



Graines de liens

2026 - 2027

Structure d'animation de la vie locale

☎ 04 74 97 32 26

✉ accueil.adm.mjcevs@gmail.com

📍 35 Rue Jean Lescure 38110 La Tour-du-Pin

🌐 mjc-latourdupin.com

📘 MJCLaTourduPin

📷 [mjc.graines.de.liens](https://www.instagram.com/mjc.graines.de.liens)

Ouverture accueil au public :

Lundi : 15h – 19h

Mardi : 15h – 19h

Mercredi : 13h30 – 16h30

Jeudi : 10h - 12h30



Qui sommes-nous ?

La MJC Graines de liens, agréée centre social, s'efforce d'être un **moteur de changement**, un acteur de la **transformation sociale et culturelle**. Notre adhésion à la Fédération des Centres Sociaux et à la fédération des MJC indique notre attachement à 3 valeurs fondamentales : **la dignité humaine, la solidarité et la démocratie**.

La MJC Graines de liens se doit d'être au cœur des changements et d'aller

au-delà du « vivre ensemble », pour « faire ensemble ».

La culture est indispensable au développement des liens sociaux. Avec simplicité et humilité, la MJC Graines de liens, tente d'œuvrer contre toutes les expressions de haine, les tentations de repli sur soi et les radicalisations quelles qu'elles soient.

Notre projet social repose sur 4 axes principaux :

1

Être un espace de participation, d'accompagnement et de partage pour les familles

2

Renforcer les liens, les solidarités et rompre l'isolement

3

Contribuer à l'éducation, à l'accès à la culture et à l'épanouissement de chacun

4

Favoriser la dynamique de vie locale et les initiatives citoyennes

La MJC Graines de liens, s'efforce d'être le lieu d'un authentique partage, un lieu d'échange, un lieu de vie pour tous, pour que chacun puisse **changer de regard sur les autres et sur le monde**.



Adhésions et modalités de paiement

L'adhésion permet à l'association de reconnaître l'appartenance d'un membre à l'association et de valider le projet porté.

L'adhésion est obligatoire et complémentaire de la cotisation calculée en fonction de l'activité pratiquée (sur une base de 30 séances à l'année pour les activités régulières).

→ **ADHÉSION INDIVIDUELLE : 7 €**

→ **ADHÉSION FAMILLE : 13 €**

à partir de deux adhérents puis 1 € supplémentaire par personne à partir du troisième membre d'un même foyer*

**Foyer : Ensemble de personnes qui partagent la même résidence principale.*

Réduction de 10 % sur les cotisations pour 2 activités hebdomadaires pratiquées par la même personne (hors stages, activités par quinzaine).



Le règlement des cotisations pour les stages et ateliers réguliers peut être fait en plusieurs fois, le mode de règlement est déterminé à l'inscription.

Nous acceptons plusieurs types d'aides.

N'hésitez pas à vous renseigner !



Les activités régulières

Les linguistiques éducatives et d'expression	Activités	Public	Jours	Heures	Tarifs
	Anglais	Enfants	Jeudi	17h - 18h	155 €
		Adultes Niv. 1	Mardi	18h - 19h	218 €
		Adultes Niv. 2	Mardi	19h - 20h	
	Philo <i>new!</i>	4 - 6 ans	Les mercredis Du 3 mars au 7 avril	16h - 17h	40 €
		7 - 10 ans		17h - 18h	
		+ de 11 ans		18h - 19h	
		Adultes	1 jeudi / mois De nov à juin	20h15 - 21h45	80 €
	Atelier socio linguistique (apprentissage du français au quotidien) - A0-A1	+ de 16 ans	Lundi - Mardi	14h - 16h	Adhésion
			Jeudi	17h30 - 19h	
	Atelier FLE Prépa diplôme DELF A2	+ de 16 ans	Lundi	13h45 - 15h45 A2	Adhésion + 10 €
	Prépa diplôme DELF B1		Vendredi	8h45 - 10h45 A2 B1	
				14h - 16h B1	
	Culture et citoyenneté PRÉPA EXAMEN CIVIQUE <i>new!</i>		Mardi	8h - 10h	
		Jeudi	18h - 19h30		
	Aide aux devoirs	Primaire	Lundi	17h - 17h45 17h45 - 18h30	Adhésion
	Langue des signes	+ de 14 ans	Mardi	18h - 19h30	125 €
	On commence à parler français	+ de 16 ans	Samedi	10h - 11h30	Adhésion
Les dansantes	Danse Africaine	+ de 16 ans	Samedi	14h - 17h	à l'année 279 € à la séance 40 €
	Country line dance niveau 1	Dès 15 ans	Vendredi	19h30 - 20h30	167 €
	Country line dance niveau 2			18h - 19h15	
	Country line premier pas <i>new!</i>	+ de 16 ans	Mardi	9h30 - 10h30	
	Éveil à la danse ludique	3 - 6 ans		17h - 17h45	
	Happy dance <i>new!</i>	+ de 16 ans		14h - 15h	
	Street jazz	7 - 11 ans		17h45 - 18h45	
	Danse urbaine <i>new!</i>	+ de 12 ans	Jeudi	17h45 - 18h45	
	Danse du Monde	+ de 12 ans		18h45 - 19h45	
	Heels danse <i>new!</i>	+ de 16 ans		19h45 - 20h45	
	Latino Style	+ de 12 ans		20h45 - 21h45	

