



MJC

de CROLLES

SAISON
2024-2025

Espace de Vie
Sociale
0 À 110 ANS

Rêver Semer Grandir

MJC EVS C'EST QUOI ?



La Maison des Jeunes et de la Culture Espace de Vie Sociale est une **association d'éducation populaire, d'animation sociale et socioculturelle**. Elle est adhérente de l'Association Départementale des MJC MPT de l'Isère et de la Fédération des Centres Sociaux de l'Isère.

La MJC EVS est **ouverte à tous**, sans discrimination, dans une relation conviviale où le pluralisme des idées et les principes de laïcité sont respectés.

La MJC EVS a pour objet de **favoriser l'autonomie, l'émancipation et l'épanouissement des personnes par l'accès à la culture pour tous et par l'action collective** afin que chacun puisse participer à la construction d'une société plus solidaire.

La MJC EVS contribue à la **création** et au **maintien des liens sociaux**.

EVS (ESPACE DE VIE SOCIALE) C'EST QUOI ?

La Caisse d'Allocation Familiale reconnaît et soutient la MJC comme un lieu :

- ★ qui grâce à la gouvernance de sa structure (**gouvernance associative et engagement bénévole** et citoyen), participe au maintien et à la création des liens sociaux ;
- ★ où les habitants peuvent **trouver une écoute**, des **ressources**, des **échanges**, un **accompagnement** sur des propositions, des **initiatives** et des projets ;
- ★ qui travaille **avec les habitants** à un **bien vivre ensemble** sur leur lieu de vie ; qui accueille et accompagne les familles sur les **questions autour de la parentalité** ;
- ★ qui participe à **l'animation de la vie locale**.

La CAF l'aide à poursuivre le développement des actions et activités en ce sens.

LE PROJET ASSOCIATIF ET SOCIAL

- ★ Favoriser l'engagement individuel et collectif au sein de la structure.
- ★ Accompagner la construction de l'enfant et du jeune adulte.
- ★ Favoriser la prise d'autonomie, de décision ainsi que la capacité à agir par l'expérimentation dans le cadre de pratiques collectives
- ★ Etre acteur de la démocratie participative
- ★ Accompagner le vivre ensemble (accueil et intégration ; mixité sociale et intergénérationnelle) avec une attention particulière à avoir sur les seniors, les personnes isolées, les familles monoparentales et les nouveaux arrivants.
- ★ Accompagner les familles.
- ★ Agir ensemble : le travail partenarial pour des réponses co-construites et l'accompagnement des initiatives d'habitants.



Le projet associatif et social est aussi porté et mis en œuvre par un ensemble de bénévoles tout au long de l'année car...

**Je participe, tu participes, il participe...
nous construisons !**

**S'inscrire à la MJC, c'est adhérer,
et adhérer c'est participer !**

Elle est gérée par un Conseil d'Administration composé principalement par des adhérents élus lors de l'Assemblée Générale :

- ★ **Présidente** : Nathaly Olgnon-Richard
- ★ **Vice Président** : Cédric Hénon
- ★ **Trésorier** : Hervé Petit
- ★ **Trésorière adjointe** : Oriane Pichoud
- ★ **Secrétaire** : Olivier Maquin
- ★ **Secrétaire adjointe** : Nathalie Riera
- ★ **Membres du bureau** : Cathy Balmigère, Sylvie Bourdarias, Véronique Buthod, Etienne Giorgetti, Caroline Murcia, Sandrine Paccalin et Viviane Conedera
- ★ **Membres élus du CA** : Pierre Michaud, Léna Margotin

Le projet associatif et social est mis en œuvre par une équipe de professionnels :

- ★ **Directrice** : Vanessa Pré
- ★ **Pôle SEMER / Actions familles** : Fanette Tridot, animatrice responsable
- ★ **Pôle GRANDIR / Actions enfance** : Fabienne Briard, animatrice-responsable et Romane Uccelli, animatrice – directrices du centre de loisirs
- ★ **Pôle RÊVER / Actions collectives culturelles** : Christelle Rolland, animatrice coordinatrice
- ★ **Pôle Administratif et Financier** : Anne-Sophie Brancaz, comptable, Sylvie Cotte, Administratif et Communication, Adréa Druésne, agente d'accueil et d'animation de la vie associative.
- ★ **Des animateurs.trices technicien.nes** d'activités pour les ateliers d'activités hebdomadaires.
- ★ **Des animateurs.trices** pour le centre de loisirs et les séjours.

LE TICKET PARTICIPATIF

- ★ C'est du temps à donner à la MJC, une **association**, dans la mesure de ses disponibilités, compétences, envies, etc.
- ★ C'est **participer** à la vie d'une association et par là même, **agir** pour le territoire dans lequel on vit.
- ★ C'est **1 heure, 2 heures, ½ journée... ou plus !**
- ★ C'est **aider** à installer, faire un gâteau, prendre des photos, tenir une billetterie, planter au jardin, bricoler, coudre, couvrir, vérifier des jeux et accueillir à la ludothèque, accompagner des enfants et des jeunes sur la scolarité dans le cadre du Coup de Pouce, **réfléchir, imaginer, créer et décider avec d'autres....!**
- ★ C'est simplement **partager** talent, savoir-faire ou encore plus simple : votre bonne humeur et un grain de folie !

Pour cela, retournez-nous le ticket participatif : nous vous contacterons pour voir si vous pouvez nous rejoindre, 1 h, 2h ou plus !



LES RENDEZ-VOUS DE LA SAISON 2024/2025

A noter dans votre agenda pour participer et/ou venir donner un coup de main à l'organisation.

Du 23 septembre au 18 octobre

Bleue comme une orange

Ateliers, rencontres, échanges, fresques, expos, jeux... sur les gestes et actions qui font du bien à la Terre.

Samedi 28 septembre

Dernière représentation de l'édition 2024 de la Formidable Fournée du Firque au Projo.

Dimanche 17 novembre

Fête des jeux, à l'espace Paul Jargot.

Dimanche 24 novembre

Vide-grenier jeux, jouets et accessoires sports & loisirs, au Projo.

Mercredi 4 décembre

Dans le cadre de Transborder, spectacle « Ne me parlez pas de Migration » au Projo partenariat avec l'EPJ.

Vendredi 14 mars

Thé dansant à l'Atelier.

Samedi 22 mars CARNAVAL !!

Fin avril

« Le cirque dans tous ses états » Espace Paul Jargot.

Mercredi 4 et vendredi 6 juin

Spectacles et démonstrations des activités régulières à l'Espace Paul Jargot.

Du 4 au 19 juin

Exposition des ateliers d'arts plastiques à l'Espace Paul Jargot.





