

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

La crise sanitaire est passée et nous vous voyons revenir pratiquer vos activités préférées. Néanmoins nous constatons que les loisirs s'organisent différemment. La MJC à la volonté de s'adapter et ainsi vous proposent de nouvelles activités ou bien de nouveaux horaires.

Face à l'accroissement des coûts de fonctionnement, l'Assemblée Générale, sur proposition du Conseil d'Administration a décidé d'une nouvelle augmentation des tarifs pour cette rentrée. Nous restons à l'écoute des problèmes que vous pourriez rencontrer et sommes attachés aux facilités de paiement qui peuvent être accordées.

La possibilité de soutien est maintenue. la recherche de mécènes et de partenaires se poursuit. Ainsi l'entreprise dans laquelle vous travaillez peut peut-être nous aider.

Nous vous souhaitons une belle saison 2023-2024 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 - Danielle CORDIER, Trésorière - Sylvie BOURDEAUX, membre du bureau - Nathalie BREVIA, membre du bureau - Jean-Paul CHABERT, membre du bureau - Jean-Bernard POIRÉ, membre du bureau - Hervé CHRISTOPHE - Emmanuel DEFRANCE - Jérôme DEROO - Pierre FLÉTY - Nathalie MENGUAL - Jean-Louis PINEAU - Brigitte SELLIER - Claudine SZYMANSKI - Véronique VANBORRE

## PRATIQUE

### Inscriptions

- Dès le 2 septembre 2023 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 concluants).
- 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 Viroirnois Chartreuse (La Buisse, Tullins, Voiron et Voreppe) +1€

Age	Rivois	Extérieur
- de 18 ans	9 €	16 €
+ de 18 ans	16 €	26 €
Famille	23 €	33 €

Un versement complémentaire 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 : 19 octobre, 16 novembre, 18 janvier

Modes de règlement : chèques, espèces, CB, 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).



