

MjC Rives Activités	ACTIVITES 2023-2024	Public/créneau	Profs	Jour	Horaire	TARIFS 23/24	Lieux
<i>(Infos connues à ce jour - modifications possibles selon la situation sanitaire et les effectifs)</i>							
ART et CULTURE	Anglais (initiés)	Ados-Adultes	Francine	Lundi	18h15-19h30	186 €	Salle Pierre Brigard
	Couture	Ados-Adultes	Véronique	Jeudi	19h00-21h00	144 €	3 Fontaines
	Dessin/peinture/arts plastiques	6 à 10 ans	Salomé	Mercredi	10h15-11h45	197 €	Orgère - Salle Vercors
	Dessin/peinture/arts plastiques	6 à 10 ans	Salomé	Mardi	17h00-18h30	197 €	Orgère - Salle Vercors
	Dessin/peinture/arts plastiques	10 ans et + (collège)	Salomé	Lundi	17h00-18h30	197 €	Orgère - Salle Vercors
	Dessin/peinture/arts plastiques	Ados (+14) et adultes	Salomé	Lundi	18h45-20h15	212 €	Orgère - Salle Vercors
	Multi-activités : magie/cirque/jeux sportifs (éveil sportif 2)	5-8 ans	Sébastien	Samedi	11h00-12h00	179 €	3 Fontaines
	Théâtre adultes : clown/commedia dell'Arte	Adultes	Alain	1 journée par mois		310 €	Orgère - Salle Chartreuse
	Théâtre Impro enfant 7-10 ans (primaire)	7-10 ans (primaire)	Christophe	Lundi	17h30-18h30	195 €	Orgère - Salle Chartreuse
Théâtre Impro ados 11-15 ans (collège)	11-15 ans (collège)	Christophe	Lundi	18h30-19h30	195 €	Orgère - Salle Chartreuse	
DANSE	Initiation 1 (ex cours du mardi 17h)	6-7 ans	Laura	Mercredi	10h15-11h00	146 €	Orgère - Salle Chartreuse
	Initiation 2 (ex cours du vendredi 17h45)	7-8 ans	Laura	Mercredi	11h00-11h45	146 €	Orgère - Salle Chartreuse
	MODERN JAZZ déb - 8-10 (ex cours vendredi 18h30)	8-11 ans	Laura	Mercredi	11h45-12h30	146 €	Orgère - Salle Chartreuse
	MODERN JAZZ 8-10 initiés (ex cours mardi 17h45)	8-11 ans initiés	Laura	Mardi	17h00-18h00	179 €	3 Fontaines
	MODERN JAZZ 11-14 (ex cours mardi 18h45)	11-14 ans	Laura	Mardi	18h00-19h00	179 €	3 Fontaines
	MODERN JAZZ Ados inter 1 (ex cours vendredi 19h15)	12-15 ANS	Laura	Mardi	19h00-20h00	179 €	3 Fontaines
	MODERN JAZZ Ados + 16 -Adultes Inter 2 (ex cours mardi 19h45)	Ados-Adultes	Laura	Mardi	20h00-21h30	197 €	3 Fontaines
	DANSE CLASSIQUE	6-9 ans	<i>A préciser</i>	Lundi	17h15-18h15	179 €	3 Fontaines
	DANSE CLASSIQUE	10-15 ans	<i>A préciser</i>	Lundi	18h15-19h30	184 €	3 Fontaines
	Eveil Danse (ex cours du vendredi 17h)	Eveil 4-5 ans	Laura	Mercredi	09h30-10h15	146 €	Orgère - Salle Chartreuse
	HIP-HOP	Débutants 8 ans et +	Eddy	Mercredi	13h15-14h15	179 €	Orgère - Salle Chartreuse
	HIP-HOP	Avancés 8 ans et +	Eddy	Mercredi	14h15-15h15	179 €	Orgère - Salle Chartreuse
	HIP-HOP	Confirmés	Eddy	Mercredi	15h15-16h30	186 €	<i>186 si séance 1h15 (195 si séance 1h30)</i>
	HIP-HOP	Débutants (-8 ans)	Eddy	Jeudi	16h50-17h50	179 €	Orgère - Salle Chartreuse
	HIP-HOP	Avancés (-8 ans)	Eddy	Jeudi	17h50-18h50	179 €	Orgère - Salle Chartreuse
	SOLO SWING/SOLO DANSE	Adultes	Olivier (Garric Danse)	Lundi	15h15-16h15	180 €	3 Fontaines
ZUMBA Kid	6-12 ans	Caroline	Mercredi	17h00-18h00	179 €	Orgère - Salle Chartreuse	
FORME	Fitness latino	Ados-Adultes	Cindy	lundi	19h45-20h45	164 €	Orgère - Salle Chartreuse
	Cardio / renfo	Ados-Adultes	<i>A préciser</i>	Mercredi	20h30-21h30	164 €	3 Fontaines
	Circuit training/renf musculaire	Ados-Adultes	Eddy	Jeudi	19h00-20h00	164 €	3 Fontaines
	Circuit training/renf musculaire	Ados-Adultes	Eddy	Mardi	12h30-13h30	164 €	Orgère - Salle Chartreuse
	Cardio Fitness (+ stretch) - Tous niveaux	Ados-Adultes	Caroline	Jeudi	12h30-13h30	164 €	Orgère - Salle Chartreuse
