

**BIEN  
-  
ETRE**

<b>Bien-être du dos</b> <i>Avec Isabelle Corboz (Brevet d'état)</i>				Aux trois fontaines
Adolescents et adultes	Jeudi	10h15 - 11h15	152€	
<b>Méditation de pleine conscience</b> <i>Avec Francine Laborde</i>				A l'Orgère
Adolescents et adultes	Lundi	09h00 - 10h00	152€	
<b>Qi Gong</b> <i>Avec Isabelle Mazon</i>				A l'Orgère
Adolescents et adultes	Mardi	18h00 - 19h30	182€	
<b>Pilates</b> <i>Avec Nathalie Victor (Brevet d'état)</i>				A l'Orgère
Intermédiaires	Mercredi	09h00 - 10h00	152€	Aux trois fontaines
Intermédiaires	Mercredi	19h00 - 20h00		
Débutants	Mercredi	20h00 - 21h00		
<b>Relaxation Nidra</b> <i>Avec Céline Roumain (Certifiée)</i>				Aux trois fontaines
Adultes	Vendredi	13h30 - 14h30	167€	
<b>Sophrologie</b> <i>Avec Francine Laborde</i>				A l'Orgère
Ados / adultes	Lundi	10h00 - 11h00	152€	
<b>Stretching postural</b> <i>Avec Isabelle Corbaz</i>				Aux trois fontaines
Adultes	Jeudi	09h00 - 10h00	152€	
Adultes	Vendredi	09h00 - 10h00	152€	
<i>Avec Céline Blachier (Brevet d'état)</i>				Aux trois fontaines
Adultes	Lundi	10h00 - 11h15	172€	
Adultes	Jeudi	18h00 - 19h00	152€	
<b>Yoga</b> <i>Avec Céline Roumain (Certifiée)</i>				A l'Orgère
Ados / adultes initiés	Mercredi	18h00 - 19h15	182€	
Débutants/intermédiaires	Mercredi	19h15 - 20h30	182€	Aux trois fontaines
Tout public	Vendredi	12h30 - 13h30	167€	

★ Nouveautés

Pendant les vacances et week-end : stages et ateliers divers - Se renseigner auprès de la MJC ou sur le site internet.