## BIEN-ÊTRE DU DOS

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

**Adolescents et adultes** Jeudi 10h15 - 11h15 164€

## GYM ADAPTÉE

Avec Tous Cap - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

**Adultes** Mardi 11h00 - 12h00 230€

## MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Avec Francine - **Lieu : Salle Pierre Brigard**

**Adolescents et adultes** Lundi 17h15 - 18h15 164€

## PILATES

Avec Olivier - **Lieu : 3 Fontaines**

**Adultes** Lundi 14h00 - 15h00 164€

Intervenant à préciser - **Lieu : 3 Fontaines**

**Tout public** Mercredi 19h30 - 20h30 164€

## SOPHROLOGIE

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

**Adolescents et adultes** Jeudi 19h00 - 20h00 164€

## STRETCHING POSTURAL

Avec Céline - **Lieu : 3 Fontaines**

**Ados-Adultes avec relaxation** Lundi 10h00 - 11h15 186€

**Ados-Adultes** Lundi 11h15 - 12h15 164€

**Ados-Adultes** Jeudi 18h00 - 19h00 164€

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

**Ados Adultes** Jeudi 09h00 - 10h00 164€

**Ados Adultes** Vendredi 09h00 - 10h00 164€

## STRETCHING BIEN-ÊTRE

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

**Adolescents et adultes** Lundi 19h30 - 20h30 164€

## YOGA

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

**Intermédiaires / Initiés** Mercredi 18h00 - 19h15 197€

**Débutants / Intermédiaires** Mercredi 19h15 - 20h30 197€

**Tout Public** Vendredi 12h30 - 13h30 180€



## CARDIO / RENFO

Intervenant à préciser - **Lieu : 3 Fontaines**

**Adolescents et adultes** Mercredi 20h30 - 21h30 164€

## CARDIO FITNESS

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

**Adolescents et adultes** Jeudi 12h30 - 13h30 164€

## CIRCUIT TRAINING - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

**Adolescents et adultes** Mardi 12h30 - 13h30 164€

**Lieu : 3 Fontaines**

**Adolescents et adultes** Jeudi 19h00 - 20h00 164€

## TONIC FITNESS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Céline - **Lieu : 3 Fontaines**

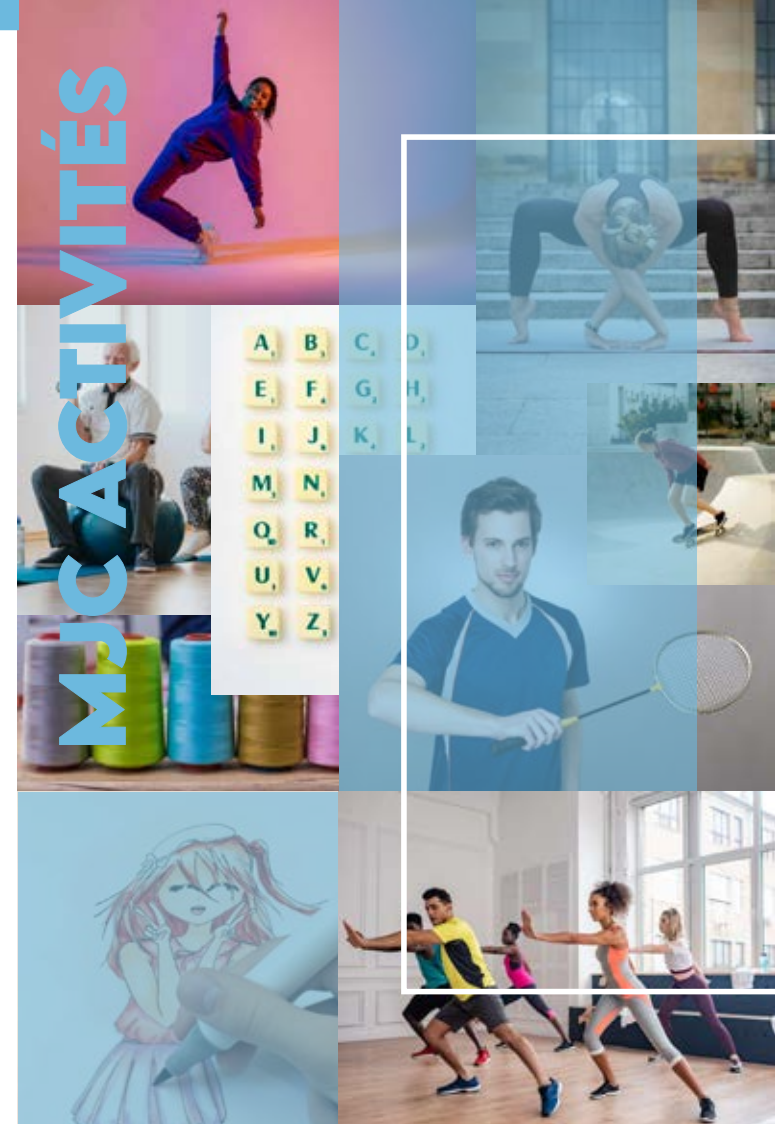
**Adolescents et adultes** Lundi 08h45 - 10h00 186€

## ZUMBA / FITNESS LATINO

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

**Adolescents et adultes** Lundi 19h45 - 20h45 164€

MJC ACTIVITÉS



2 2

0 0

2 2

3 4

**MJC Rives**  
Activités

### CONTACT

04 76 65 21 45

Lundi 14h-19h

Mardi, Jeudi 14h-18h

Mercredi 9h-12h / 14h-16h30

Vendredi Fermé

[www.mjc-rives.fr](http://www.mjc-rives.fr)

[contact@mjc-rives.fr](mailto:contact@mjc-rives.fr)



## BADMINTON (Licence fédérale comprise)

Avec Aurélie et Thierry - Lieu : Gymnase du SIS

Adultes et ados accompagnés (2 créneaux par semaine)

Vendredi 20h30 - 23h00

et Mardi 18h00 - 20h00 ou 19h30 - 22h00 à préciser 85€

## BRIDGE

Avec René - Lieu : Orgère - Salle Vercors

Adultes Jeudi 13h30 - 17h30 15€

## EVEIL SPORTIF ET MOTEUR

Avec Sébastien - Lieu : 3 Fontaines

3 ans à 4 ans Samedi 10h00 - 11h00 163€

## JEUX D'ÉCHECS



Avec Pierre - Lieu : Orgère - Salle Vercors

Tout public Samedi 14h00 - 16h00 37€

## JEUX DE SOCIÉTÉ (Tous les 15 jours)

Avec J-Bernard / Marie-Anne - Lieu : Orgère - Salle Vercors

Adultes, ados + 16 ans Vendredi à partir de 20h 37€

## PARKOUR

Avec Anicet - Lieu : 3 Fontaines ou extérieur

7 ans à 10 ans (hors CP) Vendredi 17h00 - 18h00 179€

10 ans - 14 ans (10 ans + collège) Vendredi 18h15 - 19h30 186€

15 ans et plus Vendredi 19h30 - 20h45 186€

## SKATEBOARD (activité saisonnière)

Avec Skatepark de Grenoble - Lieu : Skatepark Rives

(Gymnase municipal si pluie)

