

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Après deux années de crise sanitaire, nous espérons pour 2022-2023 une année «classique». La MJC a fait le choix pour cette rentrée de développer plusieurs nouvelles activités afin de répondre aux besoins exprimés par ses adhérents et les rivois et de diversifier les activités qu'elle propose : activités parents-enfants, activités d'éveil, activités remise en forme et bien-être, créneaux pour les actifs...

Face à l'accroissement des coûts de fonctionnement, l'Assemblée Générale, sur proposition du Conseil d'Administration a décidé d'une augmentation des tarifs pour cette rentrée mais sans pour autant suivre le taux d'inflation beaucoup trop important. En outre, une adhésion de soutien a été créée permettant aux adhérents qui le souhaitent de pouvoir soutenir financièrement la MJC (l'adhésion et les dons permettant de bénéficier d'avantages fiscaux). Nous vous souhaitons une belle saison 2022-2023 et restons à l'écoute de vos idées, envies et avis !

COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Membres de droit :

Julien STEVANT, Maire de Rives ou son représentant

Anne COMMERÇON, Directrice de la MJC

Membres élus :

Marie-Anne TRAVEAUX, Présidente - Madeleine HAUTSON, Secrétaire - Maryse IDELON, Secrétaire-adjointe - Nathalie BREVIA, Trésorière - Danielle CORDIER, Trésorière-Adjointe - Jean-Bernard POIRÉ, Trésorier-Adjoint - Sylvie BOURDEAUX, membre du bureau - Jean-Paul CHABERT, membre du bureau - Jean-Philippe BOURDEAUX, - Hervé CHRISTOPHE - Emmanuel DE-FRANCE - Nathalie MENGUAL - Claire MICHEL - Bernard SAULCE - Claudine SZYMANSKI - Véronique VANBORRE

PRATIQUE

Inscriptions

- Dès le 3 septembre 2022 lors du forum des associations
- Adhésion et inscription obligatoires même pour les cours d'essai (restitution du montant de la cotisation si cours d'essai non conclus).
- Certificat médical demandé pour les activités sportives avec licence fédérale.

Adhésion

Obligatoire pour participer aux activités. Valable dans les MJC de l'Union des MJC Virois Chartreuse (La Buisse, Tullins, Voiron et Voreppe) +1€

Age	Rivois	Extérieur
- de 18 ans	8 €	15 €
+ de 18 ans	15 €	25 €
Famille	22 €	32 €

Une adhésion de soutien permet aux adhérents le souhaitant de soutenir financièrement la MJC (le caractère d'intérêt général de la MJC permet de défiscaliser une partie du montant des dons et adhésions).

Règlement

En une ou plusieurs fois : jusqu'à 3 chèques à l'inscription

Dates d'encaissement : 13 octobre, 10 novembre, 19 janvier

Modes de règlement : chèques, espèces, CB, pack rentrée, carte TATTOO, chèques vacances

Réductions

Pour DELD, RSA et minima sociaux : 50%

Pour les enfants de moins de 16 ans domiciliés à Rives et QF inférieur à 350 : 40%

Pour les enfants de moins de 16 ans domiciliés à Rives et QF de 350 à 530 : 20%

Duo Parent/ Enfant : le plaisir de faire une activité ensemble : 10% sur la 2ème cotisation.

Pack «Activité» : pour un même adhérent, 15% sur la 2ème activité, et 40% sur la 3ème activité (réductions appliquées sur les tarifs les plus bas).



Nouveautés



BIEN-ÊTRE DU DOS

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

Adolescents et adultes Jeudi 10h15 - 11h15 155€

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Avec Francine - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

