

# Activités en Belledonne 2022/2023

Les Adrets / Laval / Theys / Hurtières / Sainte-Agnès, Saint-Mury-Monteymond

Août 2022 - N° 6

## SOMMAIRE

[Les Adrets](#)

[Balcon](#)

[Theys](#)

[Laval](#)

[Hurtières](#)

[Sainte-Agnès - Saint-Mury-Monteymond](#)

### Activités en Belledonne

Périodique édité par la Mairie des Adrets et par les responsables d'activités des villages de Laval, Les Adrets, Theys, Hurtières, Sainte-Agnès - Saint-Mury-Monteymond. Crédits photos : FestiRock, CO 7 Laux, D. Sécher, L Argoud-Martin, PixaBay.

### Directrice de publication

Laurie Argoud-Martin

### Secrétaires de rédaction

Laurie Argoud-Martin, Nathalie De Y Parraguire

### Rédacteurs

Conseil municipal de la commune des Adrets  
Les membres organisateurs du groupe "Activités en Belledonne"

### Service des lecteurs

Pour toute correspondance concernant le document contacter  
[contact@lesadrets.fr](mailto:contact@lesadrets.fr)



Commune de  
Laval-en-Belledonne



Activités en Belledonne



## Éditorial

Bonjour à toutes et tous, habitant.e.s du balcon de Belledonne,

Cette année encore, nous sommes ravis de partager avec vous l'ensemble des activités, associatives ou non, de Theys à Sainte-Agnès en passant par Laval, Hurtières et Les Adrets. Vous pourrez également prendre connaissance de certaines nouvelles activités.

Nous constatons avec joie la diversité de toutes ces propositions et nous réjouissons de ce dynamisme local ! Nous en profitons également pour remercier tou.te.s celles et ceux qui œuvrent pour ce développement culturel, sportif ou de bien-être et qui permettent à nos jeunes ainsi qu'à toute notre population de profiter, du haut du "Balcon", d'un apport précieux d'épanouissement personnel.

Le milieu associatif est une véritable force de vie et s'appuie la plupart du temps sur des bénévoles engagé(e)s et investi(e)s. Vous avez du temps libre, vous cherchez à participer à la vie de votre village, vous cherchez un moyen de vous intégrer, de mieux connaître les habitants de votre village, alors n'hésitez pas, le milieu associatif vous tend les bras et vous avez l'embarras du choix !

Pour tout renseignement complémentaire concernant une activité ou un projet d'activité, prenez contact avec les acteurs, les associations locales ou directement avec la Mairie des Adrets : [contact@lesadrets.fr](mailto:contact@lesadrets.fr)

Valérie Cordier, élue de la commune des Adrets, en charge de la vie associative

## Forums des Activités & Inscriptions

- **Hurtières Animations** : Les inscriptions à la gym auront lieu l'après-midi du **samedi 3 Septembre 2022**, pendant le concours de pétanque ou le **lundi 12 septembre à 18h** à la salle d'Hurtières.
- **Laval** : **Vendredi 02 Septembre 2022 de 18h00 à 20h30** à l'école du bourg / salle Loury à Laval. Pour les autres activités, s'adresser directement aux animateurs.
- **Les Adrets** : **Mercredi 07 Septembre 2022 de 18h30 à 20h30** salle Pelloux pour ceux qui souhaitent présenter leurs activités. Retrouvez la liste des associations des Adrets : <https://www.lesadrets.fr/2-vie-locale/associations-activit%C3%A9s/tableau-des-associations>
- **Theys** : **Mercredi 07 septembre 2022 de 16h à 20h** à la Halle des sports à Theys (Stand Arc en ciel à partir de **16h00**), retrouvez la liste des associations recensées par la commune de Theys : [https://theys.fr/?page\\_id=1760](https://theys.fr/?page_id=1760)

## Fonctionnement & Présentations

Retrouvez ce Livret dans son format électronique sur le site de la Mairie <http://www.lesadrets.fr> rubrique Vie Quotidienne / Programme d'activités. Pour toute demande de mise à jour de ce Livret d'activités merci de contacter le service Accueil de la Mairie des Adrets : [contact@lesadrets.fr](mailto:contact@lesadrets.fr)

<p><b>Les Adrets</b></p> 	<p>Pour les activités associatives et non-associatives dans les salles communales des Adrets il vous faudra :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une <b>attestation d'assurance</b> (indispensable),</li> <li>• Compléter auprès de La Mairie la <b>convention d'utilisation des salles</b>,</li> <li>• Location de matériel (vaisselle etc.) auprès de La Campanaise (sous réserve d'adhésion, voir p. 5).</li> </ul>
<p><b>Theys</b></p> 	<p>Arc en Ciel, Association Loi 1901, Agrément Jeunesse et Education Populaire n°38 08 161, membre de la FRAG. L'Adhésion Arc en Ciel est de <b>22€ pour 1 enfant, 25€ pour 1 adulte et 30€ pour une famille</b>. Toute inscription comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la <b>fiche d'inscription</b> dûment remplie</li> <li>• Le règlement : <b>chèque à établir à l'ordre d'arc en ciel</b>.</li> </ul> <p><b>Vous pouvez maintenant vous inscrire directement sur notre site : <a href="http://www.arcenciel-theys.fr">www.arcenciel-theys.fr</a></b>            Pour tous renseignements, nous contacter par email : <a href="mailto:arcencieltheys38@gmail.com">arcencieltheys38@gmail.com</a></p>
<p><b>Laval</b></p> 	<p>Adhésion AIVL: <b>15€ une activité / 25€ multi activités</b>. Les tarifs sont fixés pour <b>30 cours</b> (hors vacances scolaires).            Date de début des cours : la semaine du <b>19 septembre 2022</b>            Pour tous renseignements sur l'association, contacter le bureau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Marie BARTH</b> au 06 85 11 32 63 ou <a href="mailto:aivl.laval@gmail.com">aivl.laval@gmail.com</a></li> <li>- <b>Laetitia MICHEL</b> au 06 89 29 30 67</li> </ul>
<p><b>Hurtières</b></p> 	<p>Contact Association HURTIÈRES ANIMATIONS :            Laura PERRIN (email : <a href="mailto:p.laura0612@laposte.net">p.laura0612@laposte.net</a> / Tél: 06 07 51 64 07)</p>
<p><b>St Agnès St Mury</b></p> 	<p>Contact MJC Ste Agnès St Mury            email : <a href="mailto:mjc-sagnes-smury@mjc-mpt-gresivaudan.fr">mjc-sagnes-smury@mjc-mpt-gresivaudan.fr</a>            site internet : <a href="https://www.mjc-mpt-gresivaudan.fr">https://www.mjc-mpt-gresivaudan.fr</a>            Danièle Roux 07 81 69 16 75</p>

