



Activités de la Maison Pour Tous de Saint-Ismier

SAISON
2025/2026

ATELIERS

DESSIN

Chrystele Bory 06.11.27.70.94

Lieu : Espace AGORA (Dent de Crolles)

Cotisations adultes : 2h : 318 €/an 2h30 : 393 €/an

Cours modèle vivant : 171 €/an (15 séances) + modèle

Horaires Adultes :

DESSIN-PEINTURE :

lundi de 14 h à 16 h 30

Mardi de 9 h à 11 h 30

Mardi de 13 h 45 à 16 h 15

Brigitte DELAGE

Jeudi de 18 h 15 à 20 h 15

Vendredi de 14h à 16h30

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, 8 ans ou niveau CE2)

Cotisations :

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

Primaires : 276 €/an

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

Collégiens et lycéens : 327 €/an

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

ENCADREMENT (Atelier libre, non débutant)

Philippe PLAINDOUX

Animatrice : Eliane PICHON

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Horaire :

Cotisation : 87 €/an

Jeudi de 14 h à 17 h

PEINTURE SUR SOIE

Animatrice : Suzy PELISSIER 06.75.57.00.21

Horaire :

Lieu : Espace AGORA (Dent de Croles)

Jeudi de 9 h 30 à 16 h 30

Cotisation : 90 €/an

POTERIE

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animatrice : Aline PERROUD

Horaires Adultes :

Mardi de 14 h à 16 h

Lieu: Local Poulatière

Mardi de 19 h à 21 h

Ados et Adultes : 318€/an

Jeudi de 19h à 21h

Cotisation Enfants : 258 €/an

Horaires Enfants :

Mardi de 16 h 30 à 18 h

Jeudi de 17h à 18h30 (Ados)

ATELIERS

RELIURE

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animatrices : Francine AGERON et Valérie SERVIEN 06.64.49.30.81

Horaires :

Mardi de 9 h à 16 h 30

Vendredi de 9 h à 16 h 30

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisations : 234 € à 396 €/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 : 513 €/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 13 h

Jeudi de 9 h à 13 h

Lieu: Salle ST Philibert

Cotisations : 3h : 720 €/an
4h : 960 €/an

ROBOTS ET CODAGES

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animateur : Hervé GIRARD

Horaires :

Lundi de 17 h 45 à 19 h 15 (10-14 ans)

Mercredi de 9 h à 10 h 30 (6-9 ans et 10- 14 ans)

Mercredi de 11 h à 12 h 30 (6-9 ans et 10- 14 ans)

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

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

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

Lieu: Salle Grand Pic

Cotisation : 483 €/an

VANNERIE

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animateur : Jacques Bolliet

Horaires :

Stage de 3 demi-journées

Lundi de 9 h à 16 h 30 et mercredi de 9 h à 12 h

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 55 €/stage

DANSES

AFRO - CARIBEENNE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Animatrice : Francine BEBEL-PUIG

Horaires :

Samedi de 10 h 30 à 12 h 15 (adultes)

Samedi de 14 h à 16 h (Ados/Adultes) (1 fois par mois)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations adultes : 315 €/an

2 h : 120 €/an

BARRE A TERRE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Nelly MIGNOT

Horaires :

Mardi de 18 h 30 à 19 h 45 (adultes)

Vendredi de 13 h à 14 h 15 (adultes)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisation : 291 €/an

CLASSIQUE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Nelly MIGNOT

Horaires :

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

Mardi de 19 h 45 à 21 h (adultes)

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 : 231 €/an

1 h 15 : 291 €/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 (adultes)

Vendredi de 17 h 15 à 18 h 15 (9-11 ans) Ecole

Vendredi de 18 h 15 à 19 h 30 (12-14 ans) Collège

Vendredi de 19 h 30 à 21 h (15-18 ans) Lycée

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : 3/4 h : 192 €/an

1h : 213 €/an

1h15 : 243 €/an

1 h 30 : 273 €/an

2h : 132 €/an

Adultes : 291 €/an

Samedi de 14h à 16h (Ados/Adultes)

Atelier chorégraphique 1 fois/mois

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 : 303 €/an

JAZZ CONTEMPORAIN

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 : 243 €/an

1 h 30 : 303 €/an

Adultes : 1 h 15 : 291 €/an

1 h 30 : 315 €/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 20 h 45 Kuduro Fitness

Jeudi de 20 h 45 à 21 h 45 Zumba

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations :

-18 ans : 210 €/an

Adultes : 1 h : 225 €/an

1 h 15 : 249 €/an

45 mn : 150 €/an

Tarif préférentiel 3 cours : 465 €/an

Tarif préférentiel 2 cours : 375 €/an

AUTRES ACTIVITÉS

ASTRONOMIE

Philippe PLAINDOUX 06.81.24.57.90

Groupe astronomie du Grésivaudan : infogag@laposte.net

Horaire :

Vendredi de 20 h 30 à 22 h 30

Tout public à partir de 10 ans

Vendredi de 20 h 30 à 01h

Lieu : Espace AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 63 €/an

-16 ans (deuxième enfant) : 33 €/an

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

Christian THENY 06.73.16.01.16

Horaire :

Mardi de 18 h 30 à 22 h

Lieu : Salle du Rozat

Cotisation : 36 €/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 30

Lieu : Espace AGORA (Les Écrins)

Cotisation : 153 €/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.

