ESPACE CAPUCHE

MJC

LUCIE AUBRAC

ESPACE CLOS D'OR

saison

2023
2024

La MJC Lucie Aubrac, c'est 2 lieux d'accueil : l'espace Capuche et l'espace Clos d'Or

Soyez les bienvenus dans notre grande et belle association !

Membres du Conseil d'Administration

Présidente :
Karine PLANEL

Secrétaire :
Faustine THEVENON

Trésorier :
Laurent DESCOT

Autres membres

Ali BENCHAIB
Céline DUCROUX
Cécile GUILLOT
Amel JAOUADI
Sarah KOVACS
Rostand NTADI
Ouaffa YANSANE

Pour les contacter
contact@mjclucieaubrac.org

Rendez-vous sur le site de la MJC
www.mjclucieaubrac.org
mjclucieaubrac, mjc_lucie_aubrac

2 lieux : une même équipe !

Co-directrice :
Danielle REYNAUD
danielle@mjclucieaubrac.org

Co-directeur :
Sophien ZARIOH
sophien@mjclucieaubrac.org

Secrétaire de direction :
Aïda MAUGIRON
04 76 87 77 59
accueil@mjclucieaubrac.org

Responsable enfance des 2 sites et directrice ALSH Capuche :
Sonia NEMENCHA
04 38 02 24 93 ou 06 09 89 13 51
sonia@mjclucieaubrac.org

Responsable jeunesse et vie de quartier :
Nicolas SAVIN
04 38 02 24 90
nicolas@mjclucieaubrac.org

Directrice ALSH Clos d'Or :
Corinne NERRIERE
06 62 75 57 49
corinne@mjclucieaubrac.org

Animateurs jeunesse :
Alexis MERMIN
Sarah MOHAMED
04 38 02 24 90
jeunesse@mjclucieaubrac.org

Animateurs enfance :
Vithusan KIRUBAKARAN
vithusan@mjclucieaubrac.org

Sofiane YANSANE
facinet@mjclucieaubrac.org

Personnels d'entretien :
Lamia BENIAICHE
Aïcha KEFIF-JOUVEAU

Infos PRATIQUES

La MJC est agréée association d'intérêt général et peut, à ce titre, recevoir des dons d'entreprises ou de particuliers, déductibles des impôts.

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS AU SECRÉTARIAT DE L' ESPACE CAPUCHE

Hors vacances scolaires
Lundi, mardi, jeudi : 16h-19h
Mercredi : 9h-12h et 16h-18h30
Fermé le vendredi

Durant les vacances scolaires
Lundi : 16h-18h30
Mercredi : 9h-12h et 16h-18h30

Accueil téléphonique
Lundi et jeudi : 9h-12h30 et 13h30-19h
Mardi : 13h30-19h
Mercredi : 9h-12h et 13h30-18h30

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS AU SECRÉTARIAT DE L'ESPACE CLOS D'OR *(derrière la piscine du Clos d'Or)*

Hors vacances scolaires
Mardi et mercredi : 16h-18h30
Fermé les lundis, jeudis et vendredis

Durant les vacances scolaires
Mardi et jeudi : 16h-18h30

Accueil téléphonique
Durant les horaires d'inscriptions :
04 76 09 08 65
Lundi au vendredi :
06 62 75 57 49

MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES.
ATTENTION AUCUNE INSCRIPTION NE SERA FAITE PAR MAIL OU TELEPHONE.
Valable pour les deux sites

ADHÉSIONS

Adhésion obligatoire, valable du 1er septembre 2023 au 31 août 2024, **12 €** pour un adhérent individuel et **18 €** pour une famille (père-mère-enfants de moins de 16 ans).

Dernière personne accueillie ¼ d'heure avant la fermeture.

Horaires susceptibles d'être modifiés, se renseigner au préalable.

