



Espace de vie sociale

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

☎ : 04.74.97.32.26

✉ : accueil.adm.mjceus@gmail.com

🌐 : mjc-latourdupin.com

Retrouvez nous sur  @mjceusltdp

Ouverture accueil au public :

Lundi : **15h – 19h**

Mardi : **15h – 19h**

Mercredi : **13h30 – 16h30**

Jeudi : **9h30-12h30**

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 :
3 septembre 2022 – 8h-12h30
(Gymnase des Dauphins)
- > À nos portes ouvertes :
10 septembre 2022 – 16h-18h
à la MJC-EVS
- > À l'accueil de la MJC-EVS
à partir du **mercredi 24 août 2022**
aux heures d'ouverture

DÉBUT DES ACTIVITÉS SEMAINE : DU 19 SEPTEMBRE 2022

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 peuvent être faits 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

MOI Solidaire
du 7 novembre 2022
au 18 décembre 2022

Mois du film documentaire
lundi 14 novembre 2022
Soirée proposée par la MJC – EVS :
« Atelier de conversation » de
Bernhard Braustein

Assemblée générale MJC-EVS
le Mardi 15 novembre 2022 à 18h45

MOI Citoyen
du 01 mars 2023 au 31 mars 2023

Stage de self défense
11 et 12 mars
(en lien avec la journée des droits
des femmes)

Semaine nature, jardin, « préparons le printemps »
semaine du 20 mars 2023

Forum découvertes des alternatives écologiques

Semaine de la parentalité et des familles
du 22 mai 2023 au 28 mai 2023

Fête de tous les habitants
3 juin 2023 à Equinoxe

Spectacles de théâtre, troupes MJC-EVS
17 juin 2023 à Equinoxe

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

N'oubliez pas de vous tenir informés !



À NOTER :

Cette saison sera marquée par la mise en lumière de l'œuvre d'un artiste local : Ziad Ben Harb, interprète, compositeur de musique, dans le cadre de l'Aventure Culturelle et Artistique : **De beaux moments en perspective !**

3



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

- > Lieu d'accueil Bulle d'Air *
- Mardi, jeudi, vendredi - 14h à 17h
- MJC-EVS

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

- > Sorties évasion ©
- > Moments Jeux ©
- > **Escape game d'halloween**
- > Jardin, nature et Têtes de Pioches*
- > Vélo, rando nature...

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

- > Lieu d'accueil Parentali'thé ou Café*
- Mardi - 9h à 11h tous les 15 jours
- 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
- > Ateliers de fabrication de produits naturels

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

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

Lutter contre la fracture numérique :

- > Ateliers d'initiation à l'informatique *
- Adhésion +1€ par séance



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

Yoga enfants

Découvrir comment améliorer la perception de son corps et de ses ressentis, gérer ses émotions, augmenter sa concentration et son attention.

Comprendre ses émotions

Atelier vivant et interactif pour identifier et comprendre les émotions (peur, colère, tristesse, surprise, dégoût, joie, amour/ amitié) afin de mieux appréhender sa vie quotidienne.

Accueil parental/thé ou café

Espace de Répit parental afin de pouvoir se retrouver entre adultes et partager vos expériences de parents

Pilates

Méthode douce de renforcement musculaire visant à harmoniser et affiner la silhouette, apporte un bien être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

Tai chi chuan – Qi Gong Par les ateliers du Taiji

Une « gymnastique » douce, venue des arts martiaux chinois. Mouvements doux, coordination, équilibre, respiration libre, détente, présence...Style Yang (issu de la lignée Yang).
But : apprécier et développer la joie de se mouvoir en conscience 4

Marche nordique Par Zone 12

Activité ludique mais aussi un vrai sport car elle sollicite 80% des muscles du corps. En solo ou en groupe.

Rando yoga

Marche parsemée de pauses pour prendre conscience de soi, éveiller ses sens, respirer dans une nature propice au bien être

Cardio Dynamique

Pound, step, cardio boxe, hit, étirements : Se surpasser avec ce cours ! Travail sur le renforcement musculaire au rythme de la musique.