## Les Adrets : Activités Culturelles, Théâtre, Musique - Enfants/Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Théâtre au village L'Aventure Théâtrale</b>		Inviter les comédiens au jeu théâtral en expérimentant le travail sur le corps, la voix : aborder l'imaginaire, risquer diverses formes de langages, l'écoute et l'occupation des espaces. Un spectacle sera présenté aux Adrets et/ou lors du festival Palindrome du 27 au 29 mai 2023.			
Intervenant : <b>Antoine Quirion</b>	enfants ados	Troupe ados mercredi : 16H30-17H45/salle école Les vendredis / Salle Pelloux-Prayer : Troupe primaires vendredi : 16h30-17h30 Troupe ados vendredi : 17h45-19h Lycéens vendredi : 19h15-20h45	Tarifs : 200 € (dont 10€ d'adhésion)	28 et 30 septembre	Contact et inscriptions : <b>Juliette Savioz</b> <a href="mailto:juliette.savioz@yahoo.fr">juliette.savioz@yahoo.fr</a>
<b>Eveil musical</b>		Découvrir le monde musical écouter, jouer, danser, chanter			
<b>Christine Vallin</b> 06 71 06 72 64 <a href="mailto:kikivallin@gmail.com">kikivallin@gmail.com</a>	2-5 ans	Mercredi / 16h45-17h30 / Les Blettières	Paiement au trimestre 10€ la séance (+ adhésion asso 5€)	21 sept.	8 enfants max par créneau à partir de 5 participants
<b>Cours piano enfant</b>		Découvrir l'instrument, se faire plaisir, avec une méthode ludique			
<b>Christine Vallin</b> 06 71 06 72 64 <a href="mailto:kikivallin@gmail.com">kikivallin@gmail.com</a>	Dès 7 ans	Créneaux à définir / Les Blettières	Paiement au trimestre 10€ la séance	21 sept.	Par groupe de 2 élèves
<b>L'Anglais en s'amusant, dès la sortie des classes, sur le balcon Les Adrets, Theys</b>		<b>RécréAnglais, l'anglais en s'amusant</b> , c'est un bain linguistique, basé sur l'oral et le jeu, une méthodologie certifiée qui permet aux enfants de 3/11 ans de s'initier et d'apprendre l'anglais naturellement ! Je vous propose une fois par semaine de récupérer vos enfants dès la sortie de l'école, pour le goûter et le tout en anglais.			
<b>Valérie Scheffer</b> 07 68 14 52 21 <a href="mailto:valerie.scheffer@recreanglais.com">valerie.scheffer@recreanglais.com</a> <a href="http://www.recreanglais.com">www.recreanglais.com</a>	3 à 11 ans	Lundi, Mercredi ou Jeudi <b>ouverture d'un nouveau groupe maternelle</b>  Bain linguistique de 1h30 à 2h en fonction des groupes et des horaires des écoles  Les comptes-Les Adrets,	Tarifs variables selon la formule tea time, ou morning time et la durée ex : Tea Time 1h45 30 semaines par an 60€/mois* +24€/an accès plateforme elearning	Semaine du 26 sept	5-6 enfants par groupe  *tarif sur 12 mois incluant la gestion du transport, des repas/goûter faits maison, des activités
<b>Cours d'anglais, soutien scolaire</b>		<b>Soutien scolaire d'anglais</b> avec une résidente des Adrets originaire de Grande Bretagne. Enseignante d'anglais diplômée à la Cité Scolaire Internationale (Europole). Treize années d'expérience avec des élèves de tous âges. Les étudiants apprennent et avancent tout en s'amusant avec des méthodes d'apprentissage classiques et avec les technologies actuelles. Beaucoup d'attention sur l'expression orale et écrite.			
<b>Soutien scolaire : Kate Rabbitte</b> 06 11 13 30 20 <a href="mailto:katharinerabbitte@gmail.com">katharinerabbitte@gmail.com</a>	12 à 18 ans	Soutien scolaire pour collégiens/collégiennes ou lycéens/lycéennes (LVA/LVB/AMC/LLCER)  A définir selon emploi du temps des participants  Place de l'église, Les Adrets	10€ par séance de 60 min  Paiement par période	Semaine du 12 sept	3*-6 élèves par groupe  *Minimum d'inscrits (inscription possible toute l'année)
<b>Cours particuliers (langue/littérature) Kate Rabbitte</b> 06 11 13 30 20 <a href="mailto:katharinerabbitte@gmail.com">katharinerabbitte@gmail.com</a>	12 à 18 ans	Cours particuliers d'anglais sur mesure  Place de l'église, Les Adrets	30€ par séance de 60 min 40€ par séance de 90 min  Paiement par période	Toute l'année	Des primes de fidélité sont disponibles (inscription possible toute l'année)



Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Cours Mathématique, Physique et Chimie</b>		Professeur expérimenté de Sciences Physiques au lycée Marie Reynoard de Villard Bonnot (15 ans de collège, 15 ans de lycée, 20 ans de colles en classes préparatoires au lycée Champollion et à l'INP de Grenoble).			
Jérôme Vigne 07 81 53 82 06	Collégiens Lycéens	Consolidation avant la prochaine rentrée, Accompagnement tout au long de l'année	sur demande	Toute l'année	Pour la physique/Chimie, tous niveaux lycée, Pour les Maths, seconde et première. <a href="mailto:jerome.e.vigne@wanadoo.fr">jerome.e.vigne@wanadoo.fr</a>

## Les Adrets : Bien-être - Enfants/Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Yoga et Créativité</b>		Aller à la découverte de son corps et de soi-même, mettre de la conscience sur ses sensations intérieures ou extérieures... Par une pratique ludique des postures de yoga, il s'agira de faire vivre son corps dans toutes les directions et dans toutes ses dimensions: souplesse, stabilité, ouverture, équilibre, centrage..., et de ressentir les qualités que chaque posture peut apporter. La conscience de la respiration, la relaxation pour se détendre, le son et les instruments intuitifs, les contes, l'imagination, le jeu, le partage, la créativité.... seront autant d'activités qui viendront enrichir ces séances, autant de graines semées pour aider à grandir, pour laisser place à la joie et passer un bon moment.			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57 <a href="mailto:florence.jacquis@orange.fr">florence.jacquis@orange.fr</a>	Enfants de 7 à 12 ans	mercredi 14h-15h20 salle de l'ancienne bibliothèque (école)  Un stage de 4 après-midis est prévu pendant les vacances de février du lundi 13 au jeudi 16 février (me contacter si vous êtes intéressés)	210 €/an + 10€/an frais courants.  stage : 80€ + 10€/an frais courants.	mercredi 14 sept.	(groupes de 6 enfants maximum)  <a href="https://florencejacquis.wixsite.com/alarencontredesoi">https://florencejacquis.wixsite.com/alarencontredesoi</a>

<b>"Emotillen" Gestion des Émotions Communication à l'autre</b>		Qu'est-ce qu'une émotion, comment fonctionnons-nous, pourquoi des limites et un cadre qui rassurent ? Favoriser l'autonomie affective et la confiance en soi, résoudre des conflits et connaître des outils de communication... Tout cela grâce à des jeux et activités adaptés à chaque âge.			
"Bout de lien" Sabirine Thieffnat Diplômée en Ethologie humaine <a href="mailto:sabirine.12@gmail.com">sabirine.12@gmail.com</a> 06 37 57 23 34	4 groupes de 6 enfants max. Maternelle 5-7 ans 8-10 ans Collège	Centre village les Adrets  Stages prévus dans l'année Possibilités d'accompagnement individuel	Séance de 45 min 20 séances dans l'année 200 euros l'année Calendrier pré défini	21 sept.	<a href="https://sites.google.com/view/boutdelien">https://sites.google.com/view/boutdelien</a>



Festival Palindrome, Les Adrets 2022

## Les Adrets : Activités Sportives & Danses - Enfants/Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Danse</b>		<p><b>EVEIL À LA DANSE</b> : Le but des ateliers d'éveil est d'apporter aux enfants, de manière ludique, des notions de mouvement et d'espace et de leur permettre de créer leur propre gestuelle. Sur des musiques variées (musiques du monde, classiques, variétés...), les cours d'éveil permettent d'aborder les notions d'expression, de rythmique et de psychomotricité.</p> <p><b>MODERN'JAZZ</b> : en modern'jazz, on commence l'apprentissage des pas de base et la coordination. Les enfants commencent à apprendre et à retenir des chorégraphies plus complexes qu'ils pourront présenter au spectacle de fin d'année.</p>			
Laetitia Dermaux 06 10 07 88 23 <a href="mailto:l.dermaux@gmail.com">l.dermaux@gmail.com</a>	Dès 4 ans (MS)	→ <b>EVEIL À LA DANSE (MS/GS/CP)</b> : Mardi / 16h00-17h00/ Salle Pelloux-Prayer → <b>MODERN'JAZZ (CP/CE1/CE2)</b> . Mardi / 17h00-18h00 / Salle Pelloux-Prayer → <b>MODERN'JAZZ (CM1/CM2/6ème)</b> Mardi / 18h00-19h00 / Salle Pelloux-Prayer	210 €/an	20 Sept	Pour les MS/GS (Eveil à la danse), je propose de récupérer les enfants à la sortie de l'école : me contacter
<b>Judo</b>		<p>Le Judo Club des Adrets propose aux enfants une activité d'éveil à cette discipline à partir de 5 ans et d'initiation à la compétition pour les plus aguerris. Nous prévoyons d'accueillir les familles des Judokas pour des démonstrations avant Noël ainsi qu'en fin de saison, une série de compétitions de niveaux appropriés aux enfants se déroulera au Printemps en association avec nos clubs amis à proximité. Notre professeur (de niveau Championnat National) apportera cette année à nouveau toute sa compétence et son contact privilégié avec les enfants, tout en les initiant aux valeurs du Judo : amitié, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi &amp; politesse.</p>			
Jonathan Gigmès	Dès 5 ans (Grande section de Maternelle)	COURS <b>MERCREDI</b> EN SALLE PRA-PILLOU Groupe 1 (5 -8 ans) / 18h00-19h00 / COURS <b> VENDREDI</b> EN SALLE PRA-PILLOU Groupe 2 (8-10 ans) : / 18h15-19h15/ Groupe 3 (+10 ans) / 19h15-20h15 /	1 Enfant : 135 €/an 2 Enfants : 210 €/an 3 Enfants : 255 €/an	10 sept	Contact : <b>Elise Baylac</b> 06 85 91 25 88 <a href="mailto:judoadrets38@gmail.com">judoadrets38@gmail.com</a>
<b>Karaté</b>		<p>Art martial destiné aux filles et aux garçons qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination.</p>			
Yves Faïs	Enfants de 7 à 12 ans	Lundi / 18h00-19h00 / Salle Pra-Pillou Jeudi / 18h00-19h00 / Salle Pra-Pillou	7 à 12 ans : 110 €/an + licence : 38 €	12 sept.	Contact : <b>Yves Faïs</b> 06 47 92 33 33 <a href="mailto:karatecheylasadrets@hotmail.fr">karatecheylasadrets@hotmail.fr</a>

## La Campanaise

Une association particulière aux Adrets : La Campanaise. Son objectif ? Soutenir et garantir la mise en valeur des biens historiques, naturels, culturels et patrimoniaux représentatifs de notre village et de ses modes de vie. Elle organise chaque année le banquet pentu, la fête d'automne, des veillées à thème...