INSCRIPTIONS

Pour l'inscription de vos enfants, vous munir des documents suivants :

- L'attestation de paiement de la CAF, de moins de 3 mois, mentionnant le numéro d'allocataire, le nom des enfants allocataires et le quotient familial.
- Le carnet de santé de l'enfant avec vaccinations obligatoires à jour.
- Moyen de paiement par chèque, espèces ou ANCV (pas de carte bancaire).

Lors de l'inscription, vous aurez à remplir une fiche d'information et une fiche sanitaire si vous êtes un nouvel adhérent.

Le dossier d'inscription est téléchargeable à l'avance sur : ***www.mjclucieaubrac.org,*** sinon, il vous faudra le remplir sur place.

Si vous êtes déjà adhérent cette année, nous vous ferons vérifier si la fiche et les informations en notre possession sont toujours à jour.

RAPPEL

Toute inscription est définitive, sans modification possible et doit être **réglée avant le début de l'activité.** Une annulation ne peut donner lieu à aucun remboursement. En cas de maladie, possibilité d'établir un avoir, valable jusqu'à la fin de l'année civile (déduction faite des frais de repas), sous réserve de fournir un certificat médical dans les 48 heures.

Attention : les forfaits ne donnent droit à aucun remboursement, et ce, pour quelque raison que ce soit.

PAIEMENTS

Pour toutes les activités, y compris l'accueil de loisirs et les ateliers découvertes (périscolaire), **le règlement est impératif à l'inscription** (chèque, espèces ou ANCV) avec possibilité d'encaisser les chèques le 15 ou le 30 du mois.

Pour les paiements des ateliers à l'année, possibilité d'établir 3 chèques, encaissés en octobre 2023, janvier et avril 2024.

MISE À DISPOSITION DE SALLE

L'espace Capuche et l'espace Clos d'Or peuvent mettre à disposition leur salle polyvalente, d'environ 70 m², pouvant accueillir environ 50 personnes, uniquement pour des réunions ou des formations, moyennant une participation aux frais.

Soirée :
18h30-20h30 / Tarif 75 €

Samedi ou dimanche :
13h30-20h30 / Tarif 145 €
9h-20h30 / Tarif 175 €

Week-end complet :
Tarif 220 €

POUR NOUS CONTACTER

www.mjclucieaubrac.org
mjclucieaubrac
mjc_lucie_aubrac

MJC Lucie Aubrac
Espace Capuche

56, rue du Général Ferrié
B.P. 2422
38034 GRENOBLE
Cedex 02

Tél : 04 76 87 77 59
accueil@mjclucieaubrac.org

MJC Lucie Aubrac
Espace Clos d'Or

111, rue de Stalingrad
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 09 08 65
ou 06 62 75 57 49
closdor@mjclucieaubrac.org

ENFANCE

3/10 ans

LES ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES

Suite à la baisse de subvention de la Ville de Grenoble, la MJC se voit contrainte d'arrêter cette offre tous les soirs. Nous vous proposons malgré tout un atelier découverte par semaine dans chaque espace.

LES ATELIERS DÉCOUVERTES

Nous accueillerons vos enfants les mardis (du 12 septembre 2023 au 2 juillet 2024) à l'espace Clos d'Or et les jeudis (du 14 septembre 2023 au 4 juillet 2024) à l'espace Capuche de 16h (heure à laquelle nous allons les chercher à l'école) jusqu'à 18h30.

Atelier de découverte par trimestre, soit 3 trimestres dans l'année :

- **Trimestre 1 :** du lundi 11 septembre au vendredi 22 décembre 2023
- **Trimestre 2 :** du lundi 8 janvier au vendredi 12 avril 2024
- **Trimestre 3 :** du lundi 29 avril au vendredi 5 juillet 2024

Ces ateliers seront proposés par des intervenants spécialisés dans une pratique culturelle, artistique et/ou sportive, accompagnés par les animateurs enfance.

Comme les années précédentes, pour garantir une qualité d'accueil, d'encadrement et d'accompagnement des enfants, la MJC mobilise ses animateurs sur des groupes les plus petits possibles (1 animateur pour 14 enfants maximum pour les plus de 6 ans, 1 animateur pour 10 enfants maximum pour les moins de 6 ans).