Fils et cannettes

Atelier de couture pour experts et débutants

Les fabrications textiles du samedi avec l'association le lapin bleu

À partir de tissus de récupération, , fabrication de créations textiles zéro déchets utiles au quotidien

Parcours découverte musicale

Les mercredis matins, une programmation variée en famille à découvrir.
Un seul but : se faire plaisir et explorer différents univers musicaux (percussions corporelles, spectacles, finger drumming, musique du monde...)

STAGES BIEN ÊTRE *

Sophrologie

Savoir rester positif, lâcher prise

6 séances d'1h30 - du 02 février 2023
au 13 avril 2023

Cotisation : 75€ le stage - Public :
Adultes

Comprendre ses émotions

1h d'atelier enfants suivi d'1/2 heure
avec les parents

les vendredis 17h30 - 19h

5 séances du 18 novembre 2022
au 16 décembre 2022

Cotisation : 15€ le stage - Enfants
de 6 à 12 ans

STAGES DECouvertes *

Clown

Stage samedi et dimanche,
dates à définir

Cotisation : 45€ - À partir de 6 ans

Self défense

11 et 12 mars, horaires à définir

Cotisation : à définir - Public /
Femmes ado - adultes

Yoga parents enfants

Les mercredis soirs 17h45 - 18h30

4 séances à partir du 24 mai 2023

Cotisation : 15€ le stage - Public
Enfants de 3 à 6 ans

Tango Bien Être

Vendredi 11 novembre 14h30 - 17h30

Cotisation : 55€ par binôme

ou 30€ pour 1 personne - Adultes

Magie

5 séances du 24 au 28 octobre 2022
16h30 - 18h

Cotisation : 65€ le stage - Public
ado : dès 10 ans

Finger Drumming

2 séances le 26 octobre et le 2
novembre - 10h - 12h

Cotisation : 35€
Public ados : à partir de 11 ans

ACTIVITÉS MUSICALES

Parcours découverte *

Les mercredis matins
programmation variée
Programme et grille des tarifs à
récupérer au secrétariat - Public
parents - enfant de moins de 12 ans.

Orchestre à cordes

Samedis 9h45 - 12h15
Cotisation au QF : de 55€ à 265€
Public à partir de 7 ans

Guitare

Minimum de 3 personnes par
créneaux
Ateliers collectifs d'1h
Mardi ou Mercredi entre 16h et 20h
Cotisation 290€ - Public : Dès 8 ans

ACTIVITÉS DANSANTES

Tango argentin

1 week end par mois
(planning au secrétariat)
Samedi : Fondamentaux
15h30 - 18h30
Milonga (soirée bal tango)
à partir de 19h - **(5€)**
Dimanche : Approfondissement
15h - 18h
Cotisation seul ou en couple :
> **À la journée seul : 35€ /
en couple 55€**
> **Au week end seul : 55€ /
en couple 100€**
> **À l'année prix dégressifs 1 jour
ou Week-End**
Renseignements à l'accueil

Danse classique

Mercredi
13h15 - 14h15 : Intermédiaires
14h15 - 15h15 : Débutants
15h15 - 16h15 : Confirmés
Cotisation : 170€ - A partir de 5 ans

Danse Africaine

Accompagnement avec un
percussionniste
1 samedi par mois
(planning au secrétariat)
14h - 17h
**Cotisation : 35€ la séance
ou forfait de 10 séances : 250€**
Public Dès 15 ans

ACTIVITÉS CRÉATIVES

Récup créatif

1 mercredi sur 2
14h - 15h30
**Cotisation : 100€ - Forfait avec
Dessins Peinture : 150€**
Public : 6-12 ans

Fils et Canettes

Mardi
9h - 11h30
Cotisation : 40€ / Trimestre
Public Ados - Adultes

Créations textiles du samedi *

1 samedi matin par mois
10h - 12h
Cotisation : 5€ par séances - Public
ado - adultes

Dessin-Peinture

1 mercredi sur 2
14h-15h30 : 7-10 ans
15h45-17h15 : dès 11 ans
**Cotisation : 85€ - Forfait avec
Récup créatif : 150€**

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Cirque

Mardi
17h45-18h45 : 5 - 7 ans
Cotisation : 195€
18h45-20h : 8 - 12ans
Cotisation : 235 €