Adolescents et adultes Lundi 09h00 - 10h00 155€

PILATES

Avec Alison - **Lieu : 3 Fontaines**

Tout public Mercredi 19h30 - 20h30 155€

Avec Olivier - **Lieu : 3 Fontaines**

Adultes Lundi 14h00 - 15h00 155€

ROULEAU FORM' ET SANTÉ

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

Adolescents et adultes Vendredi 10h00 - 11h00 155€

SOPHROLOGIE



Avec Lauriane - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

Adolescents et adultes Jeudi 19h00 - 20h00 155€

STRETCHING POSTURAL

Avec Céline - **Lieu : 3 Fontaines**

Ados-Adultes avec relaxation Lundi 10h00 - 11h15 175€

Ados-Adultes Lundi 11h15 - 12h15 155€

Ados-Adultes Jeudi 18h00 - 19h00 155€

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

Ados Adultes - Niveau 2 (initiés) Jeudi 09h00 - 10h00 155€

Ados Adultes - Niveau 1 Vendredi 09h00 - 10h00 155€

STRETCHING ET BIEN-ÊTRE

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

Adolescents et adultes Lundi 19h30 - 20h30 155€

YOGA

Avec Céline - **Lieu : 3 Fontaines**

Tout Public Jeudi 12h30 - 13h30 170€

Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Intermédiaires / Initiés Mercredi 18h00 - 19h15 186€

Débutants / Intermédiaires Mercredi 19h15 - 20h30 186€



CIRCUIT TRAINING - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Eddy - **Lieu : 3 Fontaines**

Adolescents et adultes Jeudi 19h00 - 20h00 155€

Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Adolescents et adultes Mardi 12h30 - 13h30 155€

DYNAMIX - CARDIO / RENFO



Avec Alison - **Lieu : 3 Fontaines**

Adolescents et adultes Mercredi 20h30 - 21h30 155€

TONIC FITNESS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Céline - **Lieu : 3 Fontaines**

Adolescents et adultes Lundi 08h45 - 10h00 175€

MARCHE ACTIVE



Avec Eddy - **Lieu : Rendez-vous en extérieur**

Adolescents et adultes Mercredi 09h30 - 10h45 175€

HIIT TRAINING - STRONG NATION



Avec Caroline - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

Adolescents et adultes Mercredi 12h15 - 13h00 139€

ZUMBA / FITNESS LATINO



Intervenant à préciser - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

Adolescents et adultes Mardi 19h00 - 20h00 155€



2 2

0 0

2 2

2 3

MJC Rives
Activités

CONTACT

04 76 65 21 45

Lu 14h-19h

Ma, Je 14h-18h

Me 9h-12h / 14h-16h45

Ve 14h-17h

www.mjc-rives.fr



BRIDGE

Avec Robert - **Lieu : Orgère - Salle Vercors**

Adultes Vendredi 13h30 - 17h30 14€

JEUX DE SOCIÉTÉ (2 fois par mois)

Avec J-Bernard / Pascal / MA - **Lieu : Orgère - Salle Vercors**

Adultes, ados + 16 ans Vendredi 20h00 - 22h30 35€

PARKOUR

Avec Ecole de Parkour - **Lieu : Gymnase du collège**

7 ans à 9 ans (Hors CP) Samedi 10h30 - 11h30 170€

10 ans - 14 ans (10 ans + collège) Samedi 11h30 - 13h00 186€

15 ans et plus Samedi 13h30 - 15h00 186€

SKATEBOARD (activité saisonnière)

Avec Skatepark de Grenoble - **Lieu : Skatepark Rives**

(Gymnase municipal si pluie)

8 ans (révolus) - 15 ans Mercredi 14h00 - 15h30 124€

VOLLEY-BALL

Avec Sylvie et Jérémy - **Lieu : Gymnase du collège**

Adolescents et adultes Mercredi 20h00 - 22h30 36€



DANSE AVEC BÉBÉ

Avec Sonia (Garric Danse Club) - **Lieu : Orgère - S. Chartreuse**

Adulte + bébé porté  Jeudi 09h30 - 10h30 200€

ou 80€ par trimestre

MUSIQUE PARENT-ENFANT

Avec Delphine - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

Adulte + enfant 18M - 3 ans  Mardi 17h00 - 18h00 200€



EVEIL MUSICAL

Avec Delphine - **Lieu : Orgère - Hall Mado Zanus**


4 ans à 6 ans (MS à CP) Lundi 17h00 - 18h00 160€

PIANO Plaisir - Loisir (1/2h et 2 par 2)