	Maternelle	Elémentaire
Mardi	**ESPACE CLOS D'OR** Pour les enfants scolarisés à l'école A. Daudet	
Jeudi	**ESPACE CAPUCHE** Pour les enfants scolarisés à l'école E. Chatin	

FONCTIONNEMENT ET HORAIRES

Un pédibus est proposé pour accompagner les enfants de l'école Élisée Chatin jusqu'à l'espace Capuche, et de l'école Alphonse Daudet jusqu'à l'espace Clos d'Or. À l'arrivée, les enfants prennent leur goûter fournis par les parents.

Nous proposons 1 activité élémentaire et 1 activité maternelle pour chacun des sites Capuche et Clos d'Or.

Les élémentaires ont une 1h d'activité de 16h45 à 17h45 et les maternelles 45 minutes de 17h à 17h45. Ils profitent ainsi de 15 minutes de jeux libres en présence des animateurs que les enfants peuvent solliciter jusqu'à l'ouverture de l'accueil aux familles.

Et si un enfant nous paraît fatigué, ou désire tout simplement de la tranquillité, nous faisons en sorte qu'il puisse se reposer dans un lieu calme en toute sécurité. **Les familles peuvent venir chercher leurs enfants de 18h à 18h30.**

TARIFS DES ATELIERS DÉCOUVERTES

Quotient Familial	Trimestre	Année
jusqu'à 271	12,71 €	34,66 €
jusqu'à 343	14,21 €	38,77 €
jusqu'à 415	15,90 €	43,36 €
jusqu'à 487	17,78 €	48,50 €
jusqu'à 559	19,89 €	54,25 €
jusqu'à 631	22,25 €	60,67 €
jusqu'à 704	24,88 €	67,86 €
jusqu'à 776	27,83 €	75,91 €
jusqu'à 848	31,13 €	84,90 €
jusqu'à 920	34,82 €	94,96 €
jusqu'à 993	38,95 €	106,22 €
jusqu'à 1144	43,56 €	118,80 €
jusqu'à 1295	48,72 €	132,88 €
jusqu'à 1446	54,50 €	148,63 €
jusqu'à 1597	60,95 €	166,24 €
1598 et plus	68,18 €	185,94 €

Attention : en fonction des arrondis, la somme risque de varier de quelques centimes lors de l'inscription.

ENFANCE

Accueil de loisirs 3/10 ans

REPRISE DES SÉANCES LE MERCREDI 6 SEPTEMBRE 2023

Inscriptions dès le 7 juin 2023 pour les mercredis, les petites vacances et pour toutes les périodes de l'année, à l'exception des vacances d'été qui débutent **à partir du 22 mai 2024.**

FONCTIONNEMENT

4 groupes d'âges :
3 ans, 4/5 ans, 6/7 ans et 8/10 ans.

Un nouveau projet à développer
Pour répondre au mieux aux envies et besoins des enfants qui s'inscrivent dans nos accueils de loisirs, l'équipe enfance réfléchit à la mise en place d'un nouveau fonctionnement beaucoup plus centré sur l'enfant et son autonomie…

Ouverture les mercredis (repas + après-midi) **et à chaque vacances scolaires** (du lundi au vendredi sauf jours fériés).

Pendant les vacances, une sortie à la journée avec pique-nique est organisée chaque vendredi (ferme pédagogique, musée des automates, grottes, lac…).

L'ACCUEIL DES ENFANTS

Les mercredis (fermé le matin)

À partir de 11h30, un pédibus est organisé : les animateurs vont chercher les enfants dans les classes de l'école **Élisée Chatin,** de l'école **Alphonse Daudet,** ou de l'école **Beauvert** selon les inscriptions réalisées en amont au secrétariat, puis les accompagnent à la MJC.