LA LUDOTHÈQUE

Un espace de jeux aménagé pour petits et grands avec un fond de plus de 1500 jeux (incontournables et nouveautés tout au long de l'année), pour jouer sur place et emprunter. Une équipe de bénévoles, volontaires et professionnels vous accueille pour vous

faire découvrir une grande diversité de jeux (d'ambiance,

de stratégie, du monde, de construction, d'adresse)... pour le plaisir de jouer, seuls-es, en famille, entre amis-ies...

★ Reprise le mardi 17 septembre 2024

★ Entrée libre sur les créneaux

★ Emprunt de jeux pour les particuliers : être adhérent (8€) et cotisation annuelle (tarif solidaire : 10€, raisonné : 15€ ou soutien : 20€).

★ Emprunt de jeux pour les structures (associations, collectivités, collectifs) :

- partenariat pour emprunt régulier 25 € d'adhésion annuelle + 20€ de cotisation à la ludothèque,

- emprunt ponctuel de grands jeux pour les événements (pack 8 grands jeux, 5 jeux de société) : Crollois : 30€, extérieurs : 40€.

➤ sur place : le mardi, mercredi et samedi et lors des soirées jeux les vendredis soirs ;

➤ en extérieur : avec le « ludobus », la ludothèque ambulante dans les quartiers et les parcs pendant les vacances scolaires (automne, printemps et été),

➤ dans les écoles et les multi accueils, à la sortie de l'école...

➤ à la **fête des jeux** le dimanche 17 novembre 2024 et sur d'autres événements.

Vous êtes joueurs passionnés ou avez simplement envie de contribuer au bon fonctionnement de ce lieu, n'hésitez pas à vous faire connaître et rejoignez l'équipe de la ludothèque et/ou des soirées jeux. Vous avez des jeux et jouets dont vous ne vous servez plus, vos dons sont les bienvenus.

+ D'infos : Pôle Semer, actions familles

🌐 enfance-famille@mjc-crolles.com



LUDOTHÈQUE À LA MJC

★ **Hors vacances scolaires :**

Mardi de 17h à 18h30 / Mercredi de 9h30 à 11h30 et de 15h30 à 18h30
Samedi matin de 10h à 12h

★ **Pendant les vacances scolaires :**

Mercredi de 9h30 à 11h30 et de 15h à 18h30
Mardi et jeudi : horaires sur programme à chaque période de vacances.

★ **Ludobus dans les parcs :**

Pendant les vacances scolaires : les mardis et jeudis au printemps, été et automne. Horaires sur programme lors des vacances.



SOIRÉES JEUX

Seul, en famille (à partir de 8 ans), entre amis, novice ou pas, venez partager des parties de jeux d'ambiance, de stratégie, nouveautés et incontournables que l'équipe de joueurs bénévoles passionnés se fera un plaisir de vous faire découvrir.

★ Reprise le vendredi 20 septembre 2024

★ Entrée libre

★ Tous les 1^{er} et 3^{ème} vendredis du mois à partir de 20h
20 sept, 4 et 18 oct, 8 et 22 nov, 6 et 20 déc 2024 et 3 et 17 jan, 7 et 21 fév, 7 et 21 mars, 4 et 18 avril, 23 mai et 6 et 20 juin, 4 juillet 2025

+ D'infos : Pôle Semer, actions familles

🌐 enfance-famille@mjc-crolles.com

TOUT
PUBLIC

DES ANIMATIONS CULTURELLES ET FESTIVES

Des temps pour : se rencontrer, jouer, oser, se déguiser, créer, participer, s'exprimer, voir....

TROC BROC JOUETS DIMANCHE 24 NOVEMBRE 2024

Pour trouver et/ou vendre et/ou troquer des jeux, jouets, accessoires et matériel sport et loisirs.

CARNAVAL SAMEDI 22 MARS 2024

Un moment festif pour réinterroger et questionner notre monde de manière ludique, joyeuse optimiste et un peu irrévérencieux.

➤ **Vous pouvez rejoindre le collectif qui prépare le carnaval 2025, dès la rentrée 2024.**

LES SOIRÉES ET P'TITS BALS DE LA MJC

- Des moments pour se retrouver et danser sur des rythmes divers... se renseigner à la MJC.
- Un thé dansant : vendredi 14 mars 2025 à partir de 14h30 à l'Atelier.
- Des soirées conviviales (grands jeux, guinguette, dansantes...) en partenariat avec le service jeunesse et vie locale.

SEMAINE DES ATELIERS RÉGULIERS DE LA MJC

Spectacle et démonstrations des activités régulières, expositions, regard sur les activités de la MJC EVS.

Les 4 et 6 juin à l'Espace Paul Jargot et du 2 au 7 juin 2025 à la MJC.



LES RENC'ARTS

Ce sont des spectacles et des rencontres autour des pratiques artistiques qui vous sont proposés tout au long de l'année.

En partenariat avec l'Espace Paul Jargot : garderie ludique organisée pour les enfants à partir de 4 ans pour permettre aux parents d'aller au spectacle. Voir conditions à l'Espace Paul Jargot.

➤ Vous pouvez rejoindre le groupe Renc'arts et/ou proposer dans l'année une idée de sortie pour un groupe sur un spectacle que vous avez repéré.

+ D'infos : **Pôle Rêver, actions collectives culturelles**

🌐 animation-culturelle@mjc-crolles.com





DES ANIMATIONS FAMILLES

TEMPS À PARTAGER EN FAMILLE

Des animations (jeux, spectacles, ateliers...) à vivre en famille pendant les vacances : programme à chaque vacances scolaires (cf site et programme à l'accueil).

L'été, des animations en plein air, en partenariat avec le service jeunesse et vie locale.

LES SORTIES FAMILLES

Des sorties pour rencontrer d'autres familles, passer un moment privilégié avec ses enfants, découvrir des espaces naturels, culturels et de loisirs près de chez soi.

- Pendant les vacances scolaires, les vendredis (et sur calendrier).
- Tarifs en fonction du Quotient Familial et du nombre de personnes.

+ D'infos : Pôle Semer, actions familles

🌐 enfance-famille@mjc-crolles.com



LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS

Pour découvrir et partager une activité en famille, parents, grands-parents, tontons, tatas : le samedi matin, sur des thématiques telles que le cirque, la poterie, la capoeira,...

- Des samedis matins.
- Sur inscription. Tarifs en fonction du Quotient Familial.

+ D'infos : Pôle Rêver, actions collectives culturelles

🌐 animation-culturelle@mjc-crolles.com



Pour les parents, la MJC EVS peut être un lieu ressource pour trouver une écoute, des informations, des bons plans, des temps d'échanges... et pour accompagner vos propositions.

LA PAPOTHÈQUE

Un rendez-vous hebdomadaire parent-enfants et intergénérationnel : le vendredi de 9h à 11h30 (hors vacances scolaires).