Au-delà des actions bien menées individuellement par les associations locales, **La Campanaise propose d'être fédératrice des associations locales et des habitants** pour renforcer les liens au sein du village.

Adhésions association ou habitant (prêt de matériel, assurance bénévoles...) :  
**30 € (asso) ou 5 € (habitant)**

> Adhérez en ligne sur le site sécurisé HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/la-campanaise/adhesions/adhesion-la-campanaise-2022>

## Les Adrets : Activités Sportives, Danses, Gym et Remise en forme - Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Aïkido</b>		L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent. Praticué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d'équilibre des énergies et de respect du partenaire. Il s'adresse aux hommes et aux femmes, sans limite d'âge, ni préparation spéciale.			
Stéphane Perrot 06 86 70 69 26 <a href="mailto:seven7@wanadoo.fr">seven7@wanadoo.fr</a>	Adultes	Mardi / 19h-20h30 / Salle Pra-Pillou	100€/an +53 € d'adhésion à la fédération d'aïkido + 5€/an frais courants	début sept.	
<b>Balades VTT / VTTÆ</b>		Découverte de l'Espace VTT / VTTÆ Bel'Vélec et autres circuits sur les balcons de Belledonne. Sorties pouvant parfois intégrer de l'entretien de chemins.			
Denis Secher 06 84 00 01 64 <a href="mailto:denis.secher67@gmail.com">denis.secher67@gmail.com</a>	Adultes	Tous les dimanches matins / 8h30 - 11h30 environ	Gratuit	sept. (hors saison ski)	Sorties non encadrées, proposées bénévolement. En général, départ de la place des Adrets.
<b>Gym Form Wellness Studio 7</b> <a href="mailto:wellnessstudio7@gmail.com">wellnessstudio7@gmail.com</a>		Entretien et remise en forme sur l'ensemble du corps : échauffement articulaire et musculaire, alternance de travail cardio et renforcement musculaire, fitness ; travail sur l'équilibre, souplesse, étirements, relaxation.. Cours adapté à chacun. La pratique régulière d'une activité sportive améliore la santé physique et mentale en procurant du bien-être.			
Dalila BERNOU 06 44 83 85 04	Ados Adultes Séniors	Lundi / 18h45 à 19h45 / Salle Pelloux-Prayer	210 €	sept.	Minimum 6 participants Apporter tapis de sol
<b>Karaté</b>		Art martial destiné aux filles et aux garçons qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination.			
Yves Fais Contact : Yves Fais 06 47 92 33 33 <a href="mailto:karatecheylasadrets@hotmail.fr">karatecheylasadrets@hotmail.fr</a>	Adultes	Lundi / 19h00-20h30 / Salle Pra-Pillou Jeudi / 19h00-20h30 / Salle Pra-Pillou	160 €/an + licence : 38 €	12 sept.	Même tarif pour un ou deux cours par semaine
<b>Pilates</b>		Le Pilates est une méthode douce qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. Les exercices pratiqués avec du petit matériel (cercle, ballon, élastique) sollicitent les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos.			
Laëtitia Dermaux 06 10 07 88 23 <a href="mailto:l.dermaux@gmail.com">l.dermaux@gmail.com</a>	Adultes	Mardi / 19h00-20h00 et 20h-21h (cours avancé) Salle Pelloux-Prayer Mercredi / 19h-20h / Salle Pra-Pillou	235 €/ an	20 sept.	12 personnes max Séance d'essai gratuite Possibilités de faire des cours à domicile (Particulier ou petit groupe de 4 personnes)
<b>Qi gong</b>		Qigong : mouvements pratiqués dans la lenteur et le ressenti de chaque instant du geste Pour développer concentration et disponibilité, détente et vitalité. Relaxation bain sonore en fin de pratique.			
Pascale Eyraud 07 61 40 89 63 Asso. Energie Ressource <a href="mailto:adiroulir@gmail.com">adiroulir@gmail.com</a>	Adultes	Qigong: Jeudi / 19h -20h / salle Pelloux ou dans la nature selon météo	Qigong: 50 € / série de 10 cours Suivi : 30€/ séance d'1h	6 oct. Sur RDV	1er cours d'essai gratuit
<b>Yoga</b>		« Le yoga, un chemin vers une meilleure connaissance de soi, une harmonie entre corps et mental, une ouverture à plus grand que soi ». Mouvements et postures simples, adaptés à chacun, travail sur le souffle alliant rigueur et plaisir. Professeur diplômé de la fédération de yoga Viniyoga.			
André Griot 04 76 71 02 94 <a href="mailto:griot.peyre@wanadoo.fr">griot.peyre@wanadoo.fr</a>	Adultes	Mercredi / 18h30-20h / Salle Pelloux-Prayer	45 €/ trimestre + 5€/an frais courants	14 sept.	Petit groupe ouvert aux débutants



<p><b>Yoga &amp; Méditation</b></p>		<p><b>Yoga :</b> S'offrir un temps pour soi, pour se détendre, apaiser le mental, pour respirer, pour revenir dans son corps, l'écouter, le renforcer et le délier en profondeur... un temps pour se faire du bien.</p> <p><b>Méditations au Tambour, Chant et Handpan:</b> Voyage à l'intérieur de Soi. Allongés en posture de détente, au son du tambour ou du Handpan (Rav Vax), accompagné par ma voix, je vous emmène dans un voyage intérieur. Quelle forme prendra votre voyage? Une profonde détente, des images, des messages, des sensations, des émotions....? Quelle forme prendront mes chants, mes messages, les sons du tambour ou du Handpan ? Ce sera la magie de l'instant présent. La magie du lâcher prise.</p> <p><b>Ateliers :</b> <i>Aller à l'écoute de son corps et le laisser parler.</i></p>			
		<p>Séances de yoga Tous les lundi 20h-21h / Salle Pelloux-Prayer</p> <p>Méditations : Premier lundi de chaque mois : 21h15-22h / Salle Pelloux-Prayer</p> <p>5 ateliers sur l'année : Dimanches 25 septembre et 12 mars (journée ; 9h30-16h30, Dimanche 16 octobre, 27 novembre et 22 janvier (matinée, 9h-12h).</p>	<p>180€ / an. + 5€/an frais courants.</p> <p>5€ la séance sans inscription ou 40€ l'année (10 séances)</p> <p>Tarifs ateliers : 50 € la journée 30 € la demi journée</p>	<p>Lu 12 sept</p> <p>Lu 3 oct.</p>	<p><b>Enseignante Yoga Viniyoga</b> <a href="https://florencejacquis.wixsite.com/alarencontredesoi">https://florencejacquis.wixsite.com/alarencontredesoi</a></p>
<p><b>Florence Jacquis</b> 06 14 78 56 57 <a href="mailto:florence.jacquis@orange.fr">florence.jacquis@orange.fr</a></p>	<p>Adultes</p>				

## Les Adrets : Activités Artistiques & Culturelles - Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<p><b>Bibliothèque</b></p> <p><b>ABAB</b> <b>Association des Amis de la Bibliothèque des Adrets en Belledonne</b></p>		<p>La bibliothèque municipale des Adrets fait partie du réseau des bibliothèques du Grésivaudan. Avec le Pass culture, donné par votre bibliothèque lors de votre inscription, vous pouvez emprunter gratuitement des documents dans toutes les autres bibliothèques de la Communauté de communes Le Grésivaudan, accéder aux ressources numériques et à votre compte. Vous pouvez réserver des documents dans tout le réseau, les faire venir aux Adrets via la navette, et les retourner là où vous le souhaitez. Une partie des collections est renouvelée régulièrement, vous y trouverez des nouveautés tout au long de l'année, et vous pouvez aussi nous faire des suggestions.</p> <p>L'ABAB est l'Association des Amis de la Bibliothèque des Adrets en Belledonne. La bibliothèque se veut participative. Si vous souhaitez rejoindre l'équipe, vous êtes les bienvenus.e.s !</p> <p><b>Animations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visites conférences aux expositions temporaires du Musée de Grenoble</li> <li>- Animations diverses : Mois du doc, Fête du court-métrage, Ecrivains en Grésivaudan, Prix BD Alice et Clochette, ateliers d'écriture dans le cadre des Nouvelles au balcon, lectures d'albums jeunesse, spectacle de contes, expositions....etc...</li> <li>- La Grainothèque (échange et partage livres de semences et de bons conseils entre jardiniers) est en permanence accessible à la bibliothèque, aux heures d'ouverture.</li> </ul>			
<p>Renseignements et inscriptions aux heures d'ouverture de la bibliothèque (Parc de la mairie)</p> <p><a href="mailto:bibliotheque.abab@laposte.net">bibliotheque.abab@laposte.net</a></p> <p>06 61 03 00 72</p>	<p>Tous publics</p>	<p><b>Horaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mardi : 16h à 18h30</li> <li>- Mercredi : 9h30 à 12h</li> <li>- Vendredi : 16h à 18h30</li> <li>- Samedi : 10h à 12h</li> </ul> <p>Ouverte pendant les vacances scolaires, sauf une partie de l'été et une semaine à Noël.</p>	<p>Adhésion 10 euros par foyer. Gratuit jusqu'à 18 ans.</p> <p>Prêt gratuit des documents aux adhérents : 10 livres + 3 DVD + 5 CD par carte.</p> <p>Carte individuelle et nominative.</p>		<p>Une boîte de retour est à votre disposition.</p>



Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Atelier chant</b>		Se sentir en confiance avec sa voix, répertoire chansons, travail du rythme en mouvement.			
Christine Vallin 06 71 06 72 64 <a href="mailto:kikivallin@gmail.com">kikivallin@gmail.com</a>	Adultes	Mercredi / 18h-19h / Les Blettières	Paiement au trimestre 15€ le cours de 3/4h à 2 ou 3	21 sept.	4 participants max
<b>Cours piano</b>		Découvrir ou se perfectionner avec l'instrument.			
Christine Vallin 06 71 06 72 64 <a href="mailto:kikivallin@gmail.com">kikivallin@gmail.com</a>	Adultes	Créneaux à définir / Les Blettières	paiement au trimestre 15€ le cours individuel 1/2h	22 sept.	1 ou 2 participants
<b>Autour de la terre</b>		Atelier poterie. Les premiers cours sont dirigés afin de vous initier aux différentes techniques du modelage puis chacun partage son savoir et expérience dans la bonne humeur.			
Lotta Desbordes 06 83 96 23 53 <a href="mailto:lotta.desbordes@gmail.com">lotta.desbordes@gmail.com</a>	Adultes	Mercredi / 19h30 / Salle Mairie	Année : 130 € ou 10x : 80€ + Adhésion : 10€/an  Option stages "Raku"	7 sept.	Pour tout renseignement (modalités d'inscription ou autres..) contacter Lotta Desbordes
<b>Chorale "La Chantarine"</b>		Chanter c'est bon pour la santé ! Venez rejoindre une chorale très conviviale qui répète tous les mardis et donne environ 5 concerts par an. Nous sommes particulièrement à la recherche de voix masculines.			
Denis Secher 06 84 00 01 64 <a href="mailto:denis.secher67@gmail.com">denis.secher67@gmail.com</a>	Adultes	Tous les mardis / 20h15 - 22h15 / Salle de motricité école de Theys	70 € à l'année	13 sept.	
<b>La Chorale des Balcons</b>		Chanter l'ici, chanter l'ailleurs, en plusieurs langues et avec le cœur : voici le projet de la chorale des Balcons. Seule ligne directrice : apprendre et se faire plaisir !			
Fanny Ballé 06 46 03 61 96 <a href="mailto:fanny.balle@hotmail.fr">fanny.balle@hotmail.fr</a>	Ados / Adultes	Lundi ou mardi /soirée/ Lieu à définir	A définir en fonction du nombre d'inscrits	16 sept. ou 17 sept.	Séance d'essai gratuite. Plus d'infos sur : <a href="https://fannyballe.wixsite.com/cours-de-chant">https://fannyballe.wixsite.com/cours-de-chant</a>
<b>Théâtre au village L'Aventure Théâtrale</b>		Enfin une offre pour les adultes ! Venez jouer avec nous ... Un spectacle sera présenté en fin d'année.			
Florian DELGADO	Adultes	Jour à définir en fonction des inscriptions probablement 1 vendredi 20h30/mois + temps WE Lieu à définir	En fonction du nombre de participants	Date à confirmer	Contact et inscriptions : <b>Gilles Cordier</b> <a href="mailto:gilles.cordier@live.fr">gilles.cordier@live.fr</a>
<b>Conversation anglais et cours d'anglais (adultes)</b>		Conversation anglais et cours d'anglais avec une résidente des Adrets originaire de Grande Bretagne. Enseignante d'anglais diplômée à la Cité Scolaire Internationale (Europole). Treize années d'expérience avec des élèves de tous les âges. Les étudiants apprennent et avancent tout en s'amusant avec des méthodes d'apprentissage classiques et avec les technologies actuelles. Beaucoup d'attention sur l'expression orale et écrite.			
Conversation en anglais Kate Rabbitte 06 11 13 30 20 <a href="mailto:katharinerabbitte@gmail.com">katharinerabbitte@gmail.com</a>	Adultes	Conversation en anglais Lundi 18h-19h Mercredi 17h30-18h30 Place de l'église, Les Adrets	10€ par séance de 60 min  Paiement d'avance par période	Semaine du 12 sept.	3*-6 élèves par groupe  *Minimum d'inscrits  (inscription possible toute l'année)
Cours particuliers (langue/littérature) Kate Rabbitte 06 11 13 30 20 <a href="mailto:katharinerabbitte@gmail.com">katharinerabbitte@gmail.com</a>	Adultes	Cours particuliers d'anglais selon besoin CPF / Concours / Prépas Examens (Cambridge/TOEFL/TOEIC/IELTS) Entretiens / Littérature Professionnel / Etc.... Place de l'église, Les Adrets	30€ par séance de 60 min 40€ par séance de 90 min  Paiement d'avance par période	Toute l'année	Des primes de fidélité sont disponibles  (inscription possible toute l'année)



Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Cours de botanique</b>		Constitution d'un groupe d'adultes novices souhaitant devenir expérimentés en botanique. Les cours se déroulent en intérieur et en extérieur pour une mise en application et observation des connaissances abordées en salle. Nous commencerons par apprendre à observer les plantes et à nous servir des outils et méthodes d'identification les plus couramment utilisés. Nous nous familiarisons avec les principales familles, les genres et les espèces emblématiques de la flore alpine, ainsi que les caractères morphologiques permettant de les identifier. Nous explorerons ensuite les stratégies développées par les plantes d'altitude pour survivre à des conditions extrêmes. Nous retrouverons enfin l'histoire évolutive des plantes de montagne et découvrirons les grands événements passés ayant façonné cette biodiversité foisonnante.			
Laure Barrabé 06 46 18 74 37 <a href="mailto:kigu.rando@protonmail.com">kigu.rando@protonmail.com</a> <a href="http://www.kigurando.fr">www.kigurando.fr</a>	Adultes	<b>Programme :</b> - 8 cours magistraux en salle de 3 h chacun - 3 demi-journées de randonnées botaniques pratiques - 6 journées de randonnées botaniques pratiques lundi, mardi, jeudi ou en soirée (à définir selon emploi du temps des participants) Cours magistraux dans la salle de réunion de la mairie des Adrets. Lieux des randonnées à définir ultérieurement  <b>Propose aussi des randonnées botaniques pour tous</b> (Identification d'espèces de la flore alpine, animations botaniques pour les jeunes, évolution des plantes, médiation scientifique...). Le programme des randonnées à thèmes sera mis en ligne début septembre (départ assuré à partir de 4 pers.).	320 € à l'année (prix de lancement)	Semaine du 19 sept.	8*-12 personnes *Minimum d'inscrits (inscription possible toute l'année, prix dégressifs)

## Balcon/Station des 7 Laux - Prapoutel : Co-Working, Ski, Autres activités

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Espace "Co Working" La Cocotte des Adrets</b> 		<b>Espace de travail collaboratif (co-working)</b> Association collégiale ayant pour ambition de : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Développer de l'activité économique et des services sur le territoire du balcon de Belledonne,</li> <li>➤ Profiter des opportunités offertes par le numérique permettant de télétravailler depuis un espace convivial, avec épicerie, restaurant (La Marmite) à proximité,</li> <li>➤ Éviter des trajets pendulaires domicile-travail des Balcons de Belledonne vers la vallée du Grésivaudan et plus largement la région urbaine grenobloise,</li> <li>➤ Valoriser les compétences professionnelles des coworkers et favoriser les synergies entre eux,</li> <li>➤ Démarche intégrée dans un esprit d'économie sociale et solidaire.</li> </ul>			
L'équipe de la cocotte <a href="mailto:bienvenue@lacocottedesadrets.fr">bienvenue@lacocottedesadrets.fr</a> 07 67 26 27 04	Adultes Étudiants	Tous les jours, En face du parking de l'école	Tarifs variables: 1/2 Journée, Journée, Semaine, Année Facturation aux coworkers membres de l'association, coworkers occasionnels et touristes. Gratuit pour les chômeurs et étudiants	Toute l'année	Située en face du parking de l'école, au 2ème étage Plus d'infos par mail : <a href="mailto:bienvenue@lacocottedesadrets.fr">bienvenue@lacocottedesadrets.fr</a> <a href="http://www.lacocottedesadrets.fr">http://www.lacocottedesadrets.fr</a>