Entre 11h45 et 12h : arrivée des enfants inscrits à partir du repas
Entre 13h15 et 13h45 : arrivée des enfants inscrits l'après-midi
Entre 17h et 18h : départ des enfants

Les vacances scolaires

Entre 8h et 9h : arrivée des enfants inscrits à la journée
Entre 17h et 18h : départ des enfants

Pour le bon fonctionnement du centre, merci de respecter ces horaires. Pour certaines sorties, les horaires peuvent être modifiés.

INSCRIPTIONS

Pour les mercredis : dernier délai le jeudi soir pour le mercredi suivant.
Pour les vacances : inscriptions possibles à la journée uniquement. Elles se font en amont, auprès des deux secrétariats dans la limite des places disponibles. Dernier délai le mercredi soir. **N'attendez pas la dernière minute pour inscrire vos enfants, vous risquez de ne plus avoir de places !**

TARIFS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS DES MERCREDIS ET VACANCES EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL

Quotient Familial	1/2 journée sans repas	1/2 journée avec repas	Journée complète	Aide CCAS journée	Solde journée familles	Forfait 5 jours ALSH
jusqu'à 271	3,03 €	7,11 €	10,26 €	7,96 €	2,30 €	
jusqu'à 343	3,18 €	7,26 €	10,57 €	6,76 €	3,81 €	
jusqu'à 415	3,51 €	7,59 €	11,23 €	4,47 €	6,76 €	
jusqu'à 487	3,85 €	7,93 €	11,91 €	3,32 €	8,59 €	
jusqu'à 559	4,62 €	8,70 €	13,45 €	2,72 €	10,73 €	
jusqu'à 631	5,55 €	9,63 €	15,31 €	2,13 €	13,18 €	
jusqu'à 704	6,39 €	10,47 €	16,97 €	2,11 €	14,86 €	
jusqu'à 776	7,15 €	11,23 €	18,21 €	2,08 €	16,13 €	
jusqu'à 848	7,96 €	12,04 €	20,33 €	2,04 €	18,29 €	
jusqu'à 920	8,89 €	12,97 €	21,98 €	2,00 €	19,98 €	
jusqu'à 993	9,76 €	13,84 €	23,73 €		23,73 €	106,79 €
jusqu'à 1144	10,35 €	14,43 €	24,91 €		24,91 €	112,07 €
jusqu'à 1295	10,88 €	14,96 €	25,96 €		25,96 €	116,80 €
jusqu'à 1446	11,20 €	15,28 €	26,59 €		26,59 €	119,68 €
jusqu'à 1597	11,53 €	15,61 €	27,25 €		27,25 €	122,64 €
1598 et plus	11,88 €	15,96 €	27,95 €		27,95 €	125,79 €

Attention : en fonction des arrondis, la somme risque de varier de quelques centimes lors de l'inscription.

RAPPEL

Toute inscription est définitive, sans modification possible et doit être réglée avant le début de l'activité. Toute annulation ne peut donner lieu à un remboursement que sur présentation d'un certificat médical fourni dans les 48 heures (sous forme d'avoir valable jusqu'à la fin de l'année civile en cours, et déduction faite des frais de repas s'il y a lieu).

AIDES

Les familles dont le Quotient Familial est inférieur ou égal à 920 peuvent bénéficier d'aides du CCAS de Grenoble pendant les vacances scolaires (35 jours par an). Pour cela, remplir un dossier lors de l'inscription et fournir une attestation de la CAF de moins de 3 mois.

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

Période de vacances	Premier jour d'accueil des enfants	Dernier jour d'accueil des enfants
Automne	23/10/23	03/11/23
Noël	Date à préciser	Date à préciser
Hiver	19/02/24	01/03/24
Printemps	15/04/24	26/04/24
Été	08/07/24	30/08/24

Lien ENFANCE

À partir de 11 ans et le passage en classe de 6ème, le secteur « Jeunesse » de la MJC ouvre ses portes aux enfants fréquentant les deux secteurs « Enfance ». Pour préparer au mieux cette transition chez les jeunes, un projet « Passerelle » a été élaboré par l'équipe de la MJC.