- Gratuit, ouvert à tous, sans inscription.
 - Pour les adultes, un temps pour se rencontrer ou se retrouver, papoter et partager nos expériences autour d'un thé ou d'un café.
 - Pour les jeunes enfants, un temps de découverte et de jeux entre pairs.
 - Un lieu d'accueil, d'écoute, d'activités et de projets pour faire ensemble à partir des envies et des idées de chacun.
 - Une programmation mensuelle avec lecture offerte, animations sensorielles, contes... etc
- Reprise le vendredi 20 septembre 2024

+ D'infos : Pôle Semer, actions familles

🌐 enfance-famille@mjc-crolles.com

PARCOURS DE PARENTS EXTRAORDINAIRES

Un projet de soutien aux parents d'enfants en situation de handicap.

- ★ **Paroles de parents extraordinaires** un recueil de témoignages pour valoriser des trajectoires de parentalité particulières. Projet soutenu par le CD 38.

★ **Groupe de pairs experts** temps de partage entre parents d'enfants en situation de handicaps. Des vécus, des anecdotes, des galères et des bons plans pratiques entre « pairs experts » et se soutenir entre parents. Animé par Fanette et Fabienne, professionnelles de la MJC Espace de Vie Sociale de Crolles, gratuit, sur inscription de préférence. En cas de besoin de garde, Laurie, éducatrice spécialisée qualifiée accueillera les enfants avec des propositions adaptées de qualité (jeux d'éveil sensoriel) - 2€ de participation par séance pour garde d'enfants.

★ **Un temps pour soi** des sorties pour s'offrir un temps de répit, se ressourcer, découvrir de nouvelles activités... ouvert à tous les parents.

Intéressé.es, venez rencontrer Fanette au pôle Semer

🌐 enfance-famille@mjc-crolles.com



LA MJC ESPACE DE VIE SOCIAL EST UN LIEU

Où vous pouvez trouver des infos, échangez, être orienté.e vers des partenaires/lieux ressources, proposez des actions afin de vous accompagner dans votre rôle de parent.



LES PETITS PLUS

Des associations qui soutiennent les parents et qui les reçoivent à la MJC. La Leche League et Jumeaux et plus - voir page 19.



ACCUEIL DE LOISIRS



L'accueil de loisirs accueille les enfants de 3 à 11 ans dans les locaux de « La Mare aux enfants ». Voici les lignes fortes du projet pédagogique porté par l'accueil de loisirs de la MJC EVS de Crolles.

★ « Aide moi à faire tout seul » M. Montessori

Aider les enfants à grandir : en accompagnant l'autonomie, la responsabilisation, la gestion des émotions en prenant en compte les compétences et potentialités de chacun.

★ Si tu diffères de moi mon frère, loin de me léser, tu m'enrichis » Le Petit Prince – Saint Exupéry

Apprendre à vivre et à faire avec nos différences.

★ « Il ne s'agit pas de fabriquer des hommes tous conformes à un modèle, ayant tous appris les mêmes réponses, mais des personnes capables de formuler de nouvelles questions. » A. Jacquard.

« La véritable éducation consiste à pousser les gens à penser par eux-mêmes ». N. Chomsky

Permettre à l'enfant d'exprimer ses choix et ses idées et favoriser les pratiques démocratiques (discussion, débat, vote...)

★ « Le seul endroit où vos rêves sont impossibles, c'est dans votre tête ». R. Schuller

★ « L'imagination est plus importante que la connaissance. Car la connaissance est limitée, alors que l'imagination embrasse l'univers tout entier ». Albert Einstein

Favoriser le développement de la curiosité, de l'imaginaire et la créativité et donner envie d'aller vers...

★ « Animer, c'est donner vie. »

Accompagner, outiller et former les animateurs pour une posture professionnelle adaptée et une animation ludique.

★ LES MERCREDIS

- Reprise le mercredi 4 septembre 2024.
- En journée ou demi-journée simple, de 8h à 18h.
- 3/6 ans (maternelle), 7/11 ans (CP, CE1, CE2, CM1, CM2).

Les inscriptions de la saison sont faites. Renseignements, nous contacter.

★ LES VACANCES SCOLAIRES

- 3/6 ans (maternelle), 7/9 ans (CP, CE1, CE2) et 10/11 ans (CM1, CM2, 6^e).
- En journée, demi journée avec ou sans repas, de 8h à 18h.
(Attention, pas d'inscription possible pour le repas uniquement).

➤ **INSCRIPTIONS AUX VACANCES** : sur RV les mardi et mercredi d'ouverture des inscriptions (à prendre via un lien sur notre site qui sera activé la semaine précédente) puis sans RV lors des permanences d'inscription qui suivent.

- **Vacances d'automne 2024** : pour les enfants domiciliés à Crolles, à partir du mardi 24 septembre 2024 ; pour tous à partir du mardi 10 décembre 2024.
- **Vacances de Noël 2024** : pour les enfants domiciliés à Crolles, à partir du mardi 26 novembre 2024 ; pour tous à partir du mardi 10 décembre 2024.
- **Vacances d'hiver 2025** : pour les enfants domiciliés à Crolles, à partir du mardi 28 janvier 2025 ; pour tous à partir du mardi 11 février 2025.
- **Vacances de printemps 2025** : pour les enfants domiciliés à Crolles, à partir du mardi 25 mars 2025 ; pour tous à partir du mardi 8 avril 2025
- **Vacances d'été 2025** : pour les enfants domiciliés à Crolles, à partir du mardi 13 mai 2025 ; pour tous à partir du mardi 11 juin 2024.

+ d'infos : Pôle Grandir, actions enfance 🌐 centre-loisirs@mjc-crolles.com

➤ **ATTENTION** : dates de fermeture : les jours fériés, du mercredi 25/12/2024 au mercredi 01/01/2025 inclus et le vendredi 2 mai 2025

ACCUEIL DE LOISIRS

« PASSERELLE ACCUEIL DE LOISIRS »

Le mercredi, une passerelle est organisée **entre l'accueil de loisirs et les activités régulières du mercredi de la MJC.**

- Pour les enfants inscrits en demi journée matin, les parents récupèrent leurs enfants sur le lieu de l'activité lorsque l'horaire de fin est à partir de 12h.
- Pour les activités se terminant entre 17h et 17h30 : informer la directrice de l'accueil de loisirs du choix de passerelle (enfant récupéré sur son lieu d'activité par les parents ou pas).

Contact du centre de loisirs de la MJC La Mare aux enfants
Pendant les vacances et les mercredis seulement
04 76 91 35 35

GARDERIE GLISSE

La Glisse : projet piloté par la Ville de Crolles en partenariat avec la MJC.

