctionnement de la MPT, nous contraignent à revoir nos tarifs (qui étaient restés inchangés depuis plusieurs années) afin de maintenir l'équilibre financier de notre association.

Ainsi, l'adhésion à la MPT passe de 14€ à 18€ pour les Ismériens et de 18€ à 22€ pour les habitants des autres communes.

Le tarif des inscriptions aux différentes activités a été également augmenté.

La MPT continue d'évoluer pour répondre au mieux aux attentes de ses adhérents et s'adapter à son époque.

De nouveaux horaires sont proposés (Dessin-Peinture, Danses) et un atelier Robots & codage est proposé aux enfants de 7 à 9 ans.

La saison dernière, vous avez pu souscrire votre adhésion sur la plateforme Hello Asso. En raison du succès rencontré, nous avons décidé d'étendre ce mode d'inscription à la plupart des activités proposées par la MPT. Vous pourrez bien sûr régler en 3 fois. Vous trouverez les liens vers les différents formulaires d'inscription sur le site internet de l'association.

La MPT n'existe que pour et grâce à ses adhérents alors n'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits.

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/

**Rendez-vous le samedi 2 septembre 2023 à l'Espace Agora
de Saint-Ismier de 9h00 à 12h00 pour le Forum des associations.**

Bonne saison 2023-2024.

François HENNEQUIN

Président de la Maison Pour Tous

Contact : mpt.st-ismier@hotmail.fr