LES AVANTAGES DE LA PASSERELLE

- Permettre la continuité des enfants dans leur parcours au sein de la MJC.
- Proposer et découvrir des activités et sorties adaptées aux 10/12 ans.
- Créer un lien et une confiance mutuelle entre les jeunes, les parents et les animateurs.
- Susciter les envies des jeunes pour créer de nouveaux projets.

TARIFS ET INSCRIPTIONS

Être adhérent à la MJC

Pour les enfants de 10 ans : se référer aux modalités d'inscription du secteur « Enfance ».

Pour les jeunes de 11/12 ans : se référer aux modalités d'inscription du secteur « Jeunesse ».

JEUNESSE

Projet passerelle

Ce projet a pour objectif de permettre aux enfants de 10 ans inscrits aux deux secteurs « Enfance » ainsi qu'à leurs parents de découvrir le fonctionnement, les locaux et les animateurs du secteur « Jeunesse ».

LES ACTIONS DE LA PASSERELLE

- Des activités et sorties sur les vacances, mercredis, samedis et les soirées.
- Construction de projets.
- Des stages (découverte d'une pratique en plusieurs séances).
- Séjours et nuitées.

CONTACT

Pour obtenir des informations sur ce projet, veuillez contacter :

ALEXIS

alexis@mjclucieaubrac.org

mjclucieaubrac

04 38 02 24 90

JEUNESSE
11/17 ans

SEMAINE

L'équipe d'animateurs travaille avec les jeunes âgés de 11 à 17 ans inclus. Au-delà des activités proposées aux jeunes, les animateurs mobilisent également leurs familles, en les invitant à participer aux temps forts ainsi qu'à des rencontres.

INSCRIPTIONS

Inscriptions à partir **du lundi 11 septembre.** Réouverture du secteur jeunesse **à partir du lundi 18 septembre.** Portes ouvertes de 14h à 17h **le samedi 23 septembre.**

PERMANENCES D'ACCUEIL

Espace Capuche NOUVEAUTÉ !
Ouverture le lundi : 16h-19h

Mardi : 16h-19h
Mercredi : 14h-19h
Jeudi : 16h-19h
Vendredi : 16h-19h
Samedi : 10h-12h et 13h-18h
(possibilité de manger sur place)

Espace Clos d'Or
Les premiers et derniers samedis du mois : 14h-17h

Quartier Beauvert
Les premiers et derniers mercredis du mois : 14h-18h (24 avenue de la Grande Chartreuse). Merci de prendre contact auprès des animateurs pour connaitre les dates.

ANIMATIONS ET LOISIRS

Mercredi et samedi
Programme d'activité pour les mercredis et samedis après-midi (période scolaire) défini avec les jeunes. Participation financière pour les activités et les sorties du samedi.

Possibilité d'organiser des soirées le vendredi ou pendant les vacances en fonction des souhaits et des manifestations prévues (match de foot, concerts, repas...).

COLLÈGE MUNCH

Animations en partenariat

FUTSAL

Activité proposée 2 fois par semaine au gymnase Alphonse Daudet
Jeudi : 18h-19h45
Samedi : 10h-12h

AIDE AUX DEVOIRS

Pour les collégiens adhérents au collectif jeunesse 11-17 ans
Mardi et jeudi : 17h-19h
Participation annuelle : 20 €
Pour les lycéens, des temps et espaces peuvent être aménagés en fonction de la demande.

Pour participer aux activités du secteur jeunesse, il faut être adhérent. **L'adhésion coûte 12 €, elle est valable du 1er juillet 2023 au 30 juin 2024.**

Pour participer aux activités gratuites (mercredis, samedis, vacances scolaires et futsal), une participation annuelle de 20 € est demandée en début d'année.

VACANCES SCOLAIRES

Durant ces périodes, organisation d'activités, d'actions de proximité, d'actions sportives, culturelles, de sorties ou de stages sur différentes thématiques.