Les sportives

Cardio Dynamique	Adultes	Lundi	19h - 20h15	167 €
Pilates	Adultes		14h15 - 15h15	
Stretching	Adultes		15h15 - 15h45	74 €
Tai-Chi Qi Gong	Adultes	Mardi	11h - 12h	167 €
Tai-Chi Qi Gong <i>Option méditation</i>		Mardis du dernier trimestre (10 séances)	10h30 - 12h	24 € + 167 €
Gym d'entretien	Adultes	Jeudi	8h30 - 9h45	167 €
			9h50 - 11h05	
Musculation avec séance coaching tous les 2 mois	Dès de 16 ans	Mardi	17h30 - 19h30	125 €
		Jeudi	16h30 - 18h30	125 €
Multisport	3 - 6 ans	Lundi	17h45 - 18h45	167 €
Yoga	3 - 6 ans accompagné ou non d'un parent	Mercredi tous les 15 jours (planning au secrétariat)	16h45 - 17h30	107 €
Yoga sur chaise	Adultes	Mercredi	17h45 - 18h45	167 €
Sophrologie	Dès de 12 ans	Samedi tous les 15 jours (planning au secrétariat)	9h30 - 10h30	84 €
Relaxation ludique	2 - 5 ans accompagné d'un parent	Samedi (15 séances / par an, planning au secrétariat)	10h45 - 11h30	107 €
Roller famille	Dès 6 ans	Dimanche	10h - 12h	de 85 à 179 €

Les artistiques

Orchestre à cordes	Dès 7 ans	Mardi	19h - 20h30	Au QF de 32 € à 147 €
Dessin/peinture	Primaires	Mercredi	10h - 11h30	212 €
Dessin	Enfants - ados	Mercredis - tous les 15 jours (planning au secrétariat)	14h30 - 16h	112 €
Deco-Peinture DIY Différentes techniques <i>new!</i>	+ de 14 ans	5 samedis dans l'année (planning au secrétariat)	14h - 17h	40 € la séance
Théâtre	Primaires	Mercredi	10h - 11h30	193 €
			15h - 16h30	
	Collège	Mardi	17h30 - 19h	
		Mercredi	16h30 - 18h	
	+ de 15 ans	Mercredi	18h30 - 20h30 19h - 21h	223 €
Cirque	7 - 9 ans	Mardi	17h30 - 18h45	260 €
	+ 10 ans		18h45 - 20h	
Clown <i>new!</i>	+ de 16 ans	10 samedis dans l'année (planning au secrétariat)	14h - 17h	279 € à l'année

Stages	Balade des sens <i>new!</i>	En famille	Les mercredis 14h30 - 16h (planning au secrétariat)		10 € par sortie (par binôme ou trinôme)
		Adultes	Sorties ponctuelles (planning au secrétariat)		10 € par sortie
	Magie	Dès 8 ans	Cycle de 5 séances les vendredis 17h30 - 18h30 Du 15 janv au 12 févr		72 €
	Jeux de rôles <i>new!</i>	8/15 ans (accompagné ou non d'un adulte) * +3 € par adulte accompagnateur	Les lundis 17h30 - 19h (planning au secrétariat)	4 séances	32 €* 40 €* 48 €* 56 €* 64 €*
				5 séances	
				6 séances	
				7 séances	
		Dès 16 ans	Les jeudis 18h15 - 20h15 (planning au secrétariat)	8 séances	64 €*
				4 séances	44 €
				5 séances	55 €
				6 séances	66 €
	Séances découvertes	8/15 ans	Lundi 14/09 et jeudi 17/09		77 €
		Dès 16 ans			88 €
	Cirque <i>new!</i>	4 - 6 ans	Les mercredis Du 16 sept au 14 oct	15h - 16h	8 €
					11 €

Et bien d'autres stages tout au long de la saison !