Des sorties ski alpin pendant les vacances de février pour les enfants dès le CP (inscriptions auprès du Service Jeunesse de la Ville de Crolles)

La MJC organise une garderie le matin avec repas et passerelle au RV bus des sorties ski (inscriptions auprès de la MJC-EVS).



LES SÉJOURS

Des séjours multi activités pour les 7/11 ans – pôle Grandir, actions enfance.

Des séjours artistiques de 7 à 17 ans – Pôle Rêver, actions collectives culturelles.

- Renseignements et inscriptions à partir de fin mars 2025 à la MJC.

LE COUP DE POUCE – ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

A l'initiative de parents soutenus par la MJC, ce projet a pour objet d'accompagner les enfants dans leur scolarité, de soutenir leurs apprentissages, de les aider dans leur organisation, de renforcer leur confiance, leur goût d'apprendre, leur expression... Ils sont encadrés par une équipe d'adultes composée de parents, de bénévoles et des professionnels de la MJC. Ils permettent de sortir de la relation parfois conflictuelle parent/enfants pour faire ses devoirs dans un cadre plus collectif.

- ★ Destinés aux élèves du CP à la 3^{ème} (présence des parents, voir charte).
- ★ À « La Mare aux enfants » les lundis et à la Médiathèque les jeudis de 16h45 à 18h30 (hors vacances scolaires).
- ★ Réunion de rentrée et de présentation du projet et (re)inscription : jeudi 12 septembre 2024 entre 16h30 et 18h30 à la Médiathèque Gilbert Dalet.
- ★ Reprise lundi 16 septembre 2024.



FRANÇAIS POUR LES ÉTRANGERS

ATELIER DE FRANÇAIS PAR LA CROIX ROUGE DE CROLLES

► Libre, gratuit et ouvert à tous.

Accueil sur différents créneaux et le vendredi matin, pour les parents d'enfants (non scolarisés) : possibilité, pour les enfants, d'un temps de jeux et de socialisation à la Papothèque pendant que les parents sont en atelier de français.

+ d'infos : Pôle Semer, actions familles 🌐 enfance-famille@mjc-crolles.com

ATELIER DE CONVERSATION EN FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE)

- Reprise le mardi 17 septembre 2024
- Les mardis de 18h15 à 19h45 et/ou les jeudis de 17h30 à 19h
- Renseignements, tarifs et inscriptions à la MJC

Les ateliers s'adressent à des adultes étrangers souhaitant pratiquer leur français dans le cadre de séances thématiques en lien avec la langue et la culture française. À partir du niveau A2+ / B1.

Le mardi : l'accent est mis sur l'oral avec des séances thématiques de conversation dirigée.

Le jeudi : l'accent est mis sur l'écrit. Il s'agit de renforcer cette pratique avec une alternance individuel/collectif à partir d'écrits spontanés ou dirigés.

Chaque atelier intègre la grammaire, le lexique, la conjugaison et la phonétique, dans une dynamique culturelle et interculturelle.

CAFÉ FLE (FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE)

- Les vendredis de 14h à 15h30 - 3 cycles de 4 « cafés FLE »
- Renseignements, tarifs et inscriptions à la MJC.

Séances thématiques de conversation dirigée autour d'un thé ou d'un café !

+ d'infos secretariat@mjc-crolles.com

DE L'ATELIER RÉGULIER À LA CRÉATION COLLECTIVE

POUR LES AMATEURS DE CIRQUE

Les propositions autour de la pratique à la MJC

Des séjours artistiques proposés l'été et destinés aux enfants et jeunes de 7 à 17 ans, des stages au cours de l'année, des Renc'Arts....

THÉÂTRE DE CLOWNS Avec la Cie *les Coulisses à Ressorts*.

2 groupes :

- **Un groupe qui s'engage à l'année dans la construction d'un numéro (G1) (initiés)**
- **Un groupe ouvert, dédié à l'impro clownesque et aux techniques (G2)**

Moments collectifs et conviviaux permettant d'aborder avec plaisir l'improvisation clownesque. Apprendre à se détendre, à utiliser sa voix et son corps tout en s'amusant, explorer à plusieurs le jeu théâtral, apprendre à écouter ses émotions, à rire de soi, s'amuser à jouer avec un nez de clown et, avec la distance qu'il permet, apprendre à faire rire, à toucher et émouvoir.

- ★ 7 week-ends dans la saison (samedi 14h-18h et dimanche 10h-17h)
1^{er} stage : Vendredi 4 octobre de 17h30 à 22h30 (horaire exceptionnel) et dimanche 6 octobre de 10h à 17h puis ensuite : 16-17 nov, 14-15 déc 2024, 18-19 janv 2025, 08-09 fev, 29-30 mars, 17-18 mai.
- ★ Sur inscription – Tarifs : 83 €/WE (77€/WE si inscription mini. 6 stages) 72 € pour chômeur et étudiant sur justificatif.





DES ACTIVITÉS SPORTS, LOISIRS ET CULTURES

à découvrir et/ou pratiquer régulièrement en collectif :

DES STAGES DE DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS

Pour s'initier, découvrir, essayer, se perfectionner, pratiquer avec d'autres, échanger, créer...

A destination des enfants et ados pendant les vacances.

A destination des adultes les week-ends ou en soirée.

LES ATELIERS PARENTS/ENFANTS CF ANIMATIONS FAMILLE PAGE 07

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Les ateliers hebdomadaires ne sont pas seulement des lieux d'apprentissage d'une technique mais aussi des lieux d'échanges, de convivialité et de création. Vous pourrez ainsi participer à Carnaval, la semaine de fête des ateliers, la fête de la MJC, faire des expositions, divers événements et proposer des projets...

Des fiches descriptives de chaque activité sont à votre disposition à la MJC ou sur notre site.



LES EXPOSITIONS À LA MJC OU AILLEURS

Des expositions photos et arts plastiques tout au long de l'année.

A noter : **du 4 au 19 juin 2025**, l'Espace Paul Jargot, exposition des ateliers arts plastiques de la MJC.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Vous souhaitez mener un projet de création artistique (participer à une battle de hip-hop, créer une chorégraphie avec d'autres ateliers, participer à des manifestations culturelles, monter une expo...) : contactez Christelle.