TARIFS DES ACTIVITÉS JEUNESSE PENDANT LES VACANCES

Quotient Familial	Tarif 1 après aide du CCAS	Tarif 2 après aide du CCAS	Tarif 3 après aide du CCAS
jusqu'à 271	2,50 €	5 €	18 €
jusqu'à 343	2,50 €	5 €	18 €
jusqu'à 415	2,50 €	6 €	21 €
jusqu'à 487	3,50 €	6 €	21 €
jusqu'à 559	3,50 €	7,50 €	25 €
jusqu'à 631	3,50 €	7,50 €	25 €
jusqu'à 704	4 €	8 €	25,50 €
jusqu'à 776	4 €	8 €	25,50 €
jusqu'à 848	5 €	9 €	26 €
jusqu'à 920	5 €	9 €	26 €
jusqu'à 993	6 €	12,50 €	30 €
jusqu'à 1144	6 €	12,50 €	30 €
jusqu'à 1295	7,50 €	14 €	31 €
jusqu'à 1446	7,50 €	14 €	31 €
jusqu'à 1597	7,50 €	14 €	31 €
1598 et plus	7,50 €	14 €	31 €

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Les animateurs peuvent vous accompagner afin que vos projets prennent forme. Des temps seront consacrés à la MJC pour les réaliser.

SÉJOURS

Au cours de l'année, des séjours courts (2 ou 3 nuits) sont organisés lors des vacances scolaires.
Durant l'été, des séjours longs sont proposés. Les jeunes participent activement à la construction de ces séjours.

Pour contacter
NICOLAS, ALEXIS ET SARAH

jeunesse@mjclucieaubrac.org mjclucieaubrac mjcluciaubrac 04 38 02 24 90

VIE DE

ÉVÉNEMENTS DE LA MJC

Comme toutes les années, la MJC propose à ses adhérents et aux habitants de se retrouver lors de moments festifs conviviaux.

Deux premières dates à retenir :
Soirée « 15 ans de la MJC » le vendredi 15 septembre 2023 avec repas et animations. Traditionnelle « Fête de l'Hiver » le vendredi 22 décembre 2023.

Puis à venir* :
Soirée des vœux (vendredi 19 janvier 2024), Carnaval (samedi 9 mars 2024), Loto (vendredi 3 mai 2024), Capuche en fête (samedi 1er juin 2024), soirée jeux parents-enfants, spectacles.

*Sous réserve de modifications

ESPACE LECTURE ET LUDOTHÈQUE

Au programme, consultation et prêt d'albums, de mangas et de BD pour l'enfance et la jeunesse. Consultation de revues sur place pour les adultes. La ludothèque : un espace de jeux pour tous les âges, à jouer sur place ou en prêt aux horaires de l'espace lecture. Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, les bénévoles vous attendent nombreux !

Hors vacances scolaires
Lundi, **mardi :** 16h30-18h30
Mercredi : 17h-18h30

Entrée gratuite, il suffit d'être adhérent. Les enfants sont impérativement accompagnés par un adulte. Tarif location : 1 € par jeu pour une durée de 2 à 3 semaines. L'emprunt de livre et BD est gratuit pour les adhérents.

QUARTIER

ACTIONS PARENTS ENFANTS

NOUVEAUTÉ !

Diverses animations, soirées à thème et ateliers pour tous seront proposés à partir du mois de septembre.

Lundi : 16h30-19h
Animation de l'espace lecture-ludothèque par un·e animateur·trice, avec les bénévoles : jeux divers, lecture d'histoires...

Jeux des devoirs, ou comment faire ses devoirs en s'amusant, dès le retour des vacances d'automne.

Vendredi : 16h-19h
Soirées à thème, tournois de jeux, ateliers divers pour tous.

Samedi : 10h-11h
Ateliers 3/5 ans, en présence d'un parent.

Samedi : 14h-17h
Ateliers pour tous, sorties...

Pour toutes ces nouveautés, se renseigner à la rentrée dans les secrétariats, ou sur notre site www.mjclucieaubrac.org

SORTIES FAMILLES

La MJC propose plusieurs fois dans l'année, des « sorties famille » avec un trajet en bus. Ces sorties font l'objet d'une tarification au quotient familial et nécessitent une adhésion à la MJC.