Temps forts

Assemblée générale	Vendredi 13 novembre à 19h00			
Moi solidaire - Demandez le programme	Pour tous	Du 1 nov. au 19 déc. 2026		
Action réseau stop violences conjugales VDD	Pour tous	25 nov. 2026 - En soirée film et débat « violences masculines : comprendre et agir », entrée libre (au chapeau).		
Moi citoyen - Demandez le programme	Pour tous	Du 1er au 31 mars 2027		
Semaine de la parentalité et des familles	Pour tous	Du 10 au 15 mai 2027		
Présentation saison du collectif de l'Âtre	Pour tous	Date à définir		
Café des acteur-ices	3 rencontres dans l'année destinées aux acteurs sociaux et culturels du territoire			
Mois du film documentaire en partenariat (médiathèque la Passerelle, cinéclub, service culturel de la Tour du Pin, cinéma Équinoxe) <i>INDES GALANTES de Philippe Breziat</i>	Pour tous	Lundi 23 nov Cinéma Équinoxe	20h	5 €
Fête du lien	Pour tous	12 et 13 juin 2027	10h - 17h	Gratuit

ZOOM SUR...

Nos nouveautés 2026 - 2027



Philo ENFANTS

Les enfants apprendront à écouter et à s'exprimer en développant leur pensée critique et leur discernement.



Philo ADULTES

Temps de réflexions communes et d'écoute sur des thèmes variés : la liberté, la nature, la justice, les émotions, etc.



Culture & citoyenneté PRÉPA EXAMEN CIVIQUE

Étape incontournable pour l'obtention de la carte de résident, de séjour pluriannuelle ou la naturalisation.



Happy dance

Cours chorégraphiés sur musiques variées. Rythme cardio modéré.



Danse urbaine

Cours mêlant street jazz, ragga dancehall et lyrical.



Heels danse

Cours de danse en talons qui allie technique, élégance et confiance en soi.



Cirque 4-6 ans

Découvrir jonglage, équilibre et acrobaties en s'amusant !



Balade des sens

Marche lente et silencieuse qui incite à l'observation et l'écoute de la nature.



Jeu de rôle

Incarner un personnage fictif dans une histoire collective.



Clown

Expression des émotions à travers le corps et la relation à l'autre. Création d'un personnage à partir de ce que nous sommes.



DIY DÉCO-PEINTURE

Confectionner avec différentes matières, votre propre tableau à partir d'un modèle.



Country line PREMIERS PAS

Aucune expérience requise, juste l'envie de bouger !

Réduction possible si vous souscrivez à plusieurs activités !

(+ d'infos en p.3)

Nos animations de la vie locale

Animations régulières	Sorties évasion Découvrir, venir en famille, seul ou entre amis	Dès 3 ans (mineurs accompagnés d'un adulte)	Planning disponible au secrétariat - Les sorties sont définies avec les habitants.		Adhésion + 1 € par sortie
	Les temps jeux Partager des moments ludiques - S'amuser	Pour tous (mineurs accompagnés d'un adulte)	Planning disponible au secrétariat.		Entrée libre
	Repas partagés Être ensemble, faire des rencontres, passer un moment de détente	Pour tous (mineurs accompagnés d'un adulte)	Organisation régulière de repas partagés avec les habitants - Selon planning d'animations.		Entrée libre
	Les pieds dans l'herbe - Quartier Les Dauphins S'ouvrir aux rencontres, voyager à travers le rythme des percussions, des livres,...	Pour tous	Mardi	17h - 18h30	Entrée libre
Animations transversales	Aventure Culturelle et Artistique Concerts, spectacles, ateliers cuisine Accéder à la culture, découvrir, partager des émotions		Pour tous	Selon programmation, propositions, actualités	
Accueils thématiques	Activités	Public	Jours	Heures	Tarifs
	Bulle d'Air Rompre l'isolement, créer du lien et des rencontres	Adultes	Mardi - jeudi - vendredi Sorties ponctuelles	14h - 17h	Adhésion
	Accueil aux Rhodes Se rencontrer, partager des compétences, apprendre, créer des liens et de l'entraide	Pour tous (les mineurs accompagnés d'un adulte)	Mardi - jeudi - vendredi	14h - 17h	Adhésion
	Cuisine aux Rhodes Partager des recettes, goûter les préparations, créer du lien et de la convivialité.	Adultes	Planning au secrétariat		Adhésion
	L'apéro des bons tuyaux parentaux Se retrouver entre parents, découvrir de nouveaux outils, partager des expériences,...	Adultes	Vendredi	18h - 19h30	Entrée libre

Et bien d'autres événements
à découvrir tout au long de l'année !

POUVOIR D'AGIR, ZOOM SUR...

Notre accompagnement de collectifs habitants

Les collectifs d'habitant-es sont des espaces où les personnes du territoire se réunissent pour imaginer et réaliser des **actions utiles à la vie locale** et qui reposent sur des **dynamiques collectives**. Accompagnés par les équipes dans une **posture d'écoute et d'autonomisation**, les habitant-es deviennent acteurs-rices de projets qu'ils construisent et **mettent en œuvre ensemble dans le respect** et en accord avec le projet social de la MJC Graines de liens.



