



Espace de vie sociale

2023 - 2024

**Maison des Jeunes et de la Culture  
Espace de Vie Sociale**

☎ : 04.74.97.32.26  
✉ : accueil.adm.mjceus@gmail.com  
🌐 : mjc-latourdupin.com  
🏠 : 35 Rue Jean Lescure,  
38110 La Tour-du-Pin

Ouverture accueil au public :  
Lundi : **15h – 19h**  
Mardi : **15h – 19h**  
Mercredi : **13h30 – 16h30**  
Jeudi : **9h30 – 12h30**

Retrouvez nous sur  @mjceusltdp



Qui sommes nous ?

- > Association d'éducation populaire
- > Agréée espace de vie sociale, fédérée par les centres sociaux de l'Isère et adhérente à la fédération des MJC,
- > Fondée sur des valeurs d'éducation, de mixité, d'ouverture à tous de culture laïque et démocratique
- > Lieu de rencontre, de culture, de lien social, elle encourage et propose des activités créatives, culturelles et sportives

Où vous inscrire ?

- > Au forum des associations :  
**9 septembre 2023 – 8h – 12h30**  
(Gymnase des Dauphins)
- > À nos portes ouvertes :  
**9 septembre 2023 – 15h30 – 17h30**  
à la MJC-EVS
- > À l'accueil de la MJC-EVS  
à partir du **mercredi 28 août 2023**  
aux heures d'ouverture

## DÉBUT DES ACTIVITÉS SEMAINE : LE 18 SEPTEMBRE 2023

Il est nécessaire de payer une adhésion pour participer aux activités  
**6€ pour les – de 18 ans et lieux d'accueil**  
**15€ – 17€ ou 20€ pour les + de 18 ans à votre choix**

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 !



2



## Temps forts de l'année

### Escape Game

Animation incontournable à vivre entre amis ou en famille  
27 octobre 2023

### MOI Solidaire

Du 13 novembre au 16 décembre

### Mois du film documentaire

Lundi 13 novembre  
Soirée proposée par la MJC-EVS sur le thème du Handi-sport  
« Born to ride » avec Sébastien Bichon  
Réalisé par Gildas Nivet et Tristan Guerlotté – Grenouille production

### Rencontre avec O grupo Pé No Chão (Brésil)

Le 18 novembre  
Repas partagé + initiation de danse Brésilienne

Diffusion du reportage Roda Favelas de danse et d'espoirs  
Au grenier des Halles - En présence du réalisateur : Laurent Poncelet  
Le 1<sup>er</sup> décembre à 20h organisé avec le service Culturel

### Assemblée générale MJC-EVS

Le mardi 28 novembre à 20h

### MOI Citoyen

Du 01 mars au 31 mars

### Printemps des poètes

Du 9 au 25 mars

### Forum pour la transition écologique

*Date à venir pour cette deuxième édition*

### Semaine de la parentalité et des familles

Du 20 au 24 mai

### Fête de tous les habitants

Le samedi 8 juin à la salle Equinoxe

**Et bien d'autres dates à venir tout au long de la saison.**

**N'oubliez pas de vous tenir informés !**



3



**Rompre l'isolement, créer du lien et des rencontres :**

- > Lieu d'accueil Bulle d'Air \*
- Mardi, jeudi, vendredi - 14h à 17h
- MJC-EVS
- > Repas partagés
- > Actions collectives en lien avec les partenaires du territoire

**Découvrir, apprendre et partager des beaux moments. Venir en famille, seul ou entre amis :**

- > Sorties évasion ©
- > Moments Jeux ©
- > **Escape game**
- > Jardin, nature et Têtes de Pioches\*
- > Rando nature...