Thématique : sortie au lac, sortie nature, visite de ville...

Dates à retenir* :
Samedi 7 octobre
Visite de Lyon (Parc de la Tête d'Or)

Samedi 18 novembre
Sortie à la ferme

Samedi 10 février
Sortie luge

Samedi 6 juillet
Sortie lac

*Sous réserve de modifications

ATELIERS

SEMAINE DÉCOUVERTE

Du lundi 18 septembre au vendredi 22 septembre 2023. Venez découvrir toutes nos activités gratuitement en vous signalant au secrétariat de l'espace Capuche, **avant le 14 septembre au soir,** dans la limite des places restant disponibles après la réinscription des adhérents de l'année écoulée.

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS ANNUELS À L'ESPACE CAPUCHE

Réinscriptions prioritaires pour les adhérents 2022/2023 : **du lundi 21 août au jeudi 14 septembre.**

Inscriptions ouvertes à tous, après la première séance : **à partir du lundi 18 septembre.**

DÉBUT DES ATELIERS ANNUELS

A partir du lundi 25 septembre

Tarif unique pour les adultes 235 € / an

ADULTES

QI GONG

Avec Katarina Dugast
Mardi : 18h45-20h
www.alpinatime.com

SOPHRO-RELAX

Avec Aurèle Germain
Lundi : 18h45-20h
www.lesateliersdusoi.com

YOGA

Avec Amandine Germain et Vincent Berlandis
Association Casa Yoga
Jeudi : 18h15-19h15
Jeudi : 19h30-20h30
www.casayogagrenoble.fr

JUDO / JUJITSU

NOUVEAUTÉ !

Avec Youssef Habib
A partir de 12 ans et adultes
Mercredi : 19h15-20h30

PILATES

NOUVEAUTÉ !

Avec Michaela Duchkova
Mardi : 19h30-20h45

CAPOEIRA

Avec Bananeira
Mercredi : 18h30-19h30 dès 11 ans et adultes

ANNUELS

ENFANTS

DANSE CONTEMPORAINE

Avec Michaela Duchkova
Mardi : 16h30-17h30 pour les 4/5 ans
(4 ans révolus le 18 septembre 2023)
Mardi : 17h30-18h30 pour les 6/8 ans
Mardi : 18h30-19h30 pour les 9/14 ans

JUDO

Avec Youssef Habib
Éveil-judo 4/5 ans *(4 ans dans l'année 2023)*
Lundi : 16h30-17h30
ou **Mercredi :** 17h-18h

Judo 6/8 ans
Lundi : 17h45-19h

Judo 6/10 ans
Mercredi : 18h-19h15

Judo 9 ans et plus
Lundi : 19h-20h15

Judo à partir de 12 ans
Mercredi : 19h15-20h30

A partir de 12 ans, possibilité de s'inscrire soit le lundi à 19h, soit le mercredi à 19h15, soit les deux jours (50% de réduction sur le 2ème cours).

CAPOEIRA

Avec Bananeira
Mercredi : 17h15-18h15 pour les 6/10 ans
Mercredi : 18h30-19h30 dès 11 ans et adultes

TARIFS DES ATELIERS ANNUELS ENFANTS ET ADOLESCENTS

Calculés selon le quotient familial

Quotient Familial	Tarif
moins de 343	135 €
344 à 487	158 €
488 à 631	190 €
632 à 776	215 €
777 à 993	233 €
994 à 1295	250 €
1296 à 1597	273 €
1598 et plus	280 €

ASSOCIATIONS

Au-delà d'un simple « hébergement », les associations mentionnées ci-dessous participent à la vie de la MJC, en proposant aux habitants des activités complémentaires aux nôtres. Qu'elles en soient remerciées…

Pour toute question les concernant, merci de les contacter directement.

Les activités des associations hébergées, sauf mention contraire, commencent toutes à partir du lundi 18 septembre 2023, et fonctionnent uniquement hors vacances scolaires.