+ d'infos : Pôle Rêver, actions collectives culturelles

🌐 animation-culturelle@mjc-crolles.com



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2024/2025



DE LA MARCHÉ À LA MATERNELLE

ÂGE	CLASSE NIVEAU	ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	LIEU	TARIFS	
CIRQUE avec l'école de cirque Aux Agrès du Vent							
12 mois - 3 ans	Dès la marche avec parents. En PS maternelle : seul ou avec 1 parent	Baby Cirque	Mercredi	9h-10h	Projo	183 €	201 €
3-4 ans	PS MS	Cirque	Mercredi	10h-11h	Projo	183 €	201 €
4-5 ans	MS GS	Cirque	Mercredi	11h10-12h10	Projo	183 €	201 €
5-7 ans	GS CP CE1	Cirque	Mercredi	15h-16h	Projo	183 €	201 €
CAPOEIRA							
5-8 ans	MS GS CP CE1 CE2	Capoeira	Mercredi	17h30-18h30	MJC	183 €	201 €
ÉVEIL MUSICAL (musique/chant/rythmique), avec Léana							
3-4 ans	PS MS	Éveil Musical	Mercredi	16h30-17h15	MJC	138 €	151 €
3-4 ans	PS MS	Éveil Musical Trimestre	Mercredi	16h30-17h15	MJC	55 €/trimestre	62 €/trimestre
5-6 ans	GS CP	Éveil Musical	Mercredi	15h30- 16h15	MJC	138 €	151 €
5-6 ans	GS CP	Éveil Musical Trimestre	Mercredi	15h30- 16h15	MJC	55 €/trimestre	62 €/trimestre
Éveil DANSE, INITIATION MODERN'JAZZ avec Fanny							
4-5 ans	MS GS	Éveil Danse	Mercredi	9h15-10h15	MJC	183 €	201 €
SCIENCES & MALICE avec Karine							
4-6 ans	MS GS CP	Sciences et Malice	Mercredi	15h30-16h30	MJC	183 €	201 €
ARTS PLASTIQUES avec Sovan, artiste plasticien							
5-7 ans	GS CP CE1	Création arts plastiques**	Mercredi	15h30-17h	MJC	219 €	241 €

ÉLÉMENTAIRE

SCIENCES & MALICE avec Karine

4-6 ans	MS GS CP	Sciences et Malice	Mercredi	15h30-16h30	MJC	183 €	201 €
7-9 ans	CE1 CE2 CM1	Sciences et Malice	Mercredi	16h30-17h30	MJC	183 €	201 €
10-13 ans	CM2 6 ^e 5 ^e 4 ^e	Sciences et Malice	Mercredi	17h30-18h45	MJC	204 €	223 €

Éveil MUSICAL (musique/chant/rythmique), avec Léana

5-6 ans	GS CP	Éveil Musical	Mercredi	15h30- 16h15	MJC	138	151
5-6 ans	GS CP	Éveil Musical Trimestre	Mercredi	15h30- 16h15	MJC	55 €/trim	62 €/trimestre

CIRQUE avec l'école de cirque Aux Agrès du Vent

5-7 ans	GS CP CE1	Cirque	Mercredi	15h-16h	Projo	183 €	201 €
6-8 ans	CP CE1 CE2	Cirque	Mercredi	16h-17h	Projo	183 €	201 €
8-10 ans	CE2 CM1 CM2	Cirque	Mercredi	17h15-18h30	Projo	204 €	223 €
6-10 ans	CP CE1 CE2 CM1 CM2	Cirque	Jeudi	17h15-18h30	Projo	204 €	223 €
11-12 ans	CM2 (initiés) 6 ^e 5 ^e	Cirque	Mercredi	18h30-20h	Projo	219 €	241 €

CAPOEIRA avec l'association Cultures, Mondes Reliés & Alternatives

5-8 ans	MS GS CP CE1 CE2	Capoeira	Mercredi	17h30-18h30	MJC	183 €	201 €
9-13 ans	CM1 CM2 6 ^e 5 ^e 4 ^e	Capoeira	Mercredi	18h30-19h30	MJC	183 €	201 €

Éveil DANSE avec Fanny

6-7 ans	CP CE1	Éveil Danse	Mercredi	10h15-11h15	MJC	183 €	201 €
8-10 ans	CE2 CM1 CM2	Éveil Danse	Mercredi	11h15-12h15	MJC	183 €	201 €

ARTS PLASTIQUES avec Sovan, artiste plasticien

5-7 ans	GS CP CE1	Création arts plastiques (**)	Mercredi	15h30-17h	MJC	219 €	241 €
8-10 ans	CE2 CM1 CM2	Création arts plastiques (**)	Mercredi	13h30-15h	MJC	219 €	241 €

POTERIE avec Sylvie Chauvin, potière

6-8 ans	CP CE1 CE2	Modelage & Façonnage (**)	Mercredi	16h30-18h	MJC	219 €	241 €
9-11 ans	CM1 CM2 6 ^e	Modelage & Façonnage (**)	Mardi	17h-18h30	MJC	219 €	241 €

TIR A L'ARC avec Alexandre

6-10 ans	CP CE1 CE2 CM1 CM2	Tir à l'arc	Lundi	17h-18h	Boulodrome couvert	183 €	201 €
10 ans et +	Dès CM2 confirmés	Tir à l'arc	Lundi	18h-19h	Boulodrome couvert	183 €	201 €

HIP-HOP avec l'association NEXTAPE

7-9 ans	CE1 CE2 CM1	Hip-Hop	Mardi	17h-18h	MJC	183 €	201 €
10-14 ans	CM2 + Collège	Hip-Hop	Mardi	18h-19h30	MJC	219 €	241 €

PARKOUR avec Cecilia / 2*12 séances sur calendrier

10-13 ans	CM2 6 ^e 5 ^e 4 ^e débutants	Parkour	Samedi	9h30-11h	sur RV	1 cycle : 111 €	1 cycle : 123 €
10-13 ans	CM2 6 ^e 5 ^e 4 ^e débutants	Parkour	Samedi	9h30-11h	sur RV	2 cycles : 198 €	2 cycles : 218 €

ESCRIME avec Sébastien								
7-14 ans	CE1 CE2 CM1 CM2 Collège	Escrime	Mercredi	12h30-14h	Gymnase Collège	219 €	241 €	
THEATRE avec Antoine								
9 ans et +	Dès le CM1	Théâtre	Mercredi	13h45-15h15	MJC	219 €	241 €	
BOLLYWOOD avec Manon								
7-10 ans	CE2 CM1 CM2 debutants	Bollywood	Jeudi	16h45 17h45	MJC	183 €	201 €	
10-14 ans	CM2 initiés 6° 5° 4° 3°	Bollywood	Jeudi	17h45-18h45	MJC	183 €	201 €	