**Échanger sur la parentalité, partager, prendre du temps pour soi :**

- > Lieu d'accueil Parentali'thé ou Café\*
- Ateliers parent-enfants
- Spectacles - conférences

Et des rendez-vous ponctuels

**S'ouvrir à la lecture, échanger, voyager à travers le conte et les histoires - Gratuit :**

- Lecture sur l'herbe
- Jeudi soir - 17h à 18h30
- Quartier les Dauphins



**Accéder à la culture, découvrir, partager des émotions**  
**Aventure culturelle et artistique© :**

- > Concerts
- > Spectacles
- > Ateliers cuisine

**Construire ensemble réfléchir, proposer, changer les choses, être acteur sur son territoire - Gratuit :**

- > Ateliers citoyen consommation locale et sobriété heureuse
- > Ateliers citoyen déplacement - transports
- > Ateliers citoyen démocratie et numérique

**Soutenir l'égalité Femmes - Hommes**  
**Soutenir et coordonner les acteurs locaux - Gratuit :**

- > Lutte contre la précarité menstruelle
- > Café des acteurs
- > Accompagnement d'acteurs culturels et associatifs



**TOUS CES ÉVÈNEMENTS SERONT PROGRAMMÉS TOUT AU LONG DE LA SAISON, RESTEZ EN VEILLE !**

\* Activités soumises à Adhésion de 6€  
© Participation au chapeau ou à 1€

## Les nouveautés de l'année

Tarifs et âges à retrouver au fil des pages

### Marche nordique régulière

Toutes les semaines, venez vous initier à la marche nordique, activité ludique et sportive qui sollicite 80% des muscles du corps.

### Stretching

Gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirements musculaires dans le but d'améliorer sa souplesse et de se détendre

### Éveil musical

Premier pas vers l'apprentissage d'un instrument avec la découverte des paramètres du son. C'est aussi un éveil à soi et au monde. On découvre, on apprend à s'écouter et à écouter les autres.

### Tango argentin

Nouveaux intervenants et changement de rythme : Pédagogie basée sur l'écoute, l'échange et le partage. C'est dans la bienveillance qu'ils vous accueilleront et qu'ils vous accompagneront lors de vos premiers pas et/ou votre perfectionnement.

### Réflexologie

Localiser les tensions et rétablir l'équilibre dans les parties du corps par un massage des mains ou des pieds. Dans une ambiance détendue et bienveillante, apprendre à soulager les petits maux du quotidien.

### Ateliers corporel

Dans un environnement convivial, invitation à pratiquer une activité physique avec l'apprentissage de mouvements par des gestes doux. Permet de travailler la souplesse, les appuis, la respiration et de maintenir l'équilibre des personnes. Travail en musique avec des rythmes, travail sur la mémoire, la concentration et l'attention.

### Atelier Yoga parent enfants réguliers

Partager un moment ressourçant avec son enfant. Les diverses postures que vous pouvez réaliser avec lui permettent tantôt d'accroître votre lien de confiance mutuel tantôt de vous relaxer ou même de développer la concentration et la mémoire de l'enfant.

### Peinture acrylique et huile

pour adultes  
Initiation et perfectionnement à la pratique de la peinture huile et/ou acrylique  
Permet d'aborder différents points techniques tout au long de l'année.

### Ateliers robotiques

S'initier en famille à la robotique, à travers le montage et la programmation d'un robot Sumo.

## Stage pour se sentir bien \*

Cycle de 6 séances  
Les mardis de 18h à 19h30

### Réflexologie

Les 7 - 14 - 21 nov et les 5 - 12 - 19 déc  
**Cotisation : 90€**  
Public ado-adultes

## Stage arts du cirque \*

### Magie

5 séances du 19 janvier au 16 février  
De 17h30 à 19h  
**Cotisation : 68€**  
À partir de 10 ans

### Clown-Acrobate

4 - 6 ans : 15 - 16 - 18 et 19 avril  
De 10h à 12h  
**Cotisation : 50€**

7 - 12 ans : 17 - 18 - 19 avril

De 14h à 17h  
**Cotisations : 55€**

### Atelier Corporel

Les 30 avril, 7 - 14 - 21 - 28 mai et 4 juin  
**Cotisation : 90€**  
Public : adultes

### Self défense

Du 9 janvier au 13 février  
**Cotisation : 90€**  
Public : femmes ado - adultes

## Découvertes musicales \*

### Beat Box, Finger Drumming, Kalimba, Cup song

Infos à venir

## Stage enfants-parents \*

### Dessins/peinture parents enfants :

25/10 - 21/02 - 17/04 de 10h à 11h30  
**Cotisation : 12€** par binômes  
Public : parents et enfants à partir de 6 ans

### Robotique : Robots Sumo

23 - 24 et 26 octobre de 9h à 13h  
**Cotisations : 40€** par binômes  
Public : parents et enfants à partir de 6 ans

\* Adhésion à 6€

## Activités musicales

### Parcours découverte culturelles et artistiques \*

Les mercredis matins programmation variée  
Public parents - enfant de moins de 12 ans.