Têtes de pioches

Partager, faire ensemble, construire des liens. Jardinage collectif d'une parcelle et mise en place d'animations autour du jardinage.

- Adultes
- Sur adhésion
- Planning selon la météo et les projets



Soutien d'initiatives & collectes

Construire ensemble, réfléchir, changer les choses, soutenir l'égalité femmes-hommes, lutter contre les inégalités...

- Pour tous
- À la demande auprès du secrétariat



Paroles & Compagnie

Ensemble, oser le théâtre en toute confiance et avec humour. Participer au travail de création, d'écriture, de mise en scène et d'interprétation.

- À la MJC Graines de liens
- Adultes
- Sur adhésion
- Vendredi 10h - 12h



Les tricoteuses

Un temps de rencontre et d'échange autour du tricot et de la broderie.

- Aux Rhodes
- Adultes
- Sur adhésion
- Jeudi 14h - 17h

POUVOIR D'AGIR, ZOOM SUR...

Notre soutien à la parentalité et aux familles

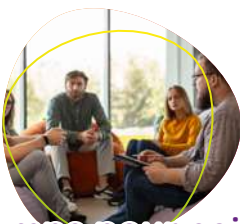
Notre centre social porte un projet dédié qui s'adresse aux familles. Nous nous engageons à proposer des actions favorisant le **développement des compétences parentales**, à soutenir la fonction parentale, à proposer un large choix d'activités qui s'adressent **spécifiquement aux familles** et à **favoriser le lien intergénérationnel**.



Sorties évasions

Ces sorties visent à rompre l'isolement en favorisant le lien social entre les habitants. Elles offrent aux personnes seules, comme aux familles, une ouverture culturelle et géographique hors de la ville au sein de cadres conviviaux.

- 1 x tous les 2 mois de septembre à juin, puis une hebdomadaire sur l'été
- Les enfants accompagnés d'un adulte sont acceptés à partir de 3 ans
- Adhésion + 1 € par sortie, par personne



Un temps pour soi

Répit Parental

Groupe de prévention de l'épuisement parental.

- 1 rencontre mensuelle
- Soumis à l'adhésion



Atypik Café

Café d'échanges autour des cerveaux atypiques. En alternance, pour les familles d'enfants atypiques et pour les adultes atypiques. - Animé par Passerelles Atypiques.

- Les samedis matins à 10h15
- 1 fois par mois
- Gratuit



L'apéro des bons tuyaux parentaux

Se retrouver entre parents, découvrir de nouveaux outils, partager des expériences,...

- Vendredi de 18h à 19h30
- Gratuit



Ateliers Parents/Enfants

Dessin, couture, relaxation ludique, yoga, bricolage en famille.

Proposition d'ateliers sous différents formats tout au long de l'année (hebdomadaires, stages, ponctuels...).

- Les samedis matins à 10h15
- Tarif selon les activités



Instants jeux

Un temps de détente !

Proposition régulière de temps jeux permettant la découverte et/ou la pratique du jeu pour tous (en famille, entre amis ou seul) afin de créer un lien social.

- Gratuit



Les pieds dans l'herbe

S'ouvrir aux rencontres, voyager à travers le rythme des percussions, des livres et des contes...

- Les mardis de 17h15 - 18h45
- Quartier Les Dauphins
- Accessible à tous / Gratuit



Parcours découvertes artistiques et musicales

Rendre accessible à toutes et tous l'accès à la culture avec des propositions de spectacles réguliers.

- 3 €/adulte - 5 €/enfant (réservé aux enfants : - de 10 ans) ou prix d'une adhésion pour les non adhérents





Nos partenaires 2026 -2027

Nous remercions nos partenaires de leur soutien financier et nous vous invitons à leur réserver vos achats. Vous trouverez chez eux le meilleur accueil.

AUTOCARS FAURE

Autocars Faure
Z.I Saint-Jean-de-Soudain
38110 la Tour-du-Pin
Tél : 04 74 97 42 44



Restaurant
1, rue Vincendon
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 97 18 26



Boucherie Halal
5, rue des Récollets
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 27 82 05

Granger

**Distributeur de vins,
spiritueux et bières
pour les professionnels**
16, impasse Gutenberg
38110 Rochetoirin
Tél : 04 74 96 60 88



AMARYLISS
COIFFEUR PROFESSIONNEL
MARIE LORRAUX

Coiffeur professionnel
2, place Prunelle
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 97 81 92



Agence immobilière
2, place A. Dubost
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 83 28 10



Auvergne Rhône-Alpes
1, place A. Dubost
38110 La Tour du Pin
Tél : 09 85 98 33 00