ESPACE CLOS D'OR

BATUCADA BANDA TUJUMI

Venez vibrer au rythme des percussions brésiliennes et du Samba Reggae !
Pour adultes uniquement
Lundi : 19h30-21h30
www.banda-tujumi.fr

DANSE COUNTRY

Association Coyote Line Dance
2 cours pour adultes / 2 essais gratuits
Jeudi : 19h-20h30 (novices 2ème année)
Jeudi : 20h30-22h (débutants)
06 08 49 65 84 / *www.coyotelinedance.fr*

LA CIEGALE

Théâtre d'impro, dirigé par Ludovic Wagner
Cette association a pour objet la pratique et la promotion du théâtre d'improvisation et de tout autre création artistique et théâtrale, que ce soit en atelier, dans des lieux privés ou lors de manifestations publiques.
Pour adultes uniquement
Vendredi : 20h-22h
ciegale38@gmail.com

ESPACE CAPUCHE

ABTE

Association Brillons Tous Ensemble
Cette association a pour but de :

- **Créer des liens** entre les habitants du quartier pour favoriser les échanges entre les générations et les différentes cultures.
- **Proposer des actions d'animations** et de loisirs ponctuelles et tout au long de l'année en partenariat avec les institutions de proximité.
- **Améliorer le cadre de vie** en accompagnant des projets portés par les habitants du quartier Capuche.
- **Inciter à la pratique du sport zumba** pour les habitants.
- **Participer à divers évènements** avec la MJC (Capuche en fête, Fête des voisins, Loto...).

Zumba : dimanche 14h-16h
Danse : jeudi 18h-19h30
association.bte@hotmail.com

LA CHORALOUISE

Chorale mixte, dirigée par Anne Lavissière
Mardi : 18h15-20h30
louise.chorale@laposte.net
http://chorale.louise.free.fr

HÉBERGÉES

COMPAGNIE DE DANSE A-TIKA

Entrainements et créations selon les besoins
Chorégraphes : Ratiba Beji et Corinne Michel
cie.atika@hotmail.fr
www.facebook.com/compagnieatika
www.youtube.com/user/cieatika

COMPAGNIE E-MOTIONS

Danse contemporaine adultes (niveau intermédiaire et avancé) + formation EAT
Jeudi : 19h45-22h
06 72 99 95 29
compagnie.e-motions@hotmail.fr
www.compagnie-emotions.fr
www.facebook.com/compagnie.emotions

AÏKIDO SANTSU AÏKIDO

Dojo d'Aïkido traditionnel
Jeudi : 19h30-20h30
Fabien Corblin
06 77 88 32 01
www.santsu-aikido.com
Reprise le 7 septembre 2023

PIROUETTE

Lieu d'accueil parents et enfants 0/4 ans
Un lieu où les adultes peuvent jouer avec les enfants, échanger avec d'autres parents, se « poser », un lieu où les petits jouent, se rencontrent, avec la proximité rassurante de leurs parents.
Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h-11h45
07 68 68 17 60
pirouette38000@gmail.com
Reprise le 7 septembre 2023

CLUB POUSSETTE

Lieu d'accueil parents et enfants
Un lieu de rencontre entre mamans
1 dimanche / mois entre septembre et mars
manonalbieri@gmail.com
emilie_roux@live.fr

ESPACE CAPUCHE

56, rue du Général Ferrié
BP 2422 - 38034 GRENOBLE
Cedex 02
04 76 87 77 59
contact@mjclucieaubrac.org

ESPACE CLOS D'OR

111, rue de Stalingrad
38100 GRENOBLE
04 76 09 08 65 ou 06 62 75 57 49
closdor@mjclucieaubrac.org

ALLOCATIONS FAMILIALES — VILLE DE GRENOBLE — isère LE DÉPARTEMENT

mjclucieaubrac / www.mjclucieaubrac.org

Document non contractuel - Céline Cialdella - celine.catrobot@gmail.com