**STAGES  
ET  
ATELIERS**



**FORME**

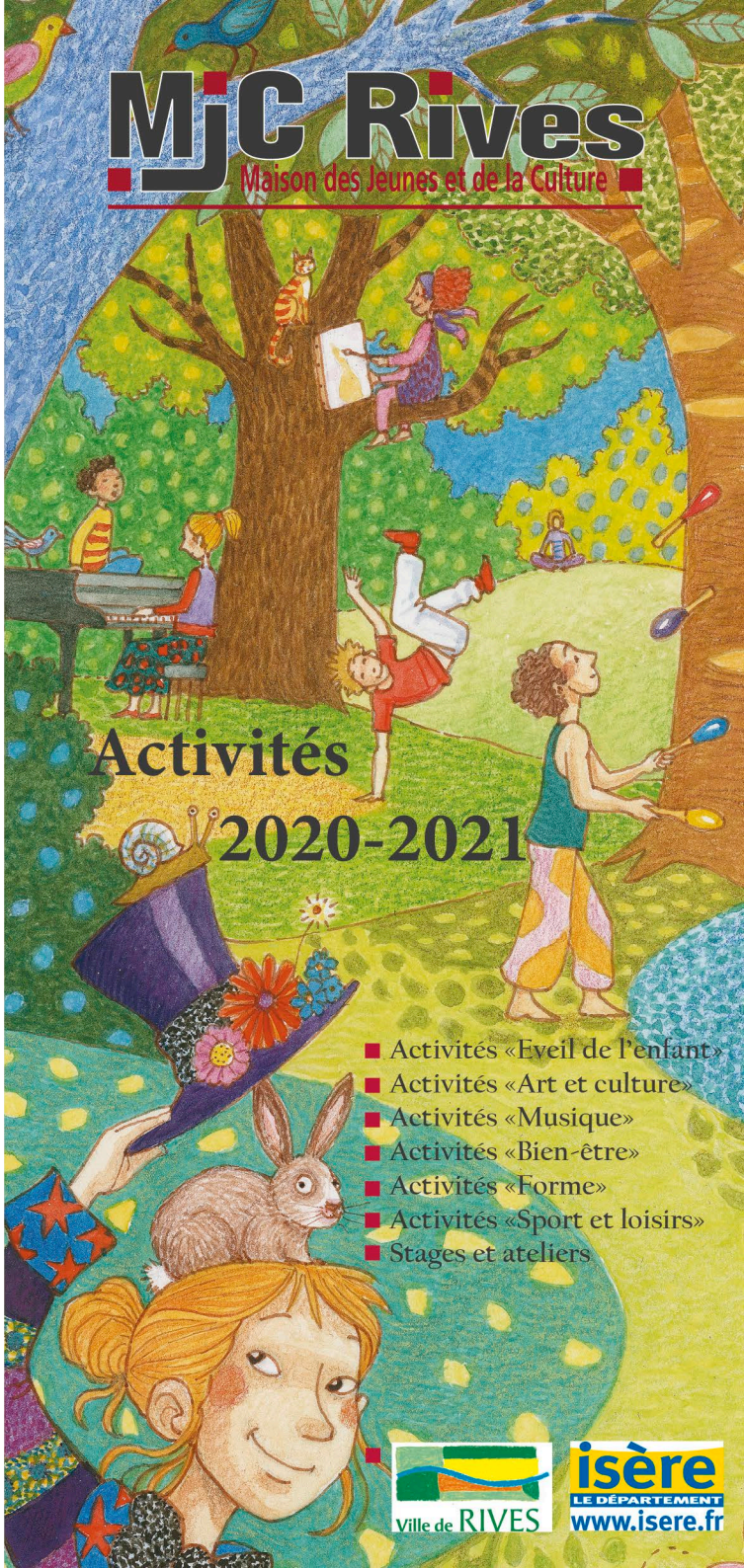
<b>Tonic Fitness / renforcement musculaire</b> <i>Avec Céline Blachier (Brevet d'état)</i>				Aux trois fontaines
Adolescents et adultes	Lundi	08h45 - 10h00	172€	
<b>Circuit training / renforcement musculaire</b> <i>Avec Eddy Barrot (Brevet d'état)</i>				Aux trois fontaines
Adolescents et adultes	Jeudi	19h00 - 20h00	152€	
<b>NIA (Mouvements dansés fitness holistiques)</b> <i>Avec Carole Lauffenburger</i>				A l'Orgère
Adolescents et adultes	Vendredi	18h00 - 19h30	182€	
<b>Afro Dance Workout</b> <i>Avec Mawey</i>				A l'Orgère
Adolescents et adultes	Jeudi	20h15 - 21h15	152€	



**Activités  
SPORTIVES ET  
RECREATIVES**

<b>Skateboard</b> <i>Avec le Skatepark de Grenoble - Activité saisonnière</i>				Au skate parc de Rives
8 ans (revenus)-15 ans	Mercredi	14h00 - 15h30	122€	
<b>Volley-Ball</b> <i>Avec Jérémy GAUTHIER</i>				Au gymnase SIS (collège)
Adolescents et adultes	Mercredi	20h30 - 22h30	35€	
<b>Bridge</b> <i>Avec Robert HAMPARTZOUMIAN</i>				A l'Orgère
Adultes	Vendredi	13h30 - 17h30	13€	
<b>Parkour</b> <i>Ecole de Parkour KIMEO</i>				Au gymnase SIS (collège)
7-9 ans (primaire hors CP)	Samedi	10h30 - 11h30	167€	
10-14 ans (collège + CM2)	Samedi	11h30 - 13h00	182€	
15 ans et +	Samedi	13h30 - 15h00	182€	

Des modifications pourraient être apportées en fonction des consignes sanitaires en vigueur.

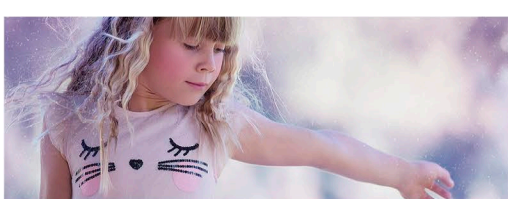


**MJC Rives**  
Maison des Jeunes et de la Culture

**Activités  
2020-2021**

- Activités «Eveil de l'enfant»
- Activités «Art et culture»
- Activités «Musique»
- Activités «Bien-être»
- Activités «Forme»
- Activités «Sport et loisirs»
- Stages et ateliers