COLLÈGE

ESCRIME avec Sébastien								
7-14 ans	CE1 CE2 CM1 CM2 + Collège	Escrime	Mercredi	12h30-14h	Gymnase Collège	219 €	241 €	
ARTS PLASTIQUES avec Sovan, artiste plasticien								
11-17 ans	6° et +	Créations arts plastiques (**)	Mercredi	17h30-19h	MJC	219 €	241 €	
BOLLYWOOD avec Manon								
10-14 ans	CM2 + Collège	Bollywood	Jeudi	17h45-18h45	MJC	183 €	201 €	
THEATRE avec Antoine								
9 ans et +	CM1 + Collège	Théâtre	Mercredi	13h45-15h15	MJC	219 €	241 €	
POTERIE avec Sylvie Chauvin, potière								
9-11 ans	CM1 CM2 6°	Terre Modelage & Façonnage (**)	Mardi	17h-18h30	MJC	219 €	241 €	
12 ans et +	5° + Lycée	Terre Modelage & Façonnage (**)	Mercredi	14h-16h	MJC	288 €	317 €	
CAPOEIRA avec l'association Cultures, Mondes Reliés & Alternatives								
9-13 ans	CM1 CM2 6° 5° 4°	Capoeira	Mercredi	18h30-19h30	MJC	183 €	201 €	
Dés 14 ans	3° et +	Capoeira	Mercredi	19h30-20h30	MJC	183 €	201 €	
PARKOUR avec Cecilia / 2*12 séances sur calendrier								
10-13 ans	CM2 6° 5° 4° débutants	Parkour	Samedi	9h30-11h	sur RV dans Crolles	1 cycle : 111 €	1 cycle : 123 €	
10-13 ans	CM2 6° 5° 4° débutants	Parkour	Samedi	9h30-11h	sur RV dans Crolles	2 cycles : 198 €	2 cycles : 218 €	
13 ans et +	4° et +	Parkour	Samedi	11h-12h30	sur RV dans Crolles	1 cycle : 111 €	1 cycle : 123 €	
13 ans et +	4° et +	Parkour	Samedi	11h-12h30	sur RV dans Crolles	2 cycles : 198 €	2 cycles : 218 €	
HIP-HOP BREAK avec Charly de l'association NEXTAPE								
10-14 ans	CM2 6e 5e 4° 3°	Hip-Hop	Mardi	18h-19h30	MJC	219 €	241 €	
13 ans et +	4° et +	Hip-hop	Mardi	19h30-21h	MJC	219 €	241 €	
CIRQUE avec l'école de cirque Aux Agrès du Vent								
10-12 ans	CM2 initiés 6° 5°	Cirque	Mercredi	18h30-20h	Projo	219 €	241 €	
13 ans et +	4° et +	Cirque	Jeudi	18h30-21h	Projo	313 €	344 €	
TIR A L'ARC avec Alexandre								
10 ans et +	CM2 confirmés et +	Tir à l'arc	Lundi	18h-19h	Boulodrome couvert	183 €	201 €	

LYCÉE

ARTS PLASTIQUES avec Sovan, artiste plasticien							
11-17 ans	6° et +	Création arts plastiques (**)	Mercredi	17h30-19h	MJC	219 €	241 €
HIP-HOP avec l'association NEXTAPE							
13 ans et +	4° et +	Hip-hop	Mardi	19h30-21h	MJC	219 €	241 €
CIRQUE avec l'école de cirque Aux Agrès du Vent							
13 ans et +	4° et +	Cirque	Jeudi	18h30-21h	Projo	313 €	344 €
PARKOUR avec Cecilia / 2*12 séances sur calendrier							
13 ans et +	4° et +	Parkour	Samedi	11h-12h30	sur RV dans Crolles	1 cycle : 111 €	1 cycle : 123 €
13 ans et +	4° et +	Parkour	Samedi	11h-12h30	sur RV dans Crolles	2 cycles : 198 €	2 cycles : 218 €
PERCUSSIONS ET DANSES AFRICAINES avec Abou							
15 ans et +	Lycéens + adultes	Percus africaines	Mercredi	18h45-19h45	La Mare	201 €	221 €
15 ans et +	Lycéens + adultes	Danse africaine	Mercredi	20h-21h30	Projo	309 €	340 €
LINDY HOP et SOLO CHARLESTON (JAZZ ROOTS) avec Ludovic							
15 ans et +	Débutants/Faux déb.	Solo Charleston/jazz roots	Lundi	18h-19h	MJC	183 €	201 €
15 ans et +	Débutants/Faux déb.	Lindy Hop	Lundi	19h-20h	MJC	183 €	201 €
15 ans et +	Intermédiaires	Solo Charleston/jazz roots	Lundi	20h-21h	MJC	183 €	201 €
15 ans et +	Avancés	Lindy Hop	Lundi	21h-22h	MJC	183 €	201 €
15 ans et +	Tous niveaux	Lindy + Solo Charleston	Lundi	18h-20h 19h-21h ou 20h-22h	MJC	313 €	344 €
15 ans et +	Tous niveaux	Solo Charleston/jazz roots	Jeudi	12h15-13h	MJC	138 €	151 €
15 ans et +	Tous niveaux	Lindy Hop	Jeudi	13h-13h45	MJC	138 €	151 €
15 ans et +	Tous niveaux	Lindy + Charleston	Jeudi	12h15-13h45	MJC	251 €	276 €
TIR A L'ARC avec Alexandre							
15 ans et +	Lycéens + adultes	Tir à l'arc	Lundi	19h-20h	Boulodrome couvert	183 €	201 €
BOLLYWOOD avec Manon							
15 ans et +	Initiés	Bollywood	Jeudi	19h-20h	MJC	183 €	201 €
15 ans et +	Débutants/Faux déb.	Bollywood	Jeudi	20h-21h	MJC	183 €	201 €

ADULTES

BOLLYWOOD avec Manon							
Adultes	Initiés	Bollywood	Jeudi	19h-20h	MJC	183 €	201 €
Adultes	Débutants/Faux déb.	Bollywood	Jeudi	20h-21h	MJC	183 €	201 €
Atelier de PRATIQUE SPORTIVE ADAPTÉE avec Christine							
Adultes	Séniors, Adultes	Sport adapté	Lundi	14h30-15h30	MJC	183 €	201 €
Adultes	Séniors, Adultes	Sport adapté	Vendredi	8h45-9h45	MJC	183 €	201 €
Adultes	Séniors Adultes	Sport adapté	Vendredi	10h-11h	MJC	183 €	201 €
Sport adapté 2 cours (lundi et vendredi)						313 €	344 €

ANGLAIS avec Sue

Adultes	Conversation - Advanced	Anglais	Mardi	8h30-10h30	MJC	313 €	344 €
Adultes	Pre-Intermédiaire	Anglais	Mardi	10h30-12h30	MJC	313 €	344 €
Adultes	Conversation - Intermédiaire	Anglais	Mardi	18h-19h30	La Mare	251 €	276 €
Adultes	Conversation - Intermédiaire	Anglais	Jeudi	8h30-10h30	MJC	313 €	344 €
Adultes	Pre-Intermédiaire	Anglais	Jeudi	10h30-12h30	MJC	313 €	344 €

ITALIEN avec Marco

Adultes	Ad. Interm. B1-B2	Italien	Mardi	14h-16h	MJC	313,00 €	344,00 €
Adultes	Interm + B2 - conversation C1	Italien	Mardi	16h-18h	MJC	313,00 €	344,00 €
Adultes	Elémentaire B1	Italien	Mardi	18h-19h30	MJC	251,00 €	276,00 €

