



**MJC**  
ST-ÉGRÈVE  
PROGRAMME 2024 / 2025



# PRÉSENTATION

L'association MJC de Saint-Egrève est heureuse de vous présenter son programme pour la saison 2024/2025.

Quelques rappels :

- Le secrétariat de l'association est situé au Patio  
7 avenue de la Monta.

Des stages enfants et adultes sont aussi organisés pendant l'année.

La MJC est une association loi 1901 gérée uniquement par des bénévoles, elle a besoin des compétences de chacun d'entre vous pour construire un projet correspondant à vos attentes, en partenariat avec les techniciens d'activités eux-mêmes très impliqués.

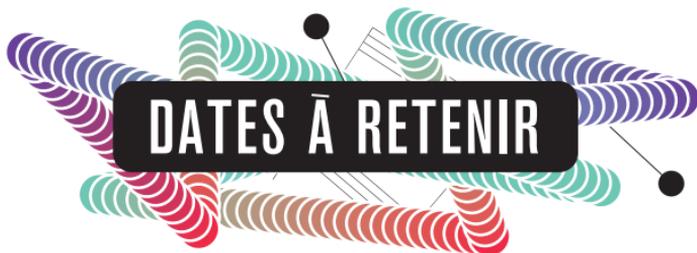
Plus que jamais, cette association doit être la vôtre.  
Construisons ensemble notre avenir.

A très bientôt,  
Le Conseil d'administration

---

Nos professeurs sont certifiés :





### **Mi août :**

---

Dossier de pré-inscription disponible sur le site de la MJC.

### **7 septembre :**

---

Journée des associations dans le parc de la Mairie de Saint-Egrève de 14h à 18h.

### **14 septembre :**

---

Journée des inscriptions au Patio 9h-12h / 14h-16h

### **23 septembre :**

---

Début des activités régulières à l'année.

### **Temps forts :**

---

- Soirée cabaret le 14 février 2025
- Galas de danses 12 et 13 juin 2025  
(tarif communiqué ultérieurement)

*Avis aux adhérents : Comme tous les ans, nous avons besoin de votre participation pour assurer le bon déroulement de la journée des associations . Afin de faciliter leur organisation, merci de communiquer vos disponibilités par email à [contact@mjc-st-egreve.fr](mailto:contact@mjc-st-egreve.fr)*



#### ACCUEIL ADMINISTRATIF ET INSCRIPTIONS :

Les mardis de 14h00 à 18h et mercredis de 14h00 à 18h30.  
Concernant d'éventuels changements, merci de consulter le site internet.

Des permanences supplémentaires seront assurées par des bénévoles de l'association. Les horaires seront disponibles sur le site internet de la MJC.

Les inscriptions aux activités peuvent s'effectuer de plusieurs façons :

- soit par envoi par mail ou par courrier d'un dossier de pré-inscription rempli électroniquement. Les instructions complètes seront disponibles mi-août sur le site internet de la MJC.
- soit aux heures de permanence de l'accueil administratif. Dates à venir sur notre site internet

### DOCUMENTS OBLIGATOIRES :

- Attestation de quotient familial délivrée par la CAF (juin 2024) ou dernier avis d'imposition.
  - Attestation de responsabilité civile.
  - Pour les activités physique: un certificat médical d'aptitude (à remettre au plus tard au 1er cours).
  - Avoir éventuel.
  - Justificatif de domicile
- 

### ADHESION :

L'adhésion permet l'accès à la MJC et l'inscription à toutes les activités. Valable pour l'année scolaire en cours, elle inclut l'assurance qui couvre l'adhérent pendant les activités.

- moins de 18 ans : 6 euros
  - plus de 18 ans : 10 euros
  - adhésion familiale : 18 euros
- 

### COTISATIONS:

En plus de l'adhésion, une cotisation pour l'année est demandée pour la pratique d'une activité.

## ACTIVITÉS:

Les activités régulières débutent la semaine du 23 septembre 2024.

Si l'annulation de l'inscription est demandée avant le 2<sup>ème</sup> cours, la 1<sup>ère</sup> séance sera considérée comme une séance d'essai et le montant versé sera remboursé, hors adhésion.

