

MOT DE LA PRÉSIDENTE

La saison 2023-2024 a confirmé la reprise post-covid et les nouvelles activités proposées ont attiré le public attendu.

La MJC a toujours à cœur de répondre aux attentes de ses adhérents, enfants ou adultes, jeunes et moins jeunes, actifs et retraités. Nous continuons donc à organiser de nouveaux créneaux pour vous satisfaire.

L'assemblée générale a souhaité maintenir les mêmes tarifs pour la nouvelle saison afin de rendre accessibles les activités au plus grand nombre. C'est une réflexion qui est posée chaque année.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux au forum des associations et vous souhaitons une belle saison !

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 · Jean-Bernard POIRÉ, Secrétaire · Danièle CORDIER, Trésorière · Nathalie BRÉVIA, membre du bureau · Jean-Paul CHABERT, membre du bureau · Madeleine HAUTSON, membre du bureau · Jean-Louis PINEAU, membre du bureau · Sylvie BOURDEAUX · Hervé CHRISTOPHE · Jérôme DEROO · Pierre FLÉTY · Maryse IDELON · Nathalie MENGUAL · Brigitte SELLIER · Claudine SZYMANSKI

PRATIQUE Inscriptions

- Dès le 7 septembre 2024 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 Voironnais Chartreuse (La Buisse, Tullins, Voiron et Voreppe) +1€

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

Cotisation
Espace Jeunes
7 €

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 : octobre, novembre, 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

BIEN-ÊTRE DU DOS

Avec Isabelle - **Lieu : 3 Fontaines**

Adolescents et adultes Jeudi 10h15 - 11h15 164€

BODY ZEN



Sandra - **Lieu : Orgère - Salle Chartreuse**

Adultes Jeudi 12h30 - 13h30 164€

GYM ADAPTÉE

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

Adultes Mardi 11h00 - 12h00 230€

PILATES

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

Intermédiaires Lundi 14h30 - 15h30 164€

Débutants Lundi 16h30 - 17h30 164€

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

Ados - Adultes Mardi 20h00 - 21h00 164€

SOPHROLOGIE

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

Tout public 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 : Orgère - Salle Chartreuse**

Ados Adultes avec relaxation Lundi 19h30 - 20h30 164€

YOGA

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

Intermédiaires / Initiés Mercredi 18h00 - 19h15 197€

Débutants / Intermédiaires Mercredi 19h15 - 20h30 197€

Tout Public Vendredi 12h00 - 13h00 180€



Forme

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€

REMISE EN FORME - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

Adolescents et adultes Jeudi 14h00 - 15h00 164€



TONIC FITNESS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec Céline - **Lieu : 3 Fontaines**

Adolescents et adultes Lundi 08h45 - 10h00 186€

ZUMBA

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

Adolescents et adultes Mardi 19h00 - 20h00 164€

MJC ACTIVITÉS



2 2

0 0

2 2

4 5

MJC Rives
Activités

CONTACT

04 76 65 21 45

Lundi 14h-19h

Mardi 14h-18h

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

Jeudi 8h-12h / Vendredi Fermé

www.mjc-rives.fr

contact@mjc-rives.fr

Sport et Jeux

BADMINTON (Non affilié)

Avec Aurélie et Thierry - Lieu : Gymnase du SIS

Adultes et ados plus de 12 ans accompagnés par un adulte
(2 créneaux par semaine)

Mardi 18h00 - 20h00 et Vendredi 20h30 - 23h00 50€

BRIDGE

Avec René - Lieu : Orgère - Hall Mado Zanus

Adultes Jeudi 13h30 - 17h30 15€

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 : Gymnase du SIS ou extérieur

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

Avec Anicet - Lieu : Extérieur

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 et plus Mercredi 14h00 - 15h30 130€

Musique

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 Cyrielle - Lieu : 3 Fontaines

Eveil 4 ans et 5 ans Lundi 17h00 - 17h45 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 (PS - MS) Samedi 9h30 - 10h30 163€

Avec Sébastien - Lieu : 3 Fontaines

5 ans à 6 ans (GS - CP) Samedi 10h30 - 11h30 163€

Danse

CLASSIQUE

Avec Cyrielle - Lieu : 3 Fontaines

6 ans - 9 ans Vendredi 17h00 - 18h00 179€

10-15 ans et plus Vendredi 18h00 - 19h15 184€

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 Cyrielle - Lieu : 3 Fontaines

Initiation 6 ans - 7 ans Mardi 17h00 - 17h45 146€

8 ans - 9 ans (Tech 1) Lundi 17h45 - 18h45 179€

9 ans - 10 ans (Tech 2) Mardi 17h45 - 18h45 179€

10 ans - 11 ans (Elém 1) Lundi 18h45 - 19h45 179€

12 ans - 14 ans (Elém 2) Lundi 19h45 - 20h45 179€

14 ans - 16 ans (Intermédiaires) Mardi 18h45 - 19h45 179€

16 ans et plus (Avancé-es) Vendredi 19h15 - 20h45 197€

Adultes Mardi 19h45 - 21h00 184€

SOLO DANSE - DANSE EN LIGNE

Avec Sandra - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Adultes Lundi 15h30 - 16h30 180€

ZUMBA KIDS

Avec Caroline - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

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

Art et Culture

COUTURE

Avec Véronique - Lieu : Orgère - Salle Vercors

Adolescents à partir de 12 ans Jeudi 17h30 - 18h30 195€

Adultes Jeudi 14h00 - 16h00 290€

Adultes Jeudi 19h00 - 21h00 290€

DESSIN / PEINTURE / ARTS PLASTIQUES

Avec Valérie - Lieu : Orgère - Salle Vercors

6 ans - 10 ans Mercredi 10h30 - 12h00 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 / CIRQUE

Avec Sébastien - Lieu : 3 Fontaines

7 ans à 12 ans Samedi 11h30 - 12h30 179€

THÉÂTRE ADULTES (Clown - Commedia dell'arte)

Avec Alain - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

Adultes Une journée par mois le week-end 310€

THÉÂTRE ENFANT

Avec Anne-Laure - Lieu : 3 Fontaines

7 ans - 10 ans (primaire) Jeudi 17h00 - 18h00 195€

Avec Anne-Laure - Lieu : Orgère - Salle Chartreuse

11 ans - 15 ans (collège) Lundi 18h00 - 19h00 195€



Nouveautés