**Cotisation par séance : 5€ par enfants 3€ par adultes**

Gratuit pour les enfants de -3ans. Le premier spectacle sera juste soumis à adhésion.

### Éveil musical

Mercredi  
14h - 15h : CP-CE1  
15h - 15h45 : Maternelles  
16h - 16h45 : Parents enfants non scolarisés

**Cotisations : Maternelles et parents/enfants : 113€ ; CP - CE1 : 150€**

### Orchestre à cordes

Samedis 9h45 - 12h15  
**Cotisation au QF : de 60€ à 278€**  
Public à partir de 7 ans

## Activités dansantes

### Tango argentin

20 séances par an  
Planning au secrétariat  
Samedi

15h - 16h30 : Débutants  
16h30 - 18h : Pratique pour tous  
18h - 19h30 : Confirmés

**Cotisations :**  
> **À la séance seul(e) : 19€**  
**En couple 37€**  
> **À l'année seul(e) : 263€**  
**En couple 525€**

Milongas les 16 dec - 16 mars et 22 juin - Stages les 17 dec - 17 mars et 23 juin par Tangotrement

### Danse classique

Jeudi  
17h - 18h : Débutants  
18h - 19h : Intermédiaires  
19h - 20h : Confirmés  
20h - 20h30 : Optionnel pour les confirmés  
**Cotisation : 180€**  
> **½ optionnelle : 75€**

### Danse africaine

Accompagnement avec un percussionniste  
1 samedi par mois (planning au secrétariat)  
14h - 17h  
**Cotisation : 37€ la séance ou forfait de 10 séances : 263€**  
Public dès 15 ans

## Activités créatives

### Récup créative

1 mercredi sur 2  
16h - 17h30  
**Cotisation : 105€ - Forfait avec Dessins Peinture : 160€**  
Public : 6-12 ans

### Peinture huile ou acrylique

Jeudi  
10h - 11h30 : adultes  
**Cotisation : 220€**

## Activités artistiques et culturelles

### Cirque

Mardi  
17h45-18h45 : 5 - 7 ans  
**Cotisation : 205€**  
18h45-20h : 8 - 12ans  
**Cotisation : 245 €**

### Théâtre

Mercredi  
10h - 11h30 ou 15h - 16h30 : primaire  
16h30 - 18h ou 17h - 18h30 : collégiens  
**Cotisation : 170€**

Dès 15 ans  
18h30 - 21h30 : tous les 15 jours  
Ou 18h30 - 20h toutes les semaines  
**Cotisation : 190€**

### Atelier tricot - crochet - broderie\*

Le plaisir de se retrouver en toute simplicité pour échanger sur nos savoirs faire ou papoter tout en faisant une activité.

Lundi  
14h - 16h  
Soumis à adhésion  
Public adultes

### Dessin-Peinture

Mercredi  
10h - 11h30 : primaire  
14h - 15h30 : collège  
**Cotisation 200 €**

15h45 - 17h15 : séance tous les 15 jours à partir de 6 ans  
**Cotisation : 105€**  
**Forfait avec Récup créatif : 160€**



## Activités sportives adultes

### Tai chi chuan QI GONG

Mardi  
11h - 12h  
**Cotisation : 158€** - Public adulte

### Marche Nordique

Vendredi  
15h - 16h30  
**Cotisation 210€**  
Public : dès 15 ans

### Musculation

Mardi et jeudi  
17h - 19h  
**Cotisation : 116€**  
Public ado/adulte

**Forfait cotisation pour 2  
activités sportives régulières  
adultes : 252€**

### Pilates

Lundi  
14h - 15h  
**Cotisation : 158€** - Public adulte

### Cardio Dynamique

Lundi  
19h-20h15  
**Cotisation 158€** - Public : dès 16 ans

### Gym d'entretien

Jeudi  
8h30 - 9h45  
9h50 - 11h05  
**Cotisation 158€** - Public adulte

### Randos Yoga

20 séances  
Planning à récupérer au secrétariat  
Samedi  
**Cotisation annuelle: 210€**  
**Prix à la séance : 12€**  
Public dès 8 ans