ATTENTION: - pas de séance d'essai pour la guitare

**- aucune autre possibilité  
de remboursement**

**NOTE:** Inscription obligatoire pour cette séance d'essai.

Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

La MJC se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscrits est insuffisant.

La MJC pourra effectuer un tirage au sort après la journée d'inscription si le nombre d'inscrits est trop important pour une activité. L'information sera affichée sur le site internet de la MJC.

---

## IMPORTANT:

Nous attirons l'attention des parents sur l'isolement de certains lieux d'activités et vous demandons de vérifier la présence de l'animateur avant de laisser votre enfant.

---

## TARIFS:

Les tarifs sont calculés au plus juste et visent uniquement à atteindre l'équilibre financier de l'association.

Les tarifs de certaines activités dépendent du quotient familial (QF) du foyer. Pour les personnes extérieures à la commune, le tarif maximum de l'activité est appliqué. Tarif spécial 18-25 ans.



8h30 - 12h : activités tournantes

- activité physique
- atelier terre - travaux manuels
- création - atelier jeux

Possibilité de passerelle avec  
l'Association Familiale à partir de 12h.  
**Inscription directement auprès de l'Association  
Familiale.**

*Plus d'informations sur notre site internet :*

**[mjc-st-egreve.fr](http://mjc-st-egreve.fr)**



### **Ukulélé**

*stage découverte*  
le 7 septembre

### **Tribal Fusion**

*stage découverte*  
le 7 septembre

### **Mix Terre Yoga**

le 21 septembre

### **Yoga, Sophrologie,**

### **Do In**

plusieurs samedis par ans  
dès octobre

### **Dessin, Peinture**

tout au long de l'année

### **Danse (Jazz,**

### **Hip-Hop)**

pendant les vacances  
scolaires

### **Self-défense,**

### **Percussions, Tai-chi**

pendant les vacances  
scolaires

Vous pourrez retrouver toutes les informations (date, horaire, lieu, tarif) sur notre site internet : [mjc-st-egreve.fr](http://mjc-st-egreve.fr)

Pensez à vous inscrire aux newsletter pour recevoir directement les informations.



## ACTIVITÉS 3-6 ANS

### Cirque

*Les Agrès du Vent*

**3-5 ans** Ma. 17h-17h45

· Gymnase Pont de Vence

### Danse Jazz

*Isabelle Rodrigues*

**5-7 ans** Mer. 15h-16h

· Patio

### Éveil danse

*Isabelle Rodrigues*

**3-5 ans** Mer. 16h00-17h00

Sam. 9h00-10h00

· Patio

Mer. 9h-10h

· Espace Robert Fiat

*Salle danse*

### Initiation terre

*M-Odile Müller*

**4-8 ans** Mer. 16h30-17h30

· Patio

### Yoga enfant

*Nathalie Vincent*

**4-6 ans** Lun. 17h15-18h15

· Patio

Possibilité de ramassage à l'école du Pont de Vence le lundi et le mardi à 16h45 pour les activités de 17h15. (Sur inscription).



### Atelier Terre

*M-Odile Müller*

**6-14 ans** Mer. 14h30-16h00

· Europe

### Cirque

*Les Agrès du Vent*

**6-10 ans** Mar. 17h45-18h30

· Gymnase Pont de Vence

### Comédie musicale

*Isabelle Rodrigues*

**6-10 ans** Mer. 11h-12h

· Espace Robert Fiat  
*Salle danse*

### Danse Jazz

*Isabelle Rodrigues*

**5-7 ans** Mer. 15h00 -16h00

**6-10 ans** Mar. 17h15-18h15

Mer. 12h45-13h45

17h00-18h00

Sam. 10h00-11h00

**10-14 ans** Mer. 18h00 -19h00

· Patio

### Danse Perfectionnement Technique

*Isabelle Rodrigues*

**débutant** Mer. 20h-21h

**confirmé** Jeu. 19h15-20h45

· Patio

*Inscription sous condition*

## Danse technique base classique

*Isabelle Rodrigues*

**7-10 ans** Mer. 10h-11h

· Espace Robert Fiat  
Salle danse

## Dessin peinture

*Cyril Chevalier*

**9-12 ans** Lun. 17h30-18h30

Jeu. 17h30-18h30

1 semaine sur 2

· Patio

**+ 9 ans** Lun. 18h30-20h30

Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

## Escrime

*Jérôme Misciosca*

**6-10 ans** Jeu. 17h15-18h15

· Patio

## Guitare

*Marko Bonnefoy*

**+ 6 ans** Lun. Mar. Mer.

Jeu. Sam.