Avec Delphine - **Lieu : Orgère - Hall Mado Zanus**

Tout public Lundi et Mardi 18h15 - 20h15 326€

PRATIQUE MUSICALE LIBRE

Sans encadrant - **Lieu : Orgère - Espace Jeunes** 

Adultes 83€



EVEIL CREATIF ET ARTISTIQUE

Avec Marie - **Lieu : Orgère - Salle Vercors**

3 ans à 5 ans (PS à GS) Mercredi 09h15 - 10h15 160€

EVEIL DANSE

Avec Laura - **Lieu : 3 Fontaines**

Eveil 4 ans et 5 ans (débutants) Vendredi 17h00 - 17h45 139€

EVEIL MUSICAL

Avec Delphine - **Lieu : Orgère - Hall Mado Zanus**

4 ans à 6 ans (MS à CP) Lundi 17h00 - 18h00 160€

EVEIL SPORTIF ET MOTEUR

Avec Sébastien - **Lieu : 3 Fontaines**

3 ans à 5 ans Samedi 10h00 - 11h00 155€

 Nouveautés



CLASSIQUE

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

6 ans - 9 ans Lundi 17h15 - 18h15 170€

10-14 ans (10 ans + collège) Lundi 18h15 - 19h30 175€

DANSE FUSION (classique / jazz)

Avec Laura - **Lieu : 3 Fontaines**

Adultes Vendredi 20h15 - 21h30 175€

EVEIL DANSE

Avec Laura - **Lieu : 3 Fontaines**

Eveil 4 ans et 5 ans (débutants) Vendredi 17h00 - 17h45 139€

INITIATION

Avec Laura - **Lieu : 3 Fontaines**

6 ans - 7 ans Mardi 17h00 - 17h45 139€

MODERN JAZZ

Avec Laura - **Lieu : 3 Fontaines**

7 ans - 8 ans Vendredi 17h45 - 18h30 139€

8 ans - 11 ans Vendredi 18h30 - 19h15 139€

8 ans - 11 ans initiés Mardi 17h45 - 18h45 170€

12 ans - 14 ans Mardi 18h45 - 19h45 170€

Ados intermédiaires Vendredi 19h15 - 20h15 170€

Adolescents - Adultes Mardi 19h45 - 21h15 186€

HIP-HOP

Avec Eddy - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

8 ans - 9 ans intermédiaires Mercredi 13h30 - 14h30 170€

10 ans - 13 ans avancés Mercredi 14h30 - 15h30 170€

14 ans et + confirmés Mercredi 15h30 - 17h00 186€

5 ans - 7 ans débutants Mercredi 17h00 - 18h00 170€

SOLO SWING / SOLO DANSE

Avec Olivier (Garric Danse Club) - **Lieu : 3 Fontaines**

Adultes Lundi 15h15 - 16h15 170€

ZUMBA KIDS

Avec Caroline - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

6 ans - 12 ans Mercredi 11h15 - 12h15 170€



ANGLAIS

Avec Francine - **Lieu : à définir**

Adolescents et adultes initiés Lundi 18h00 - 19h15 175€

COUTURE

Avec Véronique - **Lieu : Orgère - Salle Vercors**

Adolescents et adultes Mardi 19h45 - 21h45 136€

DESSIN / PEINTURE / ARTS PLASTIQUES

Avec Véronique - **Lieu : Orgère - Salle Vercors**

6 ans - 10 ans Mercredi 10h30 - 12h00 188€

6 ans - 10 ans Mardi 17h00 - 18h30 188€

10 ans et + (collège) Lundi 17h00 - 18h30 188€

Ados (plus de 14 ans) et adultes Lundi 18h45 - 20h15 200€

MAGIE / INITIATION CIRQUE

Avec Sébastien - **Lieu : 3 Fontaines**

6 ans - 12 ans Samedi 11h00 - 12h00 170€

THÉÂTRE ADULTES (Clown - Commedia dell'arte)

Avec Alain - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

Adultes Une journée par mois le week-end 292€

THÉÂTRE IMPRO ENFANT

Avec Christophe - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

7 ans - 10 ans (élémentaires) Lundi 17h30 - 18h30 186€

11 ans - 15 ans (collège et +) Lundi 18h30 - 19h30 186€