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

FELDENKRAIS

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaires :

Mardi de 11 h à 12 h

Lieu : Espace AGORA (Vercors)

Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30

Cotisation :

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

282 €/an

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 :

Lieu : Espace AGORA (Vercors)

Jeudi de 10 h 45 à 11 h 45

Cotisation :

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

282 €/an

QI GONG

Chantal STA-M'RAD 04.76.52.24.00

Michele JEANTET

Horaires :

Lieu: Espace AGORA (Belledonne)

Mercredi de 9 h à 10 h 30

Cotisations :

Mercredi de 10 h 45 à 12 h

1 h 15: 231 €/an

Jeudi de 9 h 45 à 11h 15

1 h 30 : 273 €/an

Jeudi de 11 h 30 à 12 h 45 (Débutants)

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 :

Lieux : Salle du Rozat

Lundi de 18 h 15 à 19 h 45

Espace AGORA (Vercors)

Vendredi 10 h 15 à 11 h 30

Cotisation : 291 €/an

97 €/trim

13 €/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 :

Mardi de 17 h 40 à 18 h 55

Mardi de 19 h à 20 h 15

Lieu : salle Saint Philibert

Cotisation : 99 €/trim

297 €/an

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaires :

Lundi de 12 h à 12 h 30

Vendredi de 10 h à 10 h 30

(en plus des ateliers mémoire)

Lieux : Espace AGORA (Mont-Aiguille et Moucherotte)

Cotisation : 60 €/trim

180 €/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 9 h 30 à 10 h 30 et de 10 h 45 à 11 h 45

Vendredi de 10 h 45 à 11 h 45

Lieux : Espace AGORA (Mont-Aiguille et Moucherotte)

Cotisation : 115 €/trim

345 €/an

2 cours lundi ou vendredi : 465 €/an ou 160 €/trim

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

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 salle Grand Pic

Cotisation : 99 €/trim

297 €/an

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

Le mot du Président

La Maison Pour Tous de Saint Ismier vous propose comme les saisons précédentes de nombreuses activités que je vous laisse découvrir dans cette brochure.

Vous y retrouverez les activités « traditionnelles » ainsi que l'atelier vannerie créé la saison dernière. Nous vous proposons 10 stages de 3 demi-journées pendant lesquels vous confectionnez un panier en osier que vous emportez.

Le conseil d'administration de la MPT a décidé de maintenir les tarifs de l'adhésion à savoir 18€ pour les Ismerusiens et à 22€ pour les habitants des autres communes.

Les tarifs des inscriptions aux différentes activités ont été augmentés mais très modérément. D'autre part certains tarifs ont été modifiés afin de réduire les incohérences constatées selon le public concerné ou la durée des séances.

La MPT continue d'utiliser les services de la plateforme Hello Asso pour les adhésions et les inscriptions tout en maintenant les paiements par chèque mais vous demande de privilégier les paiements en ligne et ainsi alléger la tâche des bénévoles de la MPT.

Cette saison la plateforme Hello Asso vous donne le choix de régler soit par carte bancaire, soit par prélèvement SEPA. Le prélèvement SEPA permet d'éviter les problèmes liés à la carte bancaire (carte périmée, annulée, etc.) aussi nous vous demandons de le choisir pour les paiements en 3 fois.

La MPT est une association sans but lucratif qui propose à ses adhérents des activités de loisirs et dont le seul but est de les satisfaire et répondre à leurs envies. Nous aimerions que nos adhérents nous fassent part de leurs souhaits, remarques et pourquoi pas mécontentements. Le moment pour cela est l'assemblée générale annuelle. Hélas, nous nous retrouvons toujours seulement une trentaine (pour plus de 700 adhérents). Je vous invite donc à venir nombreux à la prochaine assemblée générale qui aura lieu courant mars 2026. Vous en serez averti par mail.

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 30 aout 2025 à l'Agora de Saint-Ismier de 9h00 à 12h00
pour le Forum des associations.

Bonne saison 2025-2026.

François HENNEQUIN

Président de la Maison Pour Tous

Contact : mpt.st-ismier@hotmail.fr



www.mpt-saint-ismier.fr

Inscriptions au Forum des associations de l'Espace AGORA le Samedi 30 Août 2025 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 2025, en janvier 2026, en avril 2026 (voir avec les responsables des activités) ou sur le site Hello Asso.

Reprise des activités à partir du 15 septembre 2025, 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

