



Activités de la Maison Pour Tous de Saint-Ismier

SAISON 2024/2025

ATELIERS

DESSIN

Chrystele Bory 06.11.27.70.94

Lieu : Espace AGORA (Dent de Croles)

Cotisations adultes : 2h : 312 €/an 2h30 : 384 €/an

Cours modèle vivant : 168 €/an (15 séances) + modèle

Horaires Adultes :

DESSIN-PEINTURE :

Lundi de 14 h à 16 h 30

Mardi de 9 h 15 à 11 h 45

Mardi de 13 h 45 à 16 h 15

Jeudi de 18 h 15 à 20 h 15

Brigitte DELAGE

MODELE VIVANT :

Mercredi de 17 h à 19 h (1 semaine sur 2)

Anne-Marie REDT

AQUARELLE :

Mardi de 16 h 30 à 19 h et 19 h 30 à 21 h 30

Vendredi de 9 h 15 à 11 h 15

Marie Pierre COIFFARD

Horaires Enfants/Ados :

Brigitte DELAGE

Lundi de 16h 45 à 18 h (primaires)

Cotisations :

Jeudi de 16 h 45 à 18 h 15 (collégiens)

Primaires : 312 €/an

Vendredi de 16 h 45 à 18 h 15 (collégiens)

Collégiens et lycéens : 342 €/an

Vendredi de 18 h 15 à 19 h 45 (Lycéens)

ENCADREMENT (Atelier libre, non débutant)

Philippe PLAINDOUX

Animatrice : Eliane PICHON

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Horaires :

Cotisation : 84 €/an

Jeudi de 14 h à 17 h

PEINTURE SUR SOIE

Animatrice : Suzy PELISSIER 06.32.50.15.03

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Dent de Croles)

Jeudi de 9 h 30 à 16 h 30

Cotisation : 87 €/an

POTERIE

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animatrice : Héliène SOLARI

Horaires Adultes :

Lieu: Local Poulatière

Mardi de 14 h à 16 h

Ados et Adultes : 318€/an

Mardi de 19 h à 21 h

Cotisation Enfants : 255 €/an

Jeudi de 19h à 21h

Horaires Enfants :

Mardi de 16 h 30 à 18 h

Jeudi de 17h à 18h30 (Ados)

ATELIERS

RELIURE

Françine AGERON

Animatrices : Françine AGERON et Valérie SERVIEN 06.64.49.30.81

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Mardi de 9 h à 16 h 30

Cotisations : 213 € à 576 €/an

Vendredi de 9 h à 16 h 30

3 à 12 h / semaine

RESTAURATION DE CADRES ET TABLEAUX

Philippe PLAINDOUX

Animatrice : Agnès CHEVRIER 06.07.76.40.18

Horaires :

Lieu: Espace AGORA (Granier)

Mercredi de 14 h à 17 h

Cotisation : 510 €/an

RESTAURATION SIEGES

Philippe PLAINDOUX

Animatrice : Isabelle CARLE 06.03.49.20.38

Horaires :

Mardi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30

Lieu: Salle ST Philibert

Mercredi de 9 h à 12 h

Cotisation : 280 €/trim

Jeudi de 9 h à 12 h

720 €/an

ROBOTS ET CODAGES

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animateur : Hervé GIRARD

Lieu: Salle Grand Pic

Horaires :

Cotisation : 480 €/an

Lundi de 17 h 45 à 19 h 15 (10-14 ans)

Mercredi de 9 h à 10 h 30 (6-9 ans et 10- 14 ans)

Mercredi de 11 h à 12 h 30 (6-9 ans et 10- 14 ans)

Mercredi de 13 h 30 à 15 h (10-14 ans)

Mercredi de 15 h 30 à 17 h (10-14 ans)

Initiation ludique au codage via la construction de petits robots et de leur programmation.

VANNERIE

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animateur : Jacques Bolliet

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Horaires :

Cotisation : 55 €/stage

Stage de 3 demi-journées

Lundi de 9 h à 16 h 30 et mercredi de 9 h à 12 h

DANSES

AFRO - CARIBEENNE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Animatrice : Francine BEBEL-PUIG

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Samedi de 10 h à 11 h (à partir de 10 ans)

Cotisations enfants : 213 €/an

Samedi de 11 h à 12 h 45 (adultes)

adultes : 303 €/an

BARRE A TERRE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeuse : Nelly MIGNOT

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Mardi de 18 h 30 à 19 h 45 (adultes)

Cotisation : 273 €/an

Vendredi de 13 h à 14 h 15 (adultes)

CLASSIQUE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeuse : Nelly MIGNOT

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Mardi de 17 h 30 à 18 h 30 (11-13 ans)

Cotisations : 1 h : 267 €/an

Mardi de 19 h 45 à 21 h (adultes)

Cotisations : 1 h : 279 €/an

Mercredi de 14 h à 15 h (8-10 ans)

1 h 15 : 303 €/an

Mercredi de 15 h à 16 h (5-7 ans)

Mercredi de 15 h à 16 h (5-7 ans)

CONTEMPORAINE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeuse : Laura BORDIER

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Lundi de 16 h 45 à 17 h 30 (5-6 ans)