Collectif 20 min

Individuel 30 min

· Patio

## Hip-Hop

*Medhi Bounouara*

**7-11 ans** Mer. 13h45-14h45

14h45-15h45

Jeu. 17h15-18h15

· Patio

## Initiation terre

*M-Odile Müller*

**4-8 ans** Mer. 16h30-17h30

· Patio

## Théâtre

*Isabelle Rodrigues*

**6-11 ans** Mer. 13h45-14h45

· Patio

## Yoga enfant

*Nathalie Vincent*

**7-10 ans** Mar. 17h15-18h15

· Patio

## Zumba kids

*Momposina*

**6-11 ans** Mar. 18h15-19h15

· Patio

Possibilité de ramassage à l'école du Pont de Vence le lundi et le mardi à 16h45 pour les activités de 17h15. (Sur inscription).



## ACTIVITÉS 11-17 ANS

Voir aussi les activités «ado et adultes» rubrique suivante.

### Atelier Terre

*M-Odile Müller*

**6-14 ans** Mer. 14h30-16h00

· Europe

### Danse Jazz

*Isabelle Rodrigues*

**11-14 ans** Mar. 18h15-19h15

Mer. 18h00-19h00

Sam. 14h00-15h00

**14-18 ans** Mar. 19h15-20h45

· Patio

### Danse Perfectionnement Technique

*Isabelle Rodrigues*

débutant Mer. 20h-21h

confirmé Jeu. 19h15-20h45

· Patio

*Inscription sous condition*

### Dessin peinture

*Cyril Chevalier*

**9-12 ans** Lun. 17h30-18h30

Jeu. 17h30-18h30

1 semaine sur 2

**+ 9 ans** Lun. 18h30-20h30

Jeu. 18h30-20h30

1 semaine sur 2

· Patio

## Escrime

*Jérôme Misciosca*

**11-17 ans** Jeu. 18h15-19h15

· Patio

## Guitare

*Marko Bonnefoy*

**+ 6 ans** Lun. Mar. Mer.

Jeu. Sam.

Collectif 20 min

Individuel 30 min

· Patio

## Hip-Hop

*Medhi Bounouara*

**7-11 ans** Mer. 13h45-14h45

14h45-15h45

Jeu. 17h15-18h15

**11- 17 ans**

Jeu. 18h15-19h15

· Patio

## Théâtre

*Isabelle Rodrigues*

**11-15 ans** Sam. 11h00-12h00

· Patio

## Yoga ado

*Nathalie Vincent*

**11-17 ans** Lun. 18h15-19h15

· Patio

## Zumba kids

*Momposina*

**6-11 ans** Mar. 18h15-19h15

· Patio



# ACTIVITÉS ADO ET ADULTES

## Atelier Bien être par les plantes

*Floriane Le Borgne*  
(les Sentiers Sauvages)

**+ 15 ans** 3<sup>e</sup> mercredi  
du mois  
19h30-21h30

· Maison Borel  
Programme sur le site  
internet

## Art Martial Wingchun traditionnel

*Ali Kouni*

**+ 13 ans** Lun. 19h15-20h15  
· Patio

## Cuisse abdo fessiers

*Blandine Petit*

**+ 15 ans** Lun. 9h15-10h15  
· Patio

## Danse Jazz

*Isabelle Rodrigues*

**+ 15 ans** Mer. 19h20h  
Sam. 12h30-14h

déb adulte Mer. 21h-22h30

avancés Mar. 20h45-22h15

Jeu. 20h45-22h15

· Patio

## Danse Perfectionnement Technique

*Isabelle Rodrigues*  
**débutant Mer. 20h-21h**  
**confirmé Jeu. 19h15-20h45**  
· Patio  
*Inscription sous condition*