Atelier de CONVERSATION en Français LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE) avec Ophélie

Adultes	adultes de langue étrangère	FLE oral	Mardi	18h15-19h45	MJC	251 €	276 €
Adultes	adultes de langue étrangère	FLE écrit	Jeudi	17h30-19h	MJC	251 €	276 €
FLE les 2 cours (mardi+jeudi)						430 €	522 €

CAFÉ CONVERSATION en Français LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE) avec Ophélie Cycle de 4 séances

Adultes	adultes de langue étrangère	conversation	Vendredi	14h-15h30	MJC	1 cycle : 52€	1 cycle : 60€
Je m'inscris au 3 cycles de 4 séances sur l'année (soit 12 séances)						133 €	146 €

POTERIE avec Sylvie Chauvin, potière

Adultes	Tous niveaux	Modelage, Façonnage (**)	Mardi	14h-16h	MJC	313 €	344 €
Adultes	Tous niveaux	Modelage, Façonnage (**)	Mardi	19h30-21h30	MJC	313 €	344 €
Adultes	Tous niveaux	Modelage, Façonnage (**)	Mercredi	20h-22h	MJC	313 €	344 €
Adultes	Tous niveaux	Tour et Modelage (**)	Mardi	19h30-21h30	MJC	313 €	344 €

ARTS PLASTIQUES avec Sandrine

Adultes	Tous niveaux	Huile/Acrylique	Lundi	13h45-15h45	MJC	313 €	344 €
Adultes	Tous niveaux	Huile/Acrylique	Lundi	16h-18h	MJC	313 €	344 €
Adultes	Tous niveaux	Pastels secs	Lundi	19h-21h	MJC	313 €	344 €
Adultes	Tous niveaux	Pastels secs	Jeudi	9h15-11h15	MJC	313 €	344 €

ARTS PLASTIQUES avec Sovan, artiste plasticien

Adultes	Tous niveaux	Dessin d'observation	Mercredi	10h30-12h30	MJC	313 €	344 €
Adultes	Ados/Adultes	Projets artistiques	Jeudi	17h30-19h30	MJC	313 €	344 €

CLOWNS avec Les Coulisses à Ressorts

Adultes	Tous niveaux	Clowns	7 Stages	Sam & Dim sur calendrier	MJC	83€ le WE ou à l'année 77 €	Tarif spécial étudiant, d'hommeur sur justificatif 72 €
---------	--------------	--------	----------	--------------------------	-----	-----------------------------	---

TIR A L'ARC avec Alexandre

Adultes	Lycéens/Adultes	Tir à l'arc	Lundi	19h-20h	Boulodrome couvert	183 €	201 €
---------	-----------------	-------------	-------	---------	--------------------	-------	-------

LINDY HOP et SOLO CHARLESTON (JAZZ ROOTS) avec Ludovic

Adultes	Débutants/Faux déb.	Solo Charleston/jazz roots	Lundi	18h-19h	MJC	183 €	201 €
Adultes	Débutants/Faux déb.	Lindy Hop	Lundi	19h-20h	MJC	183 €	201 €
Adultes	Intermédiaires	Solo Charleston/jazz roots	Lundi	20h-21h	MJC	183 €	201 €

Adultes	Avancés	Lindy Hop	Lundi	21h-22h	MJC	183 €	201 €
Adultes	Tous niveaux	Lindy + Solo Charleston	Lundi	18h-20h 19h-21h ou 20h-22h	MJC	313 €	344 €
Adultes	Tous niveaux	Solo Charleston/jazz roots	Jeudi	12h15-13h	MJC	138 €	151 €
Adultes	Tous niveaux	Lindy Hop	Jeudi	13h-13h45	MJC	138 €	151 €
Adultes	Tous niveaux	Lindy + Charleston	Jeudi	12h15-13h45	MJC	251 €	276 €
PERCUSSIONS ET DANSES AFRICAINES avec Abou							
Adultes	Lycéens-Adultes	Percus Africaines	Mercredi	18h45-19h45	La Mare	201 €	221 €
Adultes	Lycéens-Adultes	Danse africaine	Mercredi	20h-21h30	Projo	309 €	340 €

ATELIER DE CREATION AUTOUR DU MOUVEMENT avec Fanny (un atelier mensuel de création autour du mouvement à destination des danseurs (tous styles), circassiens, comédiens et amoureux du mouvement)							
Dès 13 ans & Adultes	Tous niveaux	Atelier de création danse et mouvement	Samedi	14h-16h 1fois/ mois	MJC	110 €	122 €
CYCLE MODELE VIVANT (Dessin) avec Sovan Cycle de 8 seances Tous niveaux							
Adultes	Tous niveaux	Cycle 8 séances	Mercredi	19h30-21h30	MJC	Cycle : 120€	132 €
CYCLE GRAVURE linogravure et Tetrapack avec Sovan Cycle de 5 seances Tous niveaux							
Adultes	Tous niveaux	Cycle 5 séances	Mercredi	19h30-21h30	MJC	Cycle : 65€	72 €

De manière générale, tout trimestre entamé est dû. Cependant, si vous vous inscrivez à une activité à la MJC une fois la rentrée passée et dans la mesure des places disponibles, le tarif sera calculé au prorata des séances restantes.

(*) Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : Les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500. Exemple : une activité à 183 € pour un quotient de 500 = 78,30 €). Demandez une simulation auprès de la MJC.

() Ateliers enfants arts plastiques et terre : +26,50€ participation aux frais matériel
Ateliers adultes Terre + 52 € participation aux frais matériel (terre, émaux, engobes, four, etc.)**

- ★ Reprise des activités hebdomadaires : semaine du lundi 16 septembre 2024
- ★ Interruption des ateliers pendant les vacances scolaires et les jours fériés.
- ★ Le planning des dates est disponible sur notre site internet.
- ★ La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement. Le règlement peut se faire en espèces, par chèque, par chèques vacances, carte Tattoo et virement.

Passerelle Accueils de loisirs / Activités : Le mercredi, une passerelle est organisée par la MJC entre l'accueil de loisir et les activités régulières du mercredi de la MJC. Pour les enfants inscrits en demi journée matin, les parents récupéreront leurs enfants sur le lieu de l'activité lorsque l'horaire de fin est à partir de 12h. Pour les activités se terminant entre 17h et 17h30 : informer la directrice de l'accueil de loisirs du choix de passerelle (enfant récupéré sur son lieu d'activité par les parents ou pas).