Cotisations : 3/4 h : 192 €/an

Lundi de 17 h 30 à 18 h 30 (7-8 ans)

1 h : 213 €/an

Lundi de 18 h 30 à 19 h 45 (adultes)

1h15 : 243 €/an

Vendredi de 17 h à 18 h (9-11 ans) Ecole

2h : 90 €/an

Vendredi de 18 h à 19 h 15 (12-14 ans) Collège

Adultes : 315 €/an

Vendredi de 19 h 15 à 20 h 30 (15-18 ans) Lycée

Samedi de 14h à 16h (collégiens et lycéens) Atelier chorégraphique 1 fois/mois

DANSES

HIP - HOP

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Richard MENGUY

Lieu : COLLÈGE (Salle Evolution)

Horaires :

Cotisation : 303 €/an

Lundi de 17 h 30 à 19 h (9-12 ans)

Lundi de 19 h à 20 h 30 (ados)

JAZZ CONTEMPORAIN

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeurs : Laura MARQUIER et Agathe PETRINI

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Mardi de 12 h 15 à 13 h 30 (Adultes)

Cotisations :

- 18 ans : 1 h 15 : 267 €/an

1 h 30 : 303 €/an

Horaires Agathe PETRINI :

Adultes : 1 h 15 : 279 €/an

Mercredi de 16 h à 17 h 15 (collégiens 11-13 ans)

1 h 30 : 315 €/an

Mercredi de 17 h 15 à 18 h 30 (collégiens 11-13 ans)

Mercredi de 18 h 30 à 20 h (16-18 ans)

Mercredi de 20 h à 21 h 30 (Adultes)

LATINES

Professeuse : Julie NICOLLET 06.16.69.49.90

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Lundi de 12 h 30 à 13 h 30 Zumba

Cotisations :

Jeudi de 18 h 45 à 20 h Zumba

-18 ans : 210 €/an

Jeudi de 20 h à 21 h 45 Kudu Latino

Adultes : 1 h : 225 €/an

Jeudi de 20 h 45 21 h 30 Zumba

1 h 15 : 249 €/an

1 h 30 : 270 €/an

45 mn : 135 €/an

Tarif préférentiel 3 cours : 435 €/an

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

FELDENKRAIS

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Vercors)

Mardi de 11 h à 12 h

Cotisation :

Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30

270 €/an soit 90 €/trim

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

Comment développer efficacité et confort dans nos mouvements quotidiens. Ressenti, respiration, équilibre, tonus et détente seront au coeur de nos rendez-vous.

MOUVEMENT BIODYNAMIQUE

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Vercors)

Jeudi de 10 h 45 à 11 h 45

Cotisation :

Ré-accorder son corps dans la joie d'un mouvement dansé.

270 €/an soit 90 €/trim

QI GONG

Chantal STA-M'RAD 04.76.52.24.00

Michele JEANTET

Horaires :

Lieu: Espace AGORA (Belledonne)

Mercredi de 9 h à 10 h 30

Cotisations :

Mercredi de 10 h 45 à 12 h

1 h 15 : 228 €/an

Jeudi de 9 h 45 à 11 h 15

1 h 30 : 270 €/an

Jeudi de 11 h 30 à 12 h 45 (Débutants)

Se libérer des tensions, développer calme, souplesse, équilibre, améliorer respiration et concentration mentale, développer et faire circuler l'énergie par des auto-massages, des étirements, des postures et des mouvements fluides et lents.

YOGA

Nadine VIALLARD 06.24.94.22.34

Horaires :

Lieux : Préau École des Vignes

Lundi de 19 h 30 à 20 h 45

Espace AGORA (Vercors)

Vendredi 10 h 15 à 11 h 30

Cotisation : 45 €/trim

96 €/trim

13 €/cours

Le yoga est une pratique qui favorise la conscience du moment présent, le calme de l'esprit, le bien-être et la santé.

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Nathalie BLATTER 06.59.19.80.17

Horaires :

Lieu : salle Saint Philibert

Jeudi de 17 h 15 à 18 h 30

Cotisation : 99 €/trim

Jeudi de 18 h 40 à 19 h 55

297 €/an

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaires :

Lieux : Espace AGORA (Mont-Aiguille et Moucherotte)

Lundi de 10 h à 10 h 30

Cotisation : 45 €/trim

Vendredi de 10 h à 10 h 30

125 €/an

(en plus des ateliers mémoire)

Des pratiques ciblées pour faire des pauses efficaces et ressourçantes pour le cerveau, améliorer l'attention, la concentration, la visualisation, canaliser les pensées .

ATELIER MEMOIRE ET GYMNASTIQUE CEREBRALE

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaires :

Lieux : Espace AGORA (Mont-Aiguille et Moucherotte)

Lundi de 10 h 45 à 11 h 45

Cotisation : 110 €/trim

Vendredi de 10 h 45 à 11 h 45

320 €/an

Ateliers cognitifs pour améliorer sa mémoire, sa concentration et sa capacité de raisonnement dans un climat ludique et bienveillant.

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Nathalie BLATTER 06.59.19.80.17

Horaires :

Lieux : salle Saint Philibert et salle Grand Pic

Lundi de 9 h 15 à 10 h 30