	Tonic Fitness/renf musculaire	Ados-Adultes	Céline	Lundi	08h45-10h00	186 €	3 Fontaines

MJC Rives Activités	ACTIVITES 2023-2024	Public/créneau	Profs	Jour	Horaire	TARIFS 23/24	Lieux
<i>(Infos connues à ce jour - modifications possibles selon la situation sanitaire et les effectifs)</i>							
BIEN-ETRE	Bien-être du dos	Ados-Adultes	Isabelle	Jeudi	10h15-11h15	164 €	3 Fontaines
	Gym adaptée	Adultes	Tous Cap	Mardi	11h00-12h00	230 €	Orgère - Salle Chartreuse
	Méditation de pleine conscience	Ados-Adultes	Francine	Lundi	17h15-18h15	164 €	Salle Pierre Brigard
	PILATES	Tout public	A préciser	Mercredi	19h30-20h30	164 €	3 Fontaines
	PILATES	Tout public	Olivier	Lundi	14h00-15h00	164 €	3 Fontaines
	Sophrologie	Ados-Adultes	Lauriane	Jeudi	19h00-20h00	164 €	Orgère - Salle Chartreuse
	Stretching bien-être (+ relaxation)	Ados-Adultes	Isabelle	Lundi	19h30-20h30	164 €	3 Fontaines
	Stretching postural	Ados-Adultes	Céline	Jeudi	18h00-19h00	164 €	3 Fontaines
	Stretching postural - 1h15 (avec relaxation)	Ados-Adultes	Céline	Lundi	10h00-11h15	186 €	3 Fontaines
	Stretching postural	Ados-Adultes	Céline	Lundi	11h15-12h15	164 €	3 Fontaines
	Stretching postural	Ados-Adultes	Isabelle	Vendredi	09h00-10h00	164 €	3 Fontaines
	Stretching postural	Ados-Adultes	Isabelle	Jeudi	09h00-10h00	164 €	3 Fontaines
	Yoga	Tout public	A préciser	Vendredi	12h30-13h30	180 €	3 Fontaines
	Yoga	Débutants/intermédiaires	A préciser	Mercredi	19h15-20h30	197 €	Orgère - Salle Chartreuse
Yoga	Intermédiaires/initiés	A préciser	Mercredi	18h00-19h15	197 €	Orgère - Salle Chartreuse	
EVEIL	Eveil Danse (ex cours du vendredi 17h)	Eveil 4-5 ans (débutants)	Laura	Mercredi	09h30-10h15	146 €	Orgère - Salle Chartreuse
	Eveil Musical	4-6 ans (MS à CP)	Benjamin	Samedi	10h00-11h00	168 €	Orgère - Hall Mado Zanus
	Eveil Sportif et moteur	3-4 ans	Sébastien	Samedi	10h00-11h00	163 €	3 Fontaines
	Eveil sportif 2 : Multi-activités magie/cirque/jeux sportifs	5-8 ans	Sébastien	Samedi	11h00-12h00	179 €	3 Fontaines
MUSIQUE	Eveil Musical	4-6 ans (MS à CP)	Benjamin	Samedi	10h00-11h00	168 €	Orgère - Hall Mado Zanus
	Piano Plaisir Loisirs (1/2 h et 2 par 2)	Tout public	Benjamin	Samedi	11h00 à 13h30	342 €	Orgère - Hall Mado Zanus
	Pratique musicale Libre	Groupes adultes				88 €	Orgère - Espace jeunes
SPORT et JEUX	Badminton (affilié FFBAD)	Adultes	Aurélie/Thierry	Mardi Vendredi	18h00-20h00 (ou 19h30-22h00 : à préciser) 20h30-23h00	85 €	<i>Licence fédérale et affiliation comprise</i> Gymnase SIS (du collège)
	Bridge	Adultes	René	jeudi	13h30-17h30	15 €	Orgère - Salle Vercors
	Eveil Sportif et moteur	3-4 ans	Sébastien	Samedi	10h00-11h00	163 €	3 Fontaines
	Jeux d'Echecs - NOUVEAUTE	Tout public	Pierre	Samedi	14h-16h	37 €	Orgère - Salle Vercors
	Jeux de société (tous les 15 jours)	Adultes - Ados + 16 ans	Jean-Bernard/ Marie-Anne	Vendredi	20h00-22h00	37 €	Orgère - Salle Vercors
	Parkour (en salle 2 mois puis en extérieur)	7-10 ans (primaire hors CP)	Anicet	Vendredi	17h00-18h00	179 €	3 Fontaines puis en extérieur
	Parkour (en extérieur)	10-14 ans (collège)	Anicet	Vendredi	18h15-19h30	186 €	<i>186 si séance 1h15 (195 si séance 1h30)</i> En extérieur
	Parkour (en extérieur)	15 ans et plus	Anicet	Vendredi	19h30-20h45	186 €	<i>186 si séance 1h15 (195 si séance 1h30)</i> En extérieur
Skateboard (activité saisonnière)	8 ans (révolus) - 16 ans	Skatepark Grenoble	Mercredi	14h00-15h30	130 €	Skatepark Rives (+Gymnase mun.)	