



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 ?

Où vous inscrire ?

- > 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

- > 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^{er} 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

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

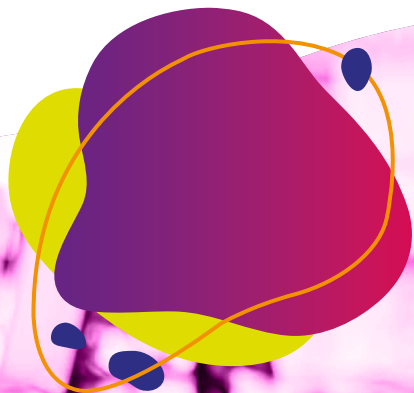
Mardi
17h15 - 18h15
Cotisation : 50€
Public : dès 6 ans

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



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



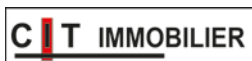
ETS ISIK Façades
18, rue des Récollets
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 83 12 70

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