<b>CO7Laux Ski alpin</b> 		1- Ecole de formation : ski loisir d'apprentissage par groupes de niveau/âge 2- Ski+ : ski toutes neiges par groupes de niveau/âge (requis = étoile d'or) 3- Compétition : par catégories d'âge			
Philippe Parmentier 06 75 51 81 61 <a href="mailto:pparment4@gmail.com">pparment4@gmail.com</a>	1: <10 ans 2: 11-18 ans 3: 8-18 ans Étudiants Adultes	1 et 2 : 24 séances : 14 samedi après midi + 5 à Noël et 5 en février 3 : -43 séances: Mercredi après-midi (10x) Samedi matin ou après-midi selon catégorie (13x) Stage Noël (10x) Stage vacances hiver (10x) Lieu des séances : Prapoutel	1 et 2 : 210€ + licence FFS (48 ou 71€) + forfait saison 3 : 380€ + licence FFS (de 74 à 142€) + forfait saison + frais de courses	1 et 2 : Noël 3 : Physique = fin sept. Ski = suivant neige	Infos pratiques Site internet : <a href="http://www.co7laux-alpin.com">www.co7laux-alpin.com</a>  Mail : <a href="mailto:secretariat.co7laux.alpin@gmail.com">secretariat.co7laux.alpin@gmail.com</a>



Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>CO7Laux Snowboard - ski freestyle</b>		1-snowboard débutant (niveau mini requis = surf accueil) 2- ski freestyle (niveau mini requis = étoile d'or) 3- snowboard loisir (par niveau & catégorie d'âge) 4 -snowboard Compétition ( par niveau & catégorie d'âge)			
<b>Sébastien Tronchet</b> 07 62 09 28 63 <a href="mailto:sebtronchet@hotmail.com">sebtronchet@hotmail.com</a>	Enfants Ados Adultes	<b>1&amp;2</b> : ~20 séances : 1 : 10 samedi matin + 5 à Noël et 5 en février 2 : 20 samedi après midi + 5 à Noël et 5 en février <b>3&amp;4</b> : ~41 séances: Mercredi après-midi (10x) Samedi matin (11x) Stage Noël (10x) Stage vacances hiver (10x) Lieu des séances : Prapoutel	<b>1&amp;2</b> : 205€ - <b>3</b> : 288€ + licence FFS de 54€ à 79€ + forfait saison <b>4</b> : 317 € + licence FFS (de 79 à 140€) + forfait saison + frais de courses	décembre juste avant vacances de Noël  inscriptions nov.	infos sur Facebook: CO7LAUX SNOWBOARD: <a href="https://www.facebook.com/groups/215859564661/">https://www.facebook.com/groups/215859564661/</a> SECTION FREESTYLE CO 7 LAUX: <a href="https://www.facebook.com/Section-freestyle-CO-7-laux-126053534129077/">https://www.facebook.com/Section-freestyle-CO-7-laux-126053534129077/</a>

<b>CO7Laux Nordique</b>		Hiver : ski nordique (classique et skating) et biathlon à 10m - Découverte, loisirs, compétition Automne et printemps: préparation physique (course à pied, marche, renforcement musculaire, ski-roues...)			
<b>Sigolène Fourcy</b> 06 48 42 51 81 <a href="mailto:sig.fourcy@free.fr">sig.fourcy@free.fr</a>	Enfants >8 ans	Samedi matin pour tous, mercredi après-midi (groupe compétition) Lieu des séances: Prapoutel ou Barioz Stages pendant les vacances scolaires	Débutants et loisirs hiver : 1 séance/sem: 200€ Supplément automne + printemps : 70€ Compétiteurs année : 2 séances/sem: 324€ + licence pour tous de 50 à 142€ selon assurance	mi-oct.	Mail : <a href="mailto:co7lauxnordique38@gmail.com">co7lauxnordique38@gmail.com</a> Infos pratiques: <a href="http://www.co7lauxnordique.com">www.co7lauxnordique.com</a>



CO 7 Laux, Sortie à Vaujany - U12

<b>Permanences Réussite Numérique</b>		Accompagnement à la réalisation de vos démarches en ligne avec l'aide d'un accompagnant numérique (Informations et liste des permanences sur <a href="https://www.le-gresivaudan.fr/910-reussite-numerique.htm">https://www.le-gresivaudan.fr/910-reussite-numerique.htm</a> )			
Informations auprès de votre mairie ou à l'accueil de la communauté de communes au <b>04 76 08 04 57</b>	Ados Adultes	Lieux et horaires variables selon les communes participantes	Gratuit	Toute l'année	Prise de rendez-vous auprès des communes participantes

<b>UICG Université Inter Communale Grésivaudan</b>		Plus de 50 cours, ateliers, conférences, décentralisés dans plus de 25 communes du Grésivaudan, permettent d'accéder à des savoirs de qualité, dans les domaines des Arts, des Lettres, des Sciences et du Bien-Être... Et sur les balcons : Les "RDV de Belledonne"			
L'équipe UICG correspondant local : <a href="mailto:jep.rouet@gmail.com">jep.rouet@gmail.com</a>	Adultes	après midi ou fin d'après midi, pendant les périodes scolaires	Selon activités choisies	2 <sup>e</sup> semaine de septembre	Tout sur <a href="http://www.uicg.fr">www.uicg.fr</a> et brochure (Mairies, commerces, bibliothèques)

<b>Wellness Studio 7 Forme et bien-être</b>		Studio Fitness Sport Santé.			
<b>Gym</b>		Échauffement, alternance de travail cardio respiratoire, renforcement musculaire en douceur, travail sur la postures et les équilibres, Stretching, relaxation. Cours adaptés à tous.			
<b>D. Bernou</b> 06 44 83 85 04 <a href="mailto:wellnessstudio7@gmail.com">wellnessstudio7@gmail.com</a>	Enfants Ados Adultes	Sur Prapoutel Uniquement à domicile	différentes formules	Cours à l'Année	Cours individuels ou collectifs sur réservation uniquement à domicile

## Theys : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Enfants/Ados

Retrouvez l'ensemble des associations de Theys sur [https://theys.fr/?page\\_id=1760](https://theys.fr/?page_id=1760)

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Danse (Arc En Ciel)</b>		<p><b>Eveil à la danse</b> : découverte et exploration des différents fondamentaux de la danse : corps, espace, le temps, la relation aux autres à travers des temps d'échauffement, d'improvisation et apprentissage de phrases chorégraphiques.</p> <p><b>Danse contemporaine</b> : Approfondissement des fondamentaux de la danse. Organisation du cours : échauffement, improvisation, apprentissage de pas techniques, travail de création, chorégraphie artistique en fin de cours.</p>			
Faustine Laruelle	MS/CP GS/CE CE/CM	<p>EVEIL À LA DANSE: Vendredi / 16h15-17h15 / Salle Belledonne</p> <p>DANSE CONTEMPORAINE Vendredi / 17h20-18h20 / Salle Belledonne</p> <p>Vendredi / 18h25 – 19H25 / Salle Belledonne</p>	220€	sept.	Groupe de 7 à 10 élèves
<b>Breakdance / HipHop (Arc En Ciel)</b>		Style de danse développé à New York dans les années 1970, et caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.			
Nicolas Demol	Débutants Confirmé 1 Confirmé 2	<p>Jeudi / 16h15-17h45 / Salle Belledonne</p> <p>Jeudi / 17h45-19h15 / Salle Belledonne</p> <p>Jeudi / 19h15-20h45 / Salle Belledonne</p>	250 €	sept.	Groupe de 9 à 12 élèves A partir du CE2
<b>Cirque (Arc En Ciel)</b>		Tout au long de l'année, les 5 familles d'activités circassiennes sont abordées : Acrobaties, Aériens, Jonglerie, Expression			
Ecole de cirque Vit'Anim	Dès 4 ans "petits" "moyens" "grands"	<p>Mercredi/ 9h-10h / Salle Belledonne</p> <p>Mercredi/ 10h - 11h / Salle Belledonne</p> <p>Mercredi/ 11h - 12h / Salle Belledonne</p>	220€	sept.	Groupes de 8 à 12 élèves à partir de 4 ans
<b>Théâtre (Arc En Ciel)</b>		<b>Objectifs</b> : proposer une pratique théâtrale qui suscite l'émotion, l'imagination et accompagner chacun vers le plaisir de jouer et d'interpréter des personnages. De l'improvisation aux textes, de la marionnette à gaine au clown, plusieurs techniques pourront être abordées selon les envies des enfants et des jeunes. L'essentiel étant que chacun puisse y trouver ce qui lui ressemble et trouve son plaisir sur scène.			
Aurélié Raschetti Cie Desordres Imaginaires	CP/CM CM / Collège Collège	<p>Mardi / 16h15-17h15 / Salle Belledonne</p> <p>Mardi / 17h30-18h30 / Salle Belledonne</p>	210 € (cours 1h)	sept.	La composition des groupes n'est pas définitive. Elle sera déterminée selon les inscriptions et adaptée à l'âge des enfants
<b>Arts plastiques (Arc En Ciel)</b>		<b>Objectifs</b> : A partir de sujets variés, nous explorons différentes techniques artistiques : Pop-up, papier mâché, porcelaine froide, modelage, assemblage, collage, peinture.... Chaque thème est l'occasion de développer sa propre créativité.			
Marlen Migdalska	Enfants 6-11 ans	Lundi / 16h15-17h30 / Salle Bois Perdu	220 € (cours 1h15) +15€ de participation à l'achat de matériel	sept.	Groupe 6 à 10 élèves
<b>L'ECHO du Merdaret Ecole musique</b>		Cours collectifs : éveil musical, cours collectifs : solfège, cours individuels : pratiques instrumentales (cuivres / batterie / flûte traversière / piano / guitare / saxophone / clarinette).			
Nadège EYMIN <a href="mailto:echodumerdaret@orange.fr">echodumerdaret@orange.fr</a>	Dès 6 ans (CP pour l'éveil musical). Dès le CE1 pour le solfège et pratiques d'instruments	<p>- Eveil musical : cours collectif d'1 heure hebdo</p> <p>- Formation solfège : cours collectif d'1 heure hebdo / mercredi après-midi</p> <p>- Pratiques instrumentales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formule "passeports" dès le CE1 : 1h de solfège (collectif) + 0,5 h / hebdo de découverte d'instruments au choix (1 instrument par trimestre).</li> <li>Cours individuels d'instruments enfants : cours hebdo 0,5 h ou 3/4 h individuel</li> </ul> <p>Salle Belledonne / Theys</p>		<p>Tarifs donnés lors du forum des associations de Theys.</p> <p>Jours et horaires définis à l'inscription.</p>	
Harmonie / bandas / batterie fanfare <a href="mailto:echodumerdaret@orange.fr">echodumerdaret@orange.fr</a>	Débutants acceptés Enfants Ados/Adultes	Pratique collective / mardi de 19h30 - 21h30 / répétition à Theys		Avec Franck Hanot Chef d'orchestre	



Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Theys Tennis</b>					
Venez nombreuses et nombreux découvrir notre sport avec un entraîneur diplômé d'état (DE) qui se fera une joie de vous accueillir. Convivialité et plaisir sont les maîtres mots de notre association tennistique					
Jean Giraud Enseignant diplômé d'état  <a href="mailto:theystennis@gmail.com">theystennis@gmail.com</a>  <a href="http://www.facebook.com/clubtennistheys/">www.facebook.com/clubtennistheys/</a>	6 - 16 ans  Dès 3 ans jusqu'à 5/6 ans	<u>Ecole de Tennis</u> Mercredis 13h-14h30 / 14h30-16h / 16h-17h30  <u>Mini-Tennis</u> Samedi (1h) / 11h30-12h30  Cours en extérieur / ou Halle des Sports	<u>6-16 ans</u> (31 séances) 175 € (20 séances) 120 €  <u>3 - 5 /6 ans:</u> (31 séances) 160 € (20 séances) 120 €	Semaine du 12 sept 2022.	Adhésion au club, licence F.F.T. et réservation des terrains par internet TEN'UP <u>Licence et adhésion FFT:</u>  Enfant (-16ans): 55 €  Entraînement supplémentaire -20 %  paiement en plusieurs fois - chèques vacances acceptés

<b>Handball Club de Theys</b>		Handball : découverte, en loisir ou en compétition.			
<a href="mailto:hbctheys@gmail.com">hbctheys@gmail.com</a>  <a href="http://hbc-theys.e-monsi-te.com">http://hbc-theys.e-monsi-te.com</a>	Enfants dès 3 ans Ados Adultes	Halle des Sports			Infos au forum des associations de Theys

## Theys : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Couture (Arc En Ciel)</b>					
Cours de couture avec patron, fiches techniques (fils surjeteuse fournis). Chaque participant fait ses propres créations.					
Jocelyne Chardon	Adultes débutants Adultes Confirmés	Octobre à Janvier Lundi / 19h10-21h10 / Salle Belledonne	200 €		3 à 6 personnes max
<b>Gym Douce (Arc En Ciel)</b>					
Echauffement articulaire et circulatoire, alternance de travail cardio-respiratoire, équilibre, renforcement musculaire adapté, souplesse, travail de la motricité, retour au calme.					
Hélène Regennass	Adultes	Mercredi / 10h40-11h40 / Salle de Motricité	220 €	sept.	8 à 15 Personnes
<b>Pilates (Arc En Ciel)</b>					
Le Pilates est une méthode douce qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. Les exercices pratiqués avec du petit matériel (ballon, élastique) sollicitent les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos.					
Hélène Regennass	Adultes	Jedi / 19h - 20h / Salle de Motricité Jedi 20h15-21h15 / Salle de Motricité	220 €	sept.	8 à 15 Personnes
<b>Theys Tennis</b>					
Entraînement, Initiation, Perfectionnement. Venez nombreuses et nombreux découvrir notre sport avec un entraîneur diplômé d'état (DE) qui se fera une joie de vous accueillir. Convivialité et plaisir sont les maîtres mots de notre association tennistique.					
Jean Giraud Enseignant diplômé d'état  <a href="mailto:theystennis@gmail.com">theystennis@gmail.com</a>  <a href="http://www.facebook.com/clubtennistheys/">www.facebook.com/clubtennistheys/</a>	Jeunes & Adultes	<u>6 personnes maximum par créneau</u> Lundi 19h 20h30 Lundi 20h30-22h00 (20 séances) Jedi 19h-20h30 Jedi 20h30 22h Vendredi 19h00-20h30 Vendredi 20h30 22h Samedi 8h30 10h Samedi 10h 11h30 Groupe à définir avec l'enseignant Cours en extérieur / ou Halle des Sports	<u>Adultes:</u> (31 séances x 1h30) 240 € (20 séances x 1h30) 170 €  <u>Jeunes:</u> (31 séances x 1h30) 210 €	Semaine du 12 sept 2022.	Adhésion au club, licence F.F.T. et réservation des terrains par internet TEN'UP  <u>Licence et adhésion FFT:</u> Adulte: 112 € Junior (de 16 à 25 ans) 87 € Senior (+ de 60 ans) 87 € Entraînement suppl -20 % paiement en plusieurs fois - chèques vacances acceptés

## Laval (AIVL) : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Enfants/Ados

Le prix des activités enfants (AIVL) est soumis au quotient familial et à la carte de famille nombreuse.

Tarifs réduits pour familles de plus de 3 enfants et QF < 900 et < 500 (contacter l'AIVL pour infos : [aivl.laval@gmail.com](mailto:aivl.laval@gmail.com))

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Musique</b>		Réfèrent de l'activité : Christine Guinet 06 45 24 27 92			
<b>Solfège</b> Florent Crebessegues	Enfants	Lundi / 17h-18h00 / Salle Aiguebelle	210 €	19 sept.	
<b>Flûte</b> Christine Dalfeur	Cours individuels (savoir lire)	Jeudi / 16h - 21h / Salle du conseil puis Bibliothèque (1/2h le cours)	550 €	22 sept.	
<b>Piano</b> Florent Crebessegues	Cours individuels (savoir lire)	Lundi / 15h - 21h / Salle Aiguebelle mercredi / début d'après midi / Salle Aiguebelle (1/2h le cours)	550 €	19 sept. 21 sept.	
<b>Batterie</b> Jérémy Herbas	Cours individuels	Mardi / 17h-19h / Salle Aiguebelle (½ h le cours)	550 €	20 sept.	
<b>Basse</b> Raphael Henry	Cours individuels	mardi / 16h-20h / domicile prof. (½ h le cours)	550 €	20 sept	
<b>Guitare</b> Fabrice Pelleray	Cours individuels	Mardi/14h00-21h / Salle du conseil puis bibliothèque (½ h le cours)	550 €	20 sept	
<b>Atelier "assise rythmique"</b> Raphael Henry <a href="mailto:raphaelhenri38@gmail.com">raphaelhenri38@gmail.com</a>	Enfants > 10 ans / Adultes	mercredi / 17-18h / domicile du prof	210 €	21 sept	
<b>Musique collective enfants/ados</b> Raphael Henry	Enfants > 10 ans / Ados	Mercredi après midi 1 heure / domicile du prof	250 €	21 sept	
<b>Peinture enfants</b>		Un espace où l'enfant peut créer librement dans sa rencontre avec la couleur, la fluidité et le mouvement.			
Béatrice Lhériteau	3-6 ans	mercredi / 10h45-11h45 / Salle Beldina	210 € (+ 20 € de matériel)	21 sept.	
<b>Arts plastiques</b>		Découverte de différents outils artistiques : peinture, pastels, collage, croquis... Créations libres et thèmes proposés afin d'accompagner l'enfant dans l'expression de sa créativité.			
Béatrice Lhériteau	7--11 ans	mercredi / 14h30-15h30 / Salle Beldina	210 € (+ 20 € de matériel)	21 sept.	
<b>Hip Hop</b>		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
Maryna Lardic	Primaires	Mercredi / 11h-12h/ Salle Loury	210€	21 sept.	Minimum 6 enfants
<b>Baby-Gym</b>		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
Chloé Thollet	2 à 6 ans	mercredi / 9h30-10h30 / Salle Beldina	210 €	21 sept.	Ouverture de l'activité à confirmer à la rentrée
<b>Escrime</b>		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
Franck Sterckx	CE1 à la cinquième	jeudi 16h30-17h45 / salle Beldina ou extérieur	210 €	22 sept.1	Minimum 6 enfants
<b>Théâtre</b>		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
à définir	Enfants/ Ados	stage vacances de Pâques / Planeysard	à définir		minimum 6 enfants



Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Karaté</b>		Art Martial qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination			
Jean Claude Buffet	Enfants 7-11 ans	vendredi/ 18h00-19h00 / Planeysard	140 € (dont licence)	23 sept.	
<b>Activités multisports</b>		Découverte d'activités sportives à pratiquer dans un environnement proche : ski, sport collectif, foot/basket, ping-pong, course d'orientation, VTT...			
<a href="mailto:coureurs.belledonne@gmail.com">coureurs.belledonne@gmail.com</a>	enfants	Mercredi/14h-17h/ selon activité	30 €	21 sept.	
<b>Activités multi-arts</b>		Découverte d'activités artistiques : théâtre, musique, percussions, écriture, poterie, vannerie, danse, arts plastiques...			
<a href="mailto:familledorin@free.fr">familledorin@free.fr</a>	Enfants	Mercredi	30 €	21 sept.	
<b>Activités multi-ados</b>		Se prendre en charge et s'organiser des activités sportives, artistiques et culturelles			
<a href="mailto:familledorin@free.fr">familledorin@free.fr</a>	Ados	Mercredi	30 €	21 sept.	

**Laval (AIVL) : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes**  
[aivl.laval@gmail.com](mailto:aivl.laval@gmail.com)

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Musique collective</b>		Pratique collective libre, instruments, voix			
Nathalie Hamon	Adultes	vendredi / 19h-20h30 / Aiguebelle	Gratuit	23 sept.	
<b>Qi gong</b>		Qi Gong : gymnastique qui met en mouvement globalement tout le corps, pour l'entretenir, le détendre et apaiser l'esprit.			
Claire Chauvin	Adultes & ados dès 15 ans	mardi / 19h15-20h30 / Salle Loury jeudi / 9h-10h15 / Planeysard	210€ 210€	13 sept 15 sept.	
<b>Méditation</b>		Méditation : postures immobiles pour observer les mécanismes corps/esprit et exercices sur le souffle, issus des pratiques taoïstes, pour accueillir les émotions et mieux les gérer et pour apaiser les tensions physiques et mentales			
Claire Chauvin	Adultes & ados dès 15 ans	Lundi 9h-10h / Planeysard Jeudi 19h-20h / Planeysard	210€	12 sept 15 sept.	
<b>Ping-Pong</b>					
François Dorin	Adultes	lundi / 19h30-20h30 et 20h30-22h / Salle Loury	gratuit	19 sept.	
<b>Pilates</b>					
Laetitia Dermaux	Adultes	mercredi 20h15-21h15 / Planeysard	210€	21 sept.	12 personnes maximum
<b>Bien-être par le sport</b>		Renforcement musculaire, fitness, relaxation Diminuer les troubles musculosquelettiques (TMS), le stress, l'isolement, la dépression, les maladies cardiovasculaires à travers une activité physique régulière.			
Chloé Thollet	16 ans et plus	mardi / 19h30-20h30 / Planeysard	210€	24 sept.	12 personnes maximum
<b>Self Defense</b>		Inspiré du "Karaté Defense System" : méthode globale de self-défense intégrée à la dimension générale du Karaté avec cardio, renforcement musculaire, gainage, percussions, assouplissements			
Jean Claude Buffet	Ados > 14 ans / Adultes	vendredi / 19h15-20h15 / Planeysard	140 € (dont licence)	23 sept.	



Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Vannerie</b>					
Dominique Truc-Vallet	Adultes	5 samedis dates à définir/10h à 18h/Planeysard	20€ la journée		maximum 10 personnes
<b>Yoga</b>					
Jean-Claude Tomio	Adultes	Jeudi / 19h15-20h30 / Salle Loury	210 €	22 sept.	
<b>Atelier peinture libre</b>					
Romain Masson	Adultes	jeudi / 18h-20h30 / Beldina	gratuit	toute l'année	



### Laval : Association Gymnastique Volontaire - Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Gymnastique dynamique</b>		Échauffement, cardio, renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, exercices variés et adaptés avec ou sans matériel, stretching, étirements.			
Dalila BERNOU	Grands ados Adultes	Mercredi / 20h-21h30 / Salle Loury	210€	14 sept.	Renseignements : Valérie VIGNERON 06 95 49 85 58 ou valerie.vigneron@free.fr
<b>Gymnastique douce</b>		Basée sur la respiration et la prise de conscience corporelle. Mouvements articulaires, assouplissements, renforcement musculaire en douceur et en profondeur, travail postural, exercices de mémoire, d'équilibre et de coordination. Massages et relaxation. Avec petit matériel.			
Béatrice Moreau	Grands ados Adultes	Vendredi / 9h-10h / Salle Beldina	environ 200€	16 sept.	Renseignements : Valérie VIGNERON 06 95 49 85 58
<b>Pilates</b>		Le <b>Pilates</b> est une mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps. La méthode fait travailler l'élève dans trois directions principales : le corps, le mental et l'esprit. Elle s'inspire globalement d'autres techniques, comme la danse, la gymnastique ou le yoga.			
Béatrice Moreau	Adultes débutants	Lundi/14h30-15h30/ Salle Beldina	environ 200€	19 sept.	Renseignements : Valérie VIGNERON 06 95 49 85 58
Béatrice Moreau	Adultes confirmés	Lundi/15h45-16h45/ Salle Beldina	environ 200€	19 sept.	Renseignements : Valérie VIGNERON 06 95 49 85 58



## Hurtières : Activités Sportives et Artistiques & Culturelles - Adultes & Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Cours particuliers de maths, physique, logique</b>		Enseignante depuis 25 ans, je vous aide à <b>progresser et reprendre confiance</b> en apprenant des méthodes efficaces <b>pour atteindre vos objectifs</b> .			
Marie Denoix Agréée SAP	Adultes Ados Enfant	Cours particuliers ou en petit groupe. Collège, lycée, université, préparation examen et concours, remise à niveau.	sur demande	toute l'année	Possibilité de venir donner les cours à domicile. <a href="https://maths-zen.net/">https://maths-zen.net/</a> Tel : 06 64 09 43 25 <a href="mailto:denoix.m@gmail.com">denoix.m@gmail.com</a> <a href="http://www.mariedenoix.fr">www.mariedenoix.fr</a>
<b>GYM</b>		Cours cardio - renforcement musculaire - étirements sur fond musical, délivré dans le cadre d'Hurtières Animation			
Magali Vandel	Adultes Ados	Lundi/18H à 19H15/Salle sous la mairie	150 € (Habitants d'hurtières) 160€ (Extérieurs) +10 € d'adhésion à Hurtières Animation	lundi 12 sept.	12 Participants max / Cours Contact & Inscriptions: <a href="mailto:laura0612@laposte.net">p.laura0612@laposte.net</a> 06 07 51 64 07
<b>Danses Sacrées du monde</b>		Revisiter le patrimoine des Danses Traditionnelles du monde, Découvrir les musiques de toutes les cultures et traditions, classiques et contemporaines, Entrer dans le langage immémorial et poétique des mythes, des archétypes et des symboles, Retrouver une façon de danser plus naturelle et ludique à travers certaines expressions dansées contemporaines, Créer de nouvelles chorégraphies...			
Marie Denoix 06 64 09 43 25 <a href="mailto:denoix.m@gmail.com">denoix.m@gmail.com</a>	Adultes Ados	Lieu : à la Graine Do Belledonne à Hurtières	sur demande	oct. 2022	<a href="https://colibris-wiki.org/graine-do-belledonne/?PagePrincipale">https://colibris-wiki.org/graine-do-belledonne/?PagePrincipale</a>

## Réparer, plutôt que jeter !



*Sur Les Adrets : une nouvelle association "L'Atelier de Belledonne".*

### L'atelier partagé



**Repair Café**

- Réparation des objets du quotidien
- Echange de savoir
- Lutte contre l'obsolescence programmée
- Recréer des pièces obsolètes grâce aux outils de l'atelier/ FabLab
- Réduction des déchets

### Un atelier, trois activités



**Atelier**

- Créer des objets en bois, métal, tissu, composites
- Partage d'outils pour les techniques traditionnelles
- Echange de savoirs techniques
- Travail en commun, collaboration avec les autres associations du village
- Formations et ateliers pratiques
- Activités orientées vers les enfants et ados : réparation, vélo, menuiserie, chantiers...