Théâtre

Mercredi
15h-16h30 : primaire
16h30-18h : collégiens
Cotisation : 165€
19h-20h30 : ados/adultes
Cotisation : 185€



ACTIVITÉS SPORTIVES ADULTES

Pilates

Lundi
14h - 15h

Cotisation : 150€ - Public adulte

Cardio Dynamique

Lundi
19h-20h15

Cotisation 150€ - Public : Dès 16 ans

Gym d'entretien

Jeudi
8h30 - 9h45
9h50 - 11h05

Cotisation 150€ - Public Adulte

Randos Yoga

Samedi 15 octobre
8 sorties à l'année
(planning complet à l'accueil)
10h - 12h

Cotisation par sorties : 10€
Public dès 8 ans

Tai chi chan QI GONG

Mardi
17h30 - 18h30

Cotisation : 150€ - Public Adulte

Marche Nordique

Samedi 8 octobre (d'autres
dates seront programmées)
10h - 12h

Cotisation : 12€ (prêt de
bâtons inclus) - Dès 15 ans

Musculation

Jours à définir
17h30 - 19h

Cotisation : 110€ - Public Adulte

**Forfait cotisation pour 2
activités sportives régulières
adultes : 240€**

ACTIVITÉS SPORTIVES EN FAMILLE

Rollers

1 dimanche par mois
10h - 12h (Saint Clair de la Tour)
Cotisation 75€ - Public : Dès 6 ans
Tarif dégressif pour les familles :
**2 personnes : 120€ / 3 Personnes :
140€ / 4 Personnes : 160€**

Vélo *

Certains dimanches
(plannings au secrétariat)
10h - 12h
**Cotisation forfait annuel 10€ par
famille** - Public : Dès 6 ans (enfants
accompagnés d'un adulte)

Multi sports

Lundi
17h45 - 18h45
Cotisation : 150€
Public : de 3 à 6 ans

Yoga enfants

Mercredi
16h30 - 17h30
Cotisation : 150€
Public de 6 à 12 ans

ACTIVITÉS SPORTIVES ENFANTS



ACTIVITÉS LINGUISTIQUES

Espagnol

Mercredi
Apprentissage
17h30 - 18h30 : Groupe 1
18h30 - 19h30 : Groupe 2

Culture
19h30 - 20h30
Cotisation : 195€
290€ pour les deux activités
Public : Dès 15 ans

Arabe

Mardi
17h15 - 18h15
Cotisation : 45€
Public à partir de 6 ans

Anglais

Apprentissage
Lundi
17h45 - 18h45

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

Cotisation : 195€ - 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 texte et écriture *