### Stretching:

Lundi  
15h - 15h30  
**Cotisation : 70€**  
Public adulte

## Activités sportives en famille

### Rollers

1 dimanche par mois  
10h - 12h (Saint Clair de la Tour)  
**Cotisation 80€** - Public : dès 6 ans  
Tarif dégressif pour les familles :  
**2 personnes : 126€ / 3 Personnes :  
147€ / 4 Personnes : 168€**

### Yoga parents - enfants

Mercredi  
18h - 18h45  
Une semaine sur deux  
**Cotisation : 100€**  
Public : enfants de 3 à 6 ans  
accompagnés d'un parent

### Multi sports

Lundi  
17h45 - 18h45  
**Cotisation : 158€**  
Public : de 3 à 6 ans

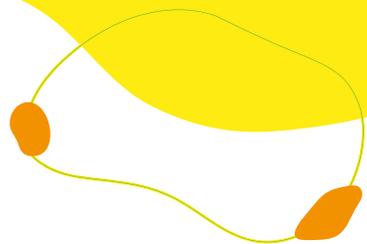
### Yoga enfants

Mercredi  
17h - 18h  
**Cotisation : 158€**  
Public de 6 à 12 ans

## Activités sportives enfants

**Forfait : 2 activités sportives  
régulières enfant en salle : 252€**

## Activités linguistiques



### Espagnol

Mercredi  
Apprentissage  
17h30 - 18h30 : Groupe 1

Culture  
18h30 - 19h30  
**Cotisation : 205€**  
**304€** pour les deux activités  
Public : dès 15 ans

### Arabe

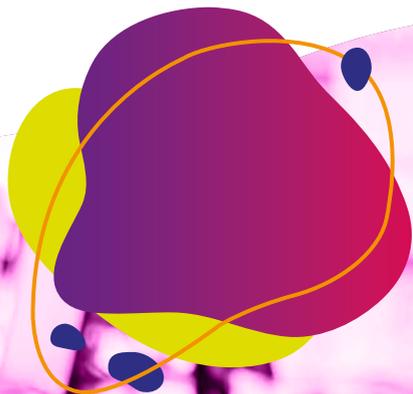
Mardi  
17h15 - 18h15  
**Cotisation : 50€**  
Public : dès 6 ans

### Anglais

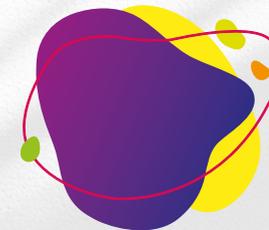
Approfondissement - Discussion  
Mardi  
18h45 - 19h45 : Groupe 1  
19h45 - 20h45 : Groupe 2

### Cotisation : 205€

Public : dès 15 ans



## Activités éducatives et d'expression



### Aide aux devoirs \*

Lundi  
17h30 - 18h30  
Public : élèves de l'école primaire  
(14 immeuble les Dauphins)

### Création de textes et écriture \*

1 samedi par mois  
17h - 19h  
Public : dès 8 ans

### Ateliers socio-linguistiques

Travail de l'oral et de l'écrit du  
quotidien / découverte et  
connaissance du territoire  
Lundi, mardi, jeudi  
14h - 16h (14 immeuble des Dauphins)

### Français langue étrangère

Niveau et préparation DELF A 2  
(salle Ninon Vallin - MJC-EVS)  
Lundi  
14h - 16h

Vendredi  
8h30 - 11h  
14h - 16h

## La rencontre

Beaucoup de moments de découvertes et de partages en perspectives

### Le renard et le petit prince

#### Antoine de Saint Exupéry - Extrait

C'est alors qu'apparut le renard.

- Bonjour, dit le renard.

- Bonjour, répondit poliment le petit prince, qui se retourna mais ne vit rien.

- Je suis là, dit la voix, sous le pommier.

- Qui es-tu ? dit le petit prince. Tu es bien joli...

- Je suis un renard, dit le renard.

- Viens jouer avec moi, lui proposa le petit prince. Je suis tellement triste...

- Je ne puis pas jouer avec toi, dit le renard. Je ne suis pas apprivoisé.

- Ah! pardon, fit le petit prince. Mais, après réflexion, il ajouta : « Qu'est-ce que signifie » apprivoiser » ?