**FabLab**

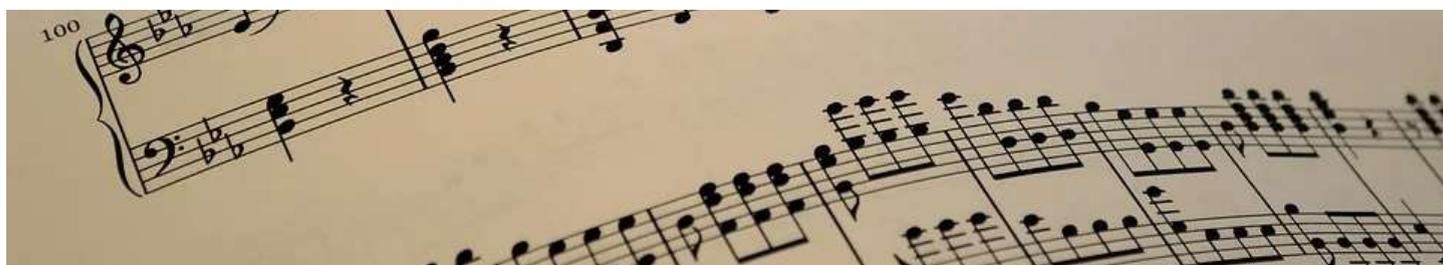
- Créer et innover à l'aide des techniques numériques
- Un environnement qui permette de développer des projets techniques
- Partage d'outils numériques
- Échange de savoir scientifiques et numériques
- Formation et ateliers pratiques aux outils du numériques (enfants, ados, seniors)
- Soirée scientifiques avec la Marmite
- Activités orientées vers les enfants et ados : programmation, robots, CAO...



*Sur They : tous les troisièmes samedis du mois à l'Estancot "Repair Café". Sans oublier les "Permanences de la couturière".*

## MJC Sainte-Agnès/Saint-Mury : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes/Ados/enfants

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<b>Qi Gong</b>		Qi signifie l'énergie, le souffle vital. Gong se traduit par le travail, l'entraînement. Il s'agit d'un art millénaire chinois basé sur les réseaux des méridiens d'acupuncture. Une pratique régulière du Qi Gong renforce l'énergie vitale et ralentit le vieillissement, combat le stress, développe l'attention et la perception.			
Dominique Silvente 06 74 40 21 98 MJC 07 81 69 16 75	Adultes Ados	mercredi/11h30-12h45 <u>nouveau créneau</u> /mercredi/18h30-19h45 salle presbytère Sainte Agnès	144€/an Ados<18 ans selon QF	21 sept.	vêtements et chaussures confortables.
<b>Stretching postural</b>		Méthode douce très complète : tonification, étirements, relâchement musculaire. Entre le Pilates et le yoga.			
Catherine Léger MJC 07 81 69 16 75	Adultes Ados	lundi 17h/18h -18h/19h - 19h/20h salle du presbytère à Sainte Agnès	160€ et selon QF si < 18 ans	12 sept.	tapis de sol
<b>Tennis de table</b>		Un petit groupe au sein duquel les plus expérimentés apprennent aux débutants. Sans oublier les matchs, bien entendu.			
Philippe Candelier 04 76 71 04 68	Adultes Ados	mercredi 20h30/22h salle des fêtes de Saint Mury Monteymond.	Adultes 25€/an Ados <18ans selon QF	21 sept.	-
<b>Gym</b>		Entretien, remise en forme par l'utilisation de techniques corporelles diverses (étirements, gainages)			
Cynthia Willig MJC 07 81 69 16 75	Adultes Ados	mercredi 19h30/20h30 mairie de St Mury Monteymond	adultes 150€/an ados<18 ans selon QF	21 sept.	apporter tapis de sol.
<b>Randonnée</b>		Balades et randonnées dans Belledonne et au-delà !			
Michel MORIN	Ados Adultes	les mardis après-midi rdv à 13h15 / Lieu de départ selon planning des randonnées	13€/an (dont adhésion Mjc)	20 sept.	Renseignements : 0622451450
<b>Atelier théâtre</b>		Atelier théâtre hebdomadaire animé par la Compagnie des P'tits sourires. Représentation au festival Palindrome.			
Pauline Jabaud MJC 07 81 69 16 75	Enfants ce1 au cm2	mercredi 10h à 11h30 salle du presbytère à Ste Agnès	de 110€ à 190€ selon QF	5 oct. 25 séances	spectacle au Festival Palindrome
<b>Eveil Musical</b>		Raconter et bruiteur des histoires ensemble. Danser, chanter, découvrir les notions de hauteur de note, de durée, d'intensité, de rythme... s'amuser dans le plaisir de la créativité !			
Oliver Mirande MJC 07 81 69 16 75	Enfants 3-6 ans	mercredi 10h15/11h15 mairie de St Mury Monteymond	selon QF entre 115 et 190€	12 oct. 20 séances	matériel fourni
<b>Dessin enfants</b>		Apprentissage ou approfondissement du dessin et de la peinture. Différentes techniques sont abordées : crayon, fusain, pastel, acrylique, etc, sur des supports variés (feuilles, toiles, bois, etc). Les notions sont abordées afin de donner le sens de la curiosité, stimuler la créativité et développer l'imaginaire de chacun. Les sujets se complètent au fur et à mesure de l'année en passant par l'apprentissage du trait, de la couleur, de la matière et des formes.			
Sandrine Sartoris MJC 07 81 69 16 75	Enfants 6/10 ans	jeudi 16h30/18h salle cantine école de Ste Agnès	selon QF entre 80 et 160€	6 oct. 20 séances	matériel fourni.



## À découvrir...

"C'est la panique à la station ! Un scientifique fou menace de couper l'électricité des remontées mécaniques de Prapoutel ! Il s'est enfermé dans le local technique pour préparer son plan. Afin de déjouer son tour maléfique, il va falloir résoudre une série d'énigmes et trouver le code final pour ouvrir le cadenas qu'il a utilisé..."

RETROUVEZ UN JEU D'AVENTURE

# Prochainement sur Les Adrets (38)

Livret/jeu  
bientôt  
en vente  
près de  
chez vous !

un jeu d'aventure 100% déconnecté // 2 version : ados, adultes et familles, enfants // durée : 1h30  
des idées de randonnées faciles // une surprise par livret acheté une fois le code trouvé //

- Rendez-vous pour les Journées du Patrimoine le 17 sept. 2022
- Un parcours ludique d'1h30 dans Les Adrets !



Illustrations : KODA, Création : Osigone



**Vous souhaitez apparaître dans le Guide pratique des 7 Laux ? Vous êtes un professionnel du tourisme ?  
Devenez partenaire de l'Office de Tourisme Belledonne-Chartreuse !**

1. Vous bénéficiez des services de l'office de tourisme : visibilité sur les sites web, les brochures...
2. L'OT permet de fédérer les acteurs du tourisme et des loisirs, de porter les couleurs de nos destinations touristiques.
3. Votre participation témoigne de votre implication et votre engagement dans la vie touristique du territoire.
4. Votre participation contribue au budget de l'office de tourisme et à la mise en oeuvre des actions en faveur du développement de l'économie touristique.

Bureau d'Information Touristique Les 7 Laux : 04 76 08 17 86

Téléchargez le bulletin : <https://drive.google.com/file/d/1Ehttmwxd6pOxaPVixEDzpzK2-EykvNh/view?usp=sharing>





# Les rendez-vous clés

Les Adrets / Laval / Theys / Hurtières / Sainte-Agnès, Saint-Mury-Monteymond

## SEPTEMBRE

46ème Comice Agricole et forestier du balcon de Belledonne - *Theys le 4 sept. 2022*

Journées Européennes du Patrimoine - *Toutes les communes les 17 et 18 sept. 2022*

Bartók par Béla, spectacle MC2 - *Les Adrets le 23 septembre 2022*

## OCTOBRE

Belledonne et Veillées - *Les Adrets le 15 oct. + autres communes de Belledonne*

Marché de Sorcières - *Hurtières*

## NOVEMBRE

La Fête d'automne - *Les Adrets*

## DÉCEMBRE

Marché de Noël - *Les Adrets, Laval*

## FÉVRIER

Foires au boudin - *Hurtières, Les Adrets*

## MARS

Foire au boudin - *Theys*

## MAI

Foire de printemps - *Laval*

Marché de printemps - *Hurtières*

Festival Palindrome, théâtre jeunesse - *Laval, Les Adrets, St-Mury-Ste Agnès*

## JUIN

Festi'Rock - *Les Adrets*

Ball-Trap - *Les Adrets (Prapoutel)*

Fête de la musique - *Les Adrets, Laval*

## JUILLET

Festival de l'Arpenteur - *Les Adrets*

Trock'n Music - *Ste-Agnès*

Trail des 7 Laux - *Les Adrets (Prapoutel)*

Fête des bûcherons - *Les Adrets (Prapoutel)*

Fête du Bois - *Theys (Pipay)*

## AOÛT

Fête de la Me-ïou - *Theys*

Et retrouvez toute l'année, les programmes des animations et événements du territoire sur :

<https://www.les7laux.com/hiver/agenda-evenements-et-animations/>

et sur

[https://www.le-gresivaudan.fr/liste\\_agenda/487-agenda-de-territoire.htm](https://www.le-gresivaudan.fr/liste_agenda/487-agenda-de-territoire.htm)

Liste non exhaustive, complétée à partir des données récoltées avant le 5 août 2022.