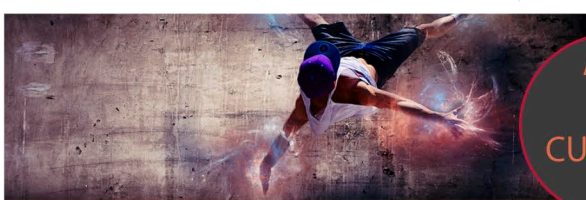




## EVEIL DE L'ENFANT

<b>Eveil Danse</b> <i>Avec Maude Desbrières (Diplômée d'état)</i>			
Eveil 4 ans et 5 ans débutants	Mardi	17h00 - 17h45	136€
<b>Eveil Musical</b> <i>Avec Esther Lecoœur</i>			
3-4 ans	Mercredi	10h00 - 11h00	157€
<b>Eveil sportif et moteur</b> <i>Avec Sébastien Signaire</i>			
3-4 ans	Samedi	10h00 - 11h00	152€

Aux trois fontaines  
A l'Orgère  
Aux trois fontaines



## ART ET CULTURE

<b>Danse</b> <i>NB : une participation financière pourra être demandée aux parents pour le costume du gala de danse</i>			
<i>Initiation</i> <i>Avec Maude Desbrières (Diplômée d'état)</i>			
Initiation 5-6 ans	Vendredi	17h00 - 17h45	136€
<i>Avec Isabelle CORBOZ (Diplômée d'état)</i>			
Initiation 6-7 ans	Lundi	17h15 - 18h00	136€
<i>Classique</i> <i>Avec Isabelle CORBOZ (Diplômée d'état)</i>			
Classique 8-12 ans	Lundi	18h00 - 19h00	167€
Prépa-élémentaire			
Classique 13 ans et +	Lundi	19h00 - 20h30	182€
Initiés			
<i>Hip Hop</i> <i>Avec Eddy Barrot (Diplômé d'état)</i>			
Hip Hop petits débutants	Jeudi	17h00 - 18h00	167€
Hip Hop 8-10 petits intermédiaires	Mercredi	13h30 - 14h30	167€
Hip Hop 10-13 ans avancés	Mercredi	14h30 - 15h30	167€
Hip Hop 14 ans et +, confirmés	Mercredi	15h30 - 17h00	182€
<i>Danse orientale</i> <i>Avec Mawey</i>			
Ados - Adultes	Lundi	20h30 - 21h30	152€
<i>Modern'Jazz</i> <i>Avec Maude Desbrières (Diplômée d'état)</i>			

Aux trois fontaines  
A l'Orgère  
A l'Orgère  
A l'Orgère  
Aux trois fontaines  
A l'Orgère  
A l'Orgère  
A l'Orgère  
A l'Orgère

Modern'Jazz 6-7 ans	Vendredi	17h45 - 18h30	136€
Modern'Jazz 7-8 ans	Mardi	17h45 - 18h45	167€
Modern'Jazz 9-10 ans	Mardi	18h45 - 19h45	167€
Modern'Jazz 10-11 ans	Vendredi	18h30 - 19h30	167€
Modern'Jazz 13-16 ans	Mardi	19h45 - 21h00	175€
Modern'Jazz ados- adultes	Vendredi	19h30 - 21h00	182€

Aux trois fontaines

<b>Dessin / peinture / arts plastiques</b> <i>Avec Véronique Chambon</i>			
6 à 10 ans	Mercredi	10h30 - 12h00	184€
6 à 10 ans	Mardi	17h00 - 18h30	184€
10 ans et + (collège)	Lundi	17h00 - 18h30	184€
Adolescents + 14 / adultes	Lundi	18h45 - 20h15	196€

A l'Orgère

<b>Théâtre impro</b> <i>Avec Christophe Alsters (selon calendrier spécifique)</i>			
7 à 10 ans (primaire)	Lundi	17h00 - 18h30	208€
11 à 15 ans (collège)	Lundi	18h30 - 20h00	208€

Aux trois fontaines

<b>Théâtre : clown, lecture publique, commedia dell'arte</b> <i>Avec Alain Bertrand (selon un calendrier spécifique)</i>			
Adultes	Jeudi	20h00 - 22h00	286€

A l'Orgère

<b>Anglais (pratique usuelle)</b> <i>Avec Francine Laborde</i>			
Adultes débutants	Lundi	17h00 - 18h00	152€
Adultes intermédiaires	Lundi	18h00 - 19h00	