INSCRIPTIONS

Les inscriptions à une activité se font à la MJC :

► **Samedi 7 septembre** sur rendez-vous : *un lien sera mis sur notre site mardi 3 septembre dès 9h*. Après avoir rempli un petit formulaire, vous recevrez par mail un rendez-vous (distribué chronologiquement et non annulable) pour venir à la MJC vous inscrire.

Pour les personnes ne disposant pas d'accès à Internet pour effectuer cette opération : nous contacter au **04 76 08 01 81**.

► **Du 10 au 13 septembre** (mar-mer-jeu de 14h à 19h + mercredi-vendredi de 9h30 à 13h).

► **Ensuite et tout au long de l'année**, suivant les places disponibles, aux horaires de nos permanences d'inscriptions (mardi et jeudi de 16h30 à 19h et mercredi de 9h30 à 12h & de 14h à 19h).

DOCUMENTS à FOURNIR (>> aucune inscription ne sera validée si elle n'est pas à jour (documents et paiement).

>> Pour les Crollois, votre quotient familial 2024 et un justificatif de domicile -3 mois. Un mode de règlement (chèque, chèques vacances, carte Tattoo, espèces, virement). L'attestation de votre CE si vous bénéficiez d'une aide.

LES INITIATIVES D'HABITANTS, LES COLLECTIFS :



★ **Maquillage festif** : se réunir pour pratiquer le maquillage de fête, préparer les moments festifs et initier des temps de formations.

★ **Collectif « Les arts du fil »** : pour le plaisir d'œuvrer ensemble et de s'entraider autour des arts du fil (couture, broderie, patch, tricot, crochet, etc.), dans une ambiance conviviale et d'échange. Chacun vient avec son ouvrage ; un projet commun participatif vous sera proposé en fil rouge. Le mardi 14h-17h et un samedi toutes les 3 semaines.

La porte est ouverte : si vous aussi vous avez envie de partager avec d'autres une passion ou une initiative, vous pouvez la proposer.

★ **Collectif Carnaval** : imaginer, penser, créer et organiser le Carnaval de Crolles, c'est possible en rejoignant le collectif.

Voir Christelle, pôle Rêver - animation-culturelle@mjc-crolles.com

★ **Le jardin** : main verte ou pas vous êtes les bienvenu.es pour faire vivre cet espace.

ASSOCIATIONS, COLLECTIFS ET COMPAGNIES ACCUEILLIS PAR LA MJC

Se renseigner directement auprès d'eux.

LA PLUME EN CHEMIN

Atelier d'écriture autobiographique :

Il s'agit d'un atelier hebdomadaire pour s'écrire, se rencontrer autrement, se relier à sa propre histoire et, au fil de l'encre, envisager la réalisation d'une autobiographie, cadeau unique à s'offrir ou à transmettre.

laplumeenchemin@gmail.com / 06 33 44 05 29

JUMEAUX ET PLUS 38

Jumeaux et plus de l'Isère est une association départementale dont le but est le soutien moral et l'entraide matérielle envers les parents et futurs parents de jumeaux, triplés ou plus. A ce titre, elle propose divers événements : des réunions d'information, des rencontres, la mise à disposition de matériel de puériculture, des tarifs préférentiels, etc.

www.jumeauxetplus38.fr / coordinatrice@jumeauxetplus38.fr / 06 52 10 48 48

YOGA & HARMONIE :

yogaharmonie@hotmail.fr

<http://yogaharmonie.voila.net>

LA LECHE LEAGUE (LLL)

Association de soutien à l'allaitement maternel et à la parentalité. Réunion mensuelle ; informations, soutien téléphonique et par mail.

• **Pauline Hennequin 04 38 92 14 32**

pauline.hennequin@gmail.com

• **Mathilde Giraudon**

mathildellisere@gmail.com

<https://www.lllfrance.org>

COLLECTIF MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Rencontre une semaine sur deux, selon les pratiques de Thich Nhat Hanh et du Village des Pruniers. sanghacrolles38gmail.com

ou tel 06 49 85 02 30 et 07 86 12 20 41

ARTS EN GRÉSIVAUDAN

Stages à la MJC, aquarelle, huile, acryliques, matières. **Murielle Campillo 06 76 08 25 34**

www.atelierdemu.com

indicegalerie38@gmail.com

LECTURE DU GRÉSIVAUDAN

Un rendez-vous mensuel, le mercredi matin 10h à 12h, pour discuter sur un livre lu par tous les membres et découvrir de nouvelles œuvres littéraires. aloone@free.fr ou tél. 06 31 97 72 92

GROUPE INFORMATIQUE

Comment rester connecté dans son quotidien ? Avec les conseils de Jean-Luc Vigouroux.

jeanluc.vigouroux@bbox.fr / 06 61 33 58 46

ENERGIE STRETCH GRÉSIVAUDAN

Stretching postural alternant postures toniques et postures de relâchement.

F.Bouchaud 06 10 39 61 41

VAPORALP :

VAPOR'ALP, modélisme naval, chaque premier mardi du mois de 20h30 à 22 heures. Rencontre, échange sur la pratique du modélisme et les activités du club. **Contacts sur le site VAPORALP,**

ou **Yves FANJAS 06 60 17 18 51**

contact@vaporalp.fr

ADHESION à la MJC : 8€

L'adhésion est individuelle et ouvre droit à la participation associative. Elle est valable sur la saison. **ELLE SIGNIFIE VOTRE ADHÉSION AU PROJET DE L'ASSOCIATION ET À SON RÈGLEMENT INTÉRIEUR.** Une carte d'adhérent vous sera remise ainsi qu'un ticket participatif, à consommer dans l'année selon vos disponibilités, vos envies, vos compétences...

ACCUEIL & INSCRIPTIONS

- ★ **Accueil téléphonique**
Lundi (sauf fermeture exceptionnelle), mardi, mercredi et jeudi de 14h à 19h et mercredi, jeudi vendredi 9h-12h
- ★ **Permanences Accueil/Inscriptions**
Mardi et jeudi de 16h30 à 19h et le mercredi de 9h30 à 12h et 14h à 19h (hors vacances scolaires. Pendant les vacances : mardi et jeudi de 14h à 19h).

NOTEZ LES DATES DE FERMETURE DE LA MJC - EVS :
jours fériés, du 25 décembre 2024 au 1^{er} janvier 2025 inclus et le vendredi 30 mai 2025.
Fermeture administrative (pas d'accueil)
Été : du 11 au 24 août 2025 inclus.



MJC
de **CROLLES**
41, rue du Brocey, 38920 CROLLES
04 76 08 01 81
info@mjc-crolles.com
Blog : www.mjccrolles.canalblog.com
www.mjc-crolles.com

 www.instagram.com/mjccrolles

Site des MJC MPT du Grésivaudan :
www.mjc-mpt-gresivaudan.fr

 **Rejoignez la page Facebook de la MJC !**
www.facebook.com/mjcdecrolles