1 samedi par mois
17h - 19h
Tout public à partir de 8 ans

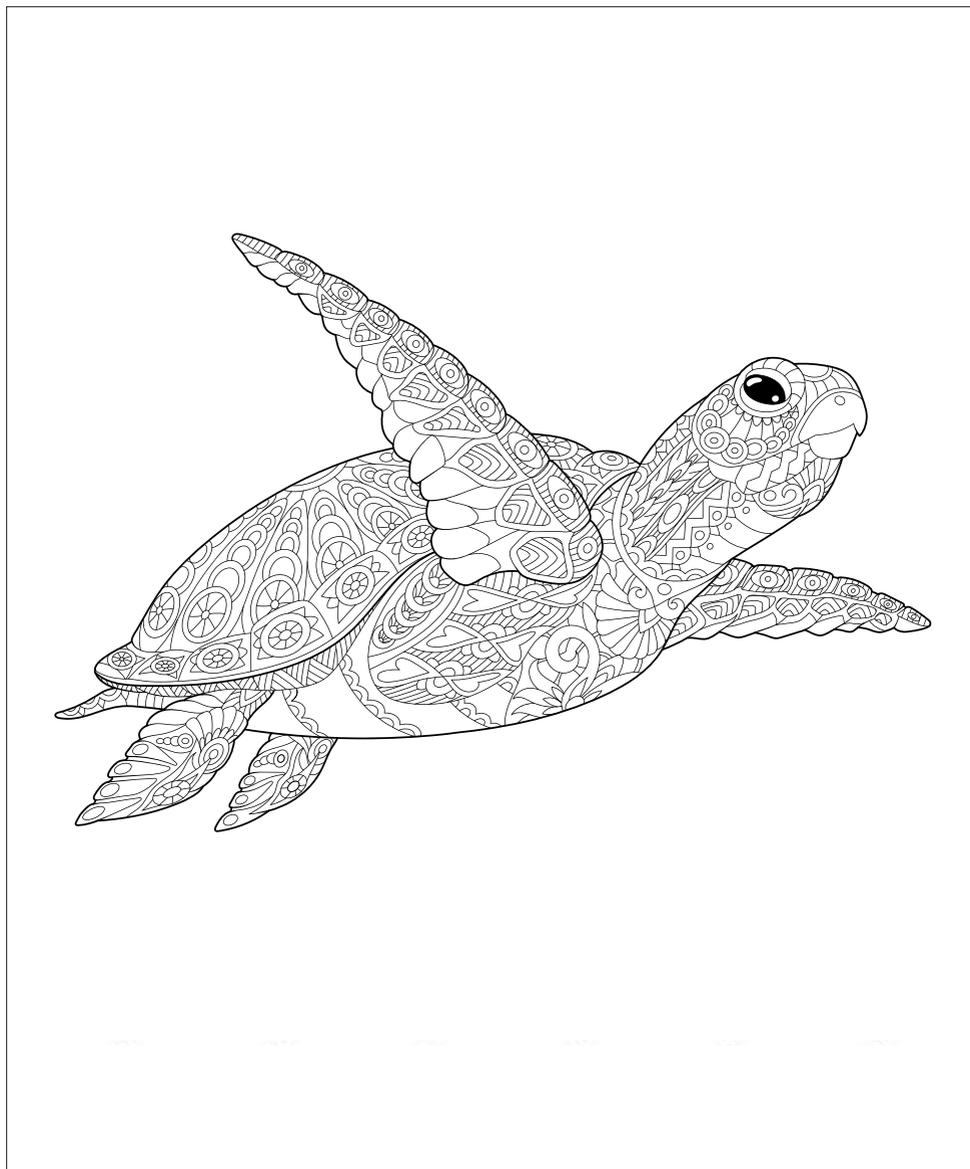
Ateliers apprentissage du Français

Socio linguistique
Lundi, mardi, jeudi
14h - 16h - (14 immeuble des
Dauphins)
Vendredi
8h30 - 11h (MJC-EVS)

Français langue étrangère NIVEAUX
DELFA 1 ou DELFA 2
Vendredi
8h30 - 11h (MJC-EVS)

* Adhésion à 6€

EN ATTENDANT LES PREMIÈRES ACTIVITÉS...



NOS ACTIVITÉS SELON LES ÂGES

	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			■	■	■	■	■	■	■	■	■					
Clown p.7				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Comprendre ses émotions p.7				■	■	■	■	■	■	■	■					
Création de texte et écriture p.13						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Créations textiles p.9													■	■	■	■
Danse africaine p.8													■	■	■	■
Danse classique p.8				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Dessin - Peinture p.9						■	■	■	■	■						
Espagnol p.12													■	■	■	■
Fils et canettes p.9													■	■	■	■
Finger Drumming p.7										■	■	■	■	■	■	■
Guitare 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		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■					
Pilates p.10																■
Rando Yoga p.10								■	■	■	■	■	■	■	■	■
Récup' créatif p.9					■	■	■	■	■	■	■					
Rollers p.11					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Self Défense p.7													■	■	■	■
Sophrologie p.7																■
Tai Chi Chuan - Qi Gong p.10																■
Tango argentin p.8																■
Tango Bien Être p.7																■
Théâtre p.9					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Vélo p.11					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Yoga p.7		■	■	■	■											■
Yoga enfants p.11					■	■	■	■	■	■						



Espace de vie sociale

NOS PARTENAIRES 2022 - 2023

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



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



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



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



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



AMARYLISS
COIFFEUR PROFESSIONNEL
MARIE LORRAUX
Amary'liss
2, place Prunelle
38110 La Tour du Pin
Tél : 04 74 97 81 92



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