Lieu à définir

<b>Orthographe pour les «presque nuls»</b> *			
<i>Avec Madeleine Hautson</i>			
Ados - Adultes	Jeudi	18h00 - 19h00	45€

A l'Orgère

<b>Magie et initiation cirque</b> *			
<i>Avec Sébastien Signaire</i>			
Enfant 6-12 ans	Samedi	11h00 - 12h00	167€

Aux trois fontaines



## MUSIQUE

<b>Initiation Musique</b> *			
<i>Avec Esther Lecoœur</i>			
Enfant 5-6 ans	Mercredi	11h00 - 12h00	157€

A l'Orgère

<b>Comédie musicale</b> *			
<i>Avec Esther Lecoœur</i>			
Enfant 7-12 ans	Jeudi	17h00 - 18h15	250€

A l'Orgère

<b>Percussions du monde</b> <i>Avec François Barré-Bayard</i>			
Tout public	Jeudi	18h30 - 20h00	202€

A l'Orgère

<b>Piano Plaisir / Loisir</b> <i>Avec Océane Goncalves</i>			
Tout public (2 par 2) 1/2 h	Samedi	10h00 - 12h00	320€

A l'Orgère

<b>Pratique Musicale Libre</b> <i>Un référent adulte à identifier pour chaque groupe</i>			
Adultes - Jour et créneau à définir selon le projet			81€

A l'Orgère  
Foyer Jeunes

## EDITO LE MOT DE LA PRESIDENTE

L'année 2020 a été perturbée par la crise sanitaire. Les activités proposées ont été chamboulées dans leur déroulement. Cependant grâce à la motivation et l'énergie mises en œuvre par les professeurs et intervenants, le lien avec les adhérents a perduré, je les en remercie grandement. Ce fut une période inventive, solidaire, inédite.

Le conseil d'administration a souhaité ne pas faire peser sur les adhérents l'impact financier de la crise. C'est pourquoi vous retrouverez pour cette saison des tarifs inchangés ainsi que toutes les formules permettant de bénéficier de tarifs adaptés si vous êtes intéressé.e.s par plusieurs activités.

Nous tâcherons encore cette année de renforcer le lien avec les adhérents, d'être plus proche de vous et de favoriser les échanges. C'est pourquoi il est important que nous ayons vos retours, en direct par l'intermédiaire de votre professeur ou du référent de l'activité qui fera le lien avec la direction.

Nous vous souhaitons une belle saison 2020-2021 !

## COMPOSITION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**MEMBRES DE DROIT :**  
Julien STEVANT, Maire de Rives ou son représentant  
Anne COMMERCON, Directrice de la MJC

**MEMBRES ÉLUS :**  
Marie-Anne TRAVEAUX, Présidente - Sylvie BOURDEAUX, Secrétaire - Nathalie BREVIA, Trésorière - Madeleine HAUTSON, membre du bureau - Maryse IDELON, membre du bureau - Carine AUDAS - Jean-Paul CHABERT - Hervé CHRISTOPHE - Emmanuel DEFRAANCE - Stéphanie LOCHIS - Claire MICHEL - Véronique VANBORRE

## MJC PRATIQUE

■ **Accueil et horaires**  
MJC DE RIVES  
96 RUE SADI CARNOT  
BP 27 38147 RIVES CEDEX  
Tél. : 04 76 65 21 45  
contact@mjc-rives.fr

Horaires : voir notre site internet  
www.mjc-rives.fr

 Mjc Rives

■ **Inscription**  
A partir du vendredi 4 septembre 2020 (en parallèle du forum des associations). Adhésion et inscription obligatoires même pour le cours d'essai (restitution du montant de la cotisation si cours d'essai non concluant). Certificat médical demandé pour les activités sportives.  
Reprise des cours : le lundi 14 septembre 2020

■ **Adhésion**  
Obligatoire pour participer aux activités proposées. Valable dans les MJC de La Buisse, Tullins, Voiron et Voreppe (+1€)

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

\*(sauf enfant de 18 ans et+)

■ **Règlement**  
En une ou plusieurs fois : plusieurs chèques à l'inscription (jusqu'à 5), dates de retrait au choix jusqu'en février.

■ **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 Mère/fille (ou père/fille ou père/fils ou mère/fils !) : le plaisir de faire une activité ensemble (sur le même créneau) : 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).