



Graines de liens

2026 - 2027

# Structure d'animation de la vie locale

☎ 04 74 97 32 26

✉ [accueil.adm.mjcevs@gmail.com](mailto:accueil.adm.mjcevs@gmail.com)

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

🌐 [mjc-latourdupin.com](http://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<br>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<br>Du 3 mars au 7 avril | 16h - 17h                    | 40 €                                |
|                                                 |                                                                                   | 7 - 10 ans     |                                       | 17h - 18h                    |                                     |
|                                                 |                                                                                   | + de 11 ans    |                                       | 18h - 19h                    |                                     |
|                                                 |                                                                                   | Adultes        | 1 jeudi / mois<br>De nov à juin       | 20h15 - 21h45                | 80 €                                |
|                                                 | Atelier socio linguistique<br>(apprentissage du français<br>au quotidien) - A0-A1 | + de 16 ans    | Lundi - Mardi                         | 14h - 16h                    | Adhésion                            |
|                                                 |                                                                                   |                | Jeudi                                 | 17h30 - 19h                  |                                     |
|                                                 | Atelier FLE<br>Prépa diplôme DELF A2                                              | + de 16 ans    | Lundi                                 | 13h45 - 15h45 A2             | Adhésion + 10 €                     |
|                                                 | Prépa diplôme DELF B1                                                             |                | Vendredi                              | 8h45 - 10h45<br>A2 B1        |                                     |
|                                                 |                                                                                   |                |                                       | 14h - 16h B1                 |                                     |
|                                                 | Culture et citoyenneté<br>PRÉPA EXAMEN CIVIQUE <i>new!</i>                        |                | Mardi                                 | 8h - 10h                     |                                     |
|                                                 |                                                                                   | Jeudi          |                                       |                              |                                     |
|                                                 | Aide aux devoirs                                                                  | Primaire       | Lundi                                 | 17h - 17h45<br>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 €<br>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<br><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<br>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<br>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<br>14h30 - 16h<br>(planning au secrétariat)                  |           | 10 € par sortie<br>(par binôme ou trinôme) |
|        |                             | Adultes                                                                         | Sorties ponctuelles<br>(planning au secrétariat)                           |           | 10 € par sortie                            |
|        | Magie                       | Dès 8 ans                                                                       | Cycle de 5 séances les vendredis<br>17h30 - 18h30<br>Du 15 janv au 12 févr |           | 72 €                                       |
|        | Jeux de rôles <i>new!</i>   | 8/15 ans<br>(accompagné ou non d'un adulte)<br>* +3 € par adulte accompagnateur | Les lundis 17h30 - 19h<br>(planning au secrétariat)                        | 4 séances | 32 €*<br>40 €*<br>48 €*<br>56 €*<br>64 €*  |
|        |                             |                                                                                 |                                                                            | 5 séances |                                            |
|        |                             |                                                                                 |                                                                            | 6 séances |                                            |
|        |                             |                                                                                 |                                                                            | 7 séances |                                            |
|        |                             | Dès 16 ans                                                                      | Les jeudis<br>18h15 - 20h15<br>(planning au secrétariat)                   | 8 séances |                                            |
|        |                             |                                                                                 |                                                                            | 4 séances | 44 €<br>55 €<br>66 €<br>77 €<br>88 €       |
|        |                             |                                                                                 |                                                                            | 5 séances |                                            |
|        |                             |                                                                                 |                                                                            | 6 séances |                                            |
|        | Séances découvertes         | 8/15 ans                                                                        | Semaine du 14/09 et du 17/09                                               |           | 8 €                                        |
|        |                             | Dès 16 ans                                                                      |                                                                            |           | 11 €                                       |
|        | Cirque <i>new!</i>          | 4 - 6 ans                                                                       | Les mercredis<br>Du 16 sept au 14 oct                                      | 15h - 16h | 72 €                                       |

### 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)<br><i>INDES GALANTES de Philippe Breziat</i> | Pour tous                                                                          | Lundi 23 nov<br>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 Modern Jazz, Hip-Hop et influences de danses du monde.



## 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    | <b>Sorties évasion</b><br>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 |
|                          | <b>Les temps jeux</b><br>Partager des moments ludiques - S'amuser                                                                                | Pour tous (mineurs accompagnés d'un adulte)        | Planning disponible au secrétariat.                                                        |                                               | Entrée libre              |
|                          | <b>Repas partagés</b><br>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              |
|                          | <b>Les pieds dans l'herbe</b><br>- Quartier Les Dauphins<br>S'ouvrir aux rencontres, voyager à travers le rythme des percussions, des livres,... | Pour tous                                          | Mardi                                                                                      | 17h - 18h30                                   | Entrée libre              |
| Animations transversales | <b>Aventure Culturelle et Artistique</b><br>Concerts, spectacles, ateliers cuisine<br>Accéder à la culture, découvrir, partager des émotions     |                                                    | Pour tous                                                                                  | Selon programmation, propositions, actualités |                           |
| Accueils thématiques     | <b>Activités</b>                                                                                                                                 | <b>Public</b>                                      | <b>Jours</b>                                                                               | <b>Heures</b>                                 | <b>Tarifs</b>             |
|                          | <b>Bulle d'Air</b><br>Rompre l'isolement, créer du lien et des rencontres                                                                        | Adultes                                            | Mardi - jeudi - vendredi<br>Sorties ponctuelles                                            | 14h - 17h                                     | Adhésion                  |
|                          | <b>Accueil aux Rhodes</b><br>Se rencontrer, partager des compétences, apprendre, créer des liens et de l'entraide                                | Pour tous<br>(les mineurs accompagnés d'un adulte) | Mardi - jeudi - vendredi                                                                   | 14h - 17h                                     | Adhésion                  |
|                          | <b>Cuisine aux Rhodes</b><br>Partager des recettes, goûter les préparations, créer du lien et de la convivialité.                                | Adultes                                            | Planning au secrétariat                                                                    |                                               | Adhésion                  |
|                          | <b>L'apéro des bons tuyaux parentaux</b><br>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

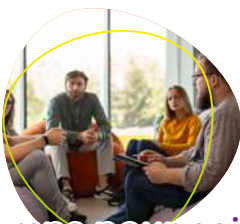
Notre centre social porte un projet dédié qui s'adresse aux familles. Nous nous engageons à proposer des actions favorisant le **développement des compétences parentales**, à soutenir la fonction parentale, à proposer un large choix d'activités qui s'adressent **spécifiquement aux familles** et à **favoriser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