## Dessin peinture

*Cyril Chevalier*  
**+ 9 ans**  
**Lun. 18h30-20h30**  
*1 semaine sur 2*  
**Jeu. 18h30-20h30**  
*1 semaine sur 2*  
· Patio

## Danse orientale Tribal Fusion

*Cora*  
**+ 15 ans**  
**intermédiaire**  
**Jeu. 19h15-20h30**  
**avancés sous condition**  
**Jeu. 20h30-21h45**  
*Deborah*  
**débutants**  
**Lun. 20h30-21h45**  
· Patio

## Do-In

(Technique auto massage  
d'origine chinoise)  
*Stephanie Vuillemin*  
**Lun. 14h-15h**  
· Europe

## Guitare

*Marko Bonnefoy*  
**Lun. Mar. Mer. Jeu. Sam.**  
*Collectif 20 min*  
*Individuel 30 min*  
*Individuel 40 min*  
*Individuel 60 min*  
· Patio

## Groupe de musique

*Marko Bonnefoy*  
**Lun. 19h-20h30**  
**20h30-22h**  
**Mar. 19h-20h30**  
**20h30-22h**  
· Studio musique  
Rochepleine

## Gym Douce

*Fabrice Camilleri-Duriff*

Mar. 9h30-10h30

· Patio

## Pilates Vinyasa Yoga

*Blandine Petit*

**+ 15 ans**

Lun. 10h15-11h15

12h15-13h15

18h15-19h15

19h15-20h15

20h15-21h15

Mer. 9h15-10h15

20h00-21h00

Ven. 10h15-11h15

12h15-13h15

· Patio

Mar. 17h45-18h45

· Gymnase du CHAI

NOUVEAU

## Hip Hop

*Medhi Bounouara*

**+ 15 ans** Jeu. 20h-21h

· Europe

## Sophrologie

*Stéphanie Vuillemin*

Lun. 15h-16h30

Jeu. 18h30-20h

· Europe

## Step-Abdos-Fessiers

*Blandine Petit*

**+ 15 ans**

Mer. 19h00-20h00

· Patio

## Stretching

*Anne Stouls*

Lun. 19h00-20h00

· Europe

*Fabrice Camilleri-Duriff*

Mar. 10h30-11h30

· Patio

## Strong

*Blandine Petit*

Mar. 18h45-19h30

· Gymnase CHAI

## Terre

*M-Odile Müller*

**+ 16 ans**

Mer. 18h30-20h30

· Europe

## Ukulélé

*Michelle Joseph*

Mar. 18h30-19h30

19h30-20h30

20h30-21h30

· Maison des associations

## Yoga

*Nathalie Vincent*

Lun. 15h -16h30

Mar. 14h30-16h

19h00-20h30

Jeu. 19h00-20h30

· Patio

Jeu. 17h30-19h

· Europe

## Zumba

*Momposina*

**+ 12 ans**

Mar. 19h30-20h30

Sam. 11h00-12h00

· Patio





## LES ATELIERS LIBRES

### Aquarelle

*Mme Vilcoq*  
*Mme Haddad*  
Mar. 14h00-16h30  
· Patio

### Bois

*Maurice Gauthier*  
Libre Service  
· Europe  
Stage Bois  
· Europe

### Emaux de grès

*Mme Caine*  
*Mme Therminarias*  
Jeu. entre 9h00-17h  
· Europe

### Terre céramique

*Mme Billon*  
Lun. entre 9h00-17h00  
· Europe

Les ateliers libres de la MJC sont des activités gérées par des bénévoles.



**MJC**  
ST ÈGRÈVE

Tél. : 04 76 75 47 25  
E-mail : [contact@mjc-st-egreve.fr](mailto:contact@mjc-st-egreve.fr)  
Site : <http://www.mjc-st-egreve.fr>

—  
Le Patio  
7 avenue de la Monta  
38120 Saint-Egrève



Saint-Egrève