8 ans (révolus) - 15 ans Mercredi 14h00 - 15h30 130€



## EVEIL MUSICAL

Avec Benjamin - Lieu : Orgère - Hall Mado Zanus

4 ans à 6 ans (MS à CP) Samedi 10h00 - 11h00

168€

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

Avec Benjamin - Lieu : Orgère - Hall Mado Zanus

Tout public Samedi 11h00 à 13h30 342€

## PRATIQUE MUSICALE LIBRE

Sans encadrant - Lieu : Orgère - Espace Jeunes

Adultes 88€



## EVEIL DANSE

Avec Laura - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Eveil 4 ans et 5 ans (débutants) Mercredi 9h30 - 10h15 146€

## EVEIL MUSICAL

Avec Benjamin - Lieu : Orgère - Hall Mado Zanus

4 ans à 6 ans (MS à CP) Samedi 10h - 11h00 168€

## EVEIL SPORTIF ET MOTEUR

Avec Sébastien - Lieu : 3 Fontaines

3 ans à 4 ans Samedi 10h00 - 11h00 163€

## EVEIL SPORTIF 2 (MULTI-ACTIVITÉS)

Avec Sébastien - Lieu : 3 Fontaines

5 ans à 8 ans Samedi 11h00 - 12h00 179€



## CLASSIQUE

Intervenant à préciser - Lieu : 3 Fontaines

6 ans - 9 ans Lundi 17h15 - 18h15 179€

10-14 ans (10 ans + collège) Lundi 18h15 - 19h30 184€

## EVEIL DANSE

Avec Laura - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Eveil 4 ans et 5 ans (débutants) Mercredi 9h30 - 10h15 146€

## HIP-HOP

Avec Eddy - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Débutants 8 ans et plus Mercredi 13h15 - 14h15 179€

Avancés 8 ans et plus Mercredi 14h15 - 15h15 179€

Confirmés Mercredi 15h15 - 16h30 186€

Débutants moins de 8 ans Jeudi 16h50 - 17h50 179€

Avancés moins de 8 ans Jeudi 17h50 - 18h50 179€

## MODERN JAZZ

Avec Laura - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Initiation 6 ans - 7 ans Mercredi 10h15 - 11h00 146€

Initiation 7 ans - 8 ans Mercredi 11h00 - 11h45 146€

8 ans - 11 ans Mercredi 11h45 - 12h30 146€

Avec Laura - Lieu : 3 Fontaines

8 ans - 11 ans initiés Mardi 17h00 - 18h00 179€

11 ans - 14 ans Mardi 18h00 - 19h00 179€

Ados intermédiaires Mardi 19h00 - 20h00 179€

Adolescents - Adultes Mardi 20h00 - 21h30 197€

## SOLO SWING - DANSE SOLO

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

Adultes Lundi 15h15 - 16h15 180€

## ZUMBA KIDS

Avec Caroline - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

6 ans - 12 ans Mercredi 17h00 - 18h00 179€



## ANGLAIS

Avec Francine - Lieu : Salle Pierre Brigard

Adolescents et adultes initiés Lundi 18h15 - 19h30 186€

## COUTURE

Avec Véronique - Lieu : 3 Fontaines

Adolescents et adultes Jeudi 19h00 - 21h00 144€

## DESSIN / PEINTURE / ARTS PLASTIQUES

Avec Salomé - Lieu : Orgère - Salle Vercors

6 ans - 10 ans Mercredi 10h15 - 11h45 197€

6 ans - 10 ans Mardi 17h00 - 18h30 197€

10 ans et + (collège) Lundi 17h00 - 18h30 197€

Ados (plus de 14 ans) et adultes Lundi 18h45 - 20h15 212€

## MAGIE / INITIATION CIRQUE / SPORT

Avec Sébastien - Lieu : 3 Fontaines

5 ans à 8 ans Samedi 11h00 - 12h00 179€

## THÉÂTRE ADULTES (Clown - Commedia dell'arte)

Avec Alain - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Adultes Une journée par mois le week-end 310€

## THÉÂTRE IMPRO ENFANT

Avec Christophe - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

24 séances dans l'année

7 ans - 10 ans (élémentaires) Lundi 17h30 - 18h30 195€

11 ans - 15 ans (collège et +) Lundi 18h30 - 19h30 195€



Nouveautés