- Tu n'es pas d'ici, dit le renard, que cherches-tu? (...)

- Je cherche des amis. dit le petit prince Qu'est-ce que signifie » apprivoiser » ?

- C'est une chose trop oubliée, dit le renard. Ça signifie » créer des liens... »

- Créer des liens ?

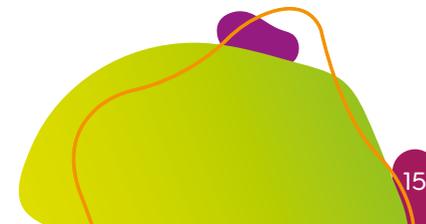
- Bien sûr, dit le renard. Tu n'es encore pour moi , qu'un petit garçon tout semblable à cent mille petits garçons. Et je n'ai pas besoin de toi. Et tu n'as pas besoin de moi non plus. Je ne suis pour toi qu'un renard semblable à cent mille renards. Mais, si tu m'apprivoises, nous aurons besoin l'un de l'autre. Tu seras pour moi unique au monde. Je serai pour toi unique au monde...

- Que faut-il faire ? dit le petit prince.

- Il faut être très patient, répondit le renard. Tu t'assoiras d'abord un peu loin de moi, comme ça, dans l'herbe. Je te regarderai du coin de l'œil et tu ne diras rien. Le langage est source de malentendus. Mais, chaque jour, tu pourras t'asseoir un peu plus près (...)

## Nos activités selon les âges

	-3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+	
Aide au devoir <b>p.13</b>																		
Anglais <b>p.12</b>																		
Apprentissage du français <b>p.13</b>																		
Arabe <b>p.12</b>																		
Cardio dynamique <b>p.10</b>																		
Cirque <b>p.9</b>																		
Création de texte et écriture <b>p.13</b>																		
Danse africaine <b>p.8</b>																		
Danse classique <b>p.8</b>																		
Dessin - Peinture <b>p.9</b>																		
Espagnol <b>p.12</b>																		
Éveil musical <b>p.8</b>																		
Gym d'entretien <b>p.10</b>																		
Magie <b>p.7</b>																		
Marche nordique <b>p.10</b>																		
Multi sports <b>p.11</b>																		
Musculation <b>p.10</b>																		
Orchestre à cordes <b>p.8</b>																		
Parcours découverte <b>p.8</b>																		
Peinture acrylique/huile <b>p.9</b>																		
Pilates <b>p.10</b>																		
Rando Yoga <b>p.10</b>																		
Récup' créatif <b>p.9</b>																		
Réflexologie <b>p.7</b>																		
Rollers <b>p.11</b>																		
Self Défense <b>p.7</b>																		
Stretching <b>p.10</b>																		
Tai Chi Chuan - Qi Gong <b>p.10</b>																		
Tango argentin <b>p.8</b>																		
Théâtre <b>p.9</b>																		
Yoga enfants <b>p.11</b>																		
Yoga parent - enfant <b>p.11</b>																		





Espace de vie sociale

## Nos partenaires 2023 - 2024

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



**Atelier Musical Vennitti**  
4, rue du collège  
38300 Bourgoin Jallieu  
Tél : 04 74 93 23 50



**Warm - Up**  
1, rue Vincendon  
38110 La Tour du Pin  
Tél : 04 74 97 18 26



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



**Le verger de Michel**  
52, montée du Bournay  
38630 Veyrins-Thuellin



**AMARY'LISS**  
COIFFEUR PROFESSIONNEL  
MARIE LORRAUX  
**Amary'liSS**  
2, place Prunelle  
38110 La Tour du Pin  
Tél : 04 74 97 81 92



**ETS ISIK Façades**  
18, rue des Récollets  
38110 La Tour du Pin  
Tél : 04 74 83 12 70

Boulangier - Pâtissier



Chocolatier - Glacier

**Maison Martin**  
70 Rue René Duchamp,  
38110 Saint-Clair-de-la-Tour  
Tél : 04 74 97 05 06



**CIT Immobilier**  
2, place A. Dubost  
38110 La Tour du Pin  
Tél : 04 74 83 28 10



L'IMAGINARIUM DES PETITS EXPLORATEURS

**Maison Continuum**  
2, place de la nation  
38110 La Tour du Pin  
Tél : 04 74 92 51 88



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

