

2023/24



LIVRET DES ACTIVITÉS

BALCONS DE BELLEDONNE



Forums des Activités & Inscriptions







LAVAL : Vendredi 01 Septembre 2023 de 18h00 à 20h30 à l'école du bourg - Salle Loury. Pour les autres activités, s'adresser directement aux animateurs. Pré-inscription durant l'été : <https://www.helloasso.com/associations/animation-information-et-vie-de-laval/adhesions/paiement-adhesion-aivl-et-pre-inscription-aux-activites-2023-2024>

HURTIÈRES : Les inscriptions à la gym auront lieu l'après-midi du **samedi 2 Septembre 2023**, à la salle d'Hurtières.

THEYS : Samedi 2 septembre 2023 à partir de 8h30 - Halle des sports, retrouvez la liste des associations recensées par la commune de Theys : https://theys.fr/?page_id=1760

SAINTE-AGNES-SAINT-MURY : Mardi 5 septembre 2023 16h30/19h30 salle des fêtes de St Mury et le samedi 9 septembre 10h/12h sur le marché de Ste Agnès.

LES ADRETS : Mercredi 06 Septembre 2023 de 18h30 à 20h00 - Salle Pelloux-Prayer pour ceux qui souhaitent présenter leurs activités. Retrouvez la liste des associations des Adrets (demande de mise à jour contact@lesadrets.fr) : <https://www.lesadrets.fr/2-vie-locale/associations-activite%20C3%A9s/tableau-des-associations>

<p>Les Adrets</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"> • Une attestation d'assurance (indispensable), • Compléter auprès de La Mairie la convention d'utilisation des salles, • Location de matériel (vaisselle etc.) auprès de La Campanaise (sous réserve d'adhésion, voir p. 5).
<p>Theys</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 22€ pour 1 enfant, 25€ pour 1 adulte et 30€ pour une famille. Toute inscription se fait depuis le site internet. Règlement par CB en ligne ou chèque. www.arcenciel-theys.fr Pour tous renseignements, nous contacter par email : arcencieltheys38@gmail.com</p>
<p>Laval</p> 	<p>AIVL : adhésion 15€ une activité / 25€ multi activités. Les tarifs sont fixés pour 30 cours (hors vacances scolaires). Date de début des cours : la semaine du 18 septembre 2023 Pour tous renseignements sur l'association, contacter le bureau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marie BARTH, présidente, au 06 85 11 32 63 ou aivl.laval@gmail.com <p>Gym volontaire : Valérie Vigneron : 06 95 49 85 58 - valerie.vigneron@free.fr</p>  <p>Page FB AIVL</p>
<p>Hurtières</p> 	<p>Contact Association HURTIERES ANIMATIONS : Laura PERRIN (email : p.laura0612@laposte.net / Tél: 06 07 51 64 07)</p>
<p>St Agnès St Mury</p> 	<p>Contact MJC Ste Agnès St Mury email : mjc-sagnes-smury@mjc-mpt-gresivaudan.fr site internet : https://www.mjc-mpt-gresivaudan.fr 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
Théâtre au village L'Aventure Théâtrale		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 18 au 20 mai 2024.			
Intervenant : Antoine Quirion	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	210 € troupes enfants et 240 € troupe lycéens (+100 € 6 jours de stage et autres représentations)	27 et 29 septembre	Contact et inscriptions : Juliette Savioz juliette.savioz@yahoo.fr
Eveil musical		Découvrir le monde musical écouter, jouer, danser, chanter			
Christine Vallin 06 71 06 72 64 kikivallin@gmail.com	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
Cours piano enfant		Découvrir l'instrument, se faire plaisir, avec une méthode ludique			
Christine Vallin 06 71 06 72 64 kikivallin@gmail.com	Dès 7 ans	Créneaux à définir / Les Blettières	Paiement au trimestre 10€ la séance	21 sept.	Par groupe de 2 élèves
Chant		Cours de chants vibratoires et polyphoniques avec des chants improvisés et des chants du monde : pour s'exprimer, épanouir sa voix et prendre de l'assurance, pour apprendre à chanter à plusieurs voix et vivre le plaisir d'entendre et ressentir plusieurs voix qui vibrent et s'harmonisent ensemble, pour acquérir des notions de solfège et apprendre à lire une partition.			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57 florence.jacquis@orange.fr	enfants ados	primaires: Mercredi 9h / Le champlan Collégiens : Lundi 17h45 / Le Champlan Cours particuliers : sur demande	Tarifs : 210 € (+ 10€ frais matériels)	18 sept.	Par groupe de 3 à 6 élèves https://www.florencejacquis.fr

Les Adrets : Bien-être - Enfants/Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Yoga, relaxation et Créativité		Yoga, contes et danse libre : Aller à la découverte de son corps et de soi-même, par une pratique ludique des postures de yoga; faire vivre son corps dans toutes les directions et le laisser s'exprimer en s'appuyant sur la sagesse des contes. Relaxation et Créativité : un temps pour soi, pour se détendre, créer, s'exprimer et partager.			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57 florence.jacquis@orange.fr	Enfants Ados	Yoga, contes et danse libre Primaires : Lundi 16h15 Salle Pelloux-Prayer Relaxation et Créativité Primaires : 16h15 / Le champlan Collégiens : 17h45 / Le champlan	210 €/an + 10€/an frais matériels.	Lundi 18 sept.	<i>je peux récupérer les enfants au bus ou à l'école selon le lieu</i> https://www.florencejacquis.fr
"Emotilien" Gestion des Émotions Communication à l'autre		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 Thieffenat Diplômée en Ethologie humaine sabirine.12@gmail.com 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.	https://sites.google.com/view/boutdelien

Les Adrets : Cours de langues vivantes, soutien scolaire

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
L'Anglais en s'amusant, dès la sortie des classes, sur le balcon Les Adrets, Theys		RécréAnglais, l'anglais en s'amusant , 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.			
Valérie Scheffer 07 68 14 52 21 valerie.scheffer@recreanglais.com www.recreanglais.com	3 à 11 ans	Lundi, Mercredi ou Jeudi 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 2 oct.	5-6 enfants par groupe *tarif sur 12 mois incluant la gestion du transport, des repas/goûter faits maison, des activités
Cours d'anglais, soutien scolaire		Soutien scolaire d'anglais avec une résidente des Adrets originaire de Grande Bretagne. Enseignante d'anglais diplômée à la Cité Scolaire Internationale (Europole). Quatorze 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.			
Soutien scolaire : Kate Rabbitte 06 11 13 30 20 katharinerabbitte@gmail.com	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 11 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 katharinerabbitte@gmail.com	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)
Cours Mathématiques Physique et Chimie		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. jerome.e.vigne@wanadoo.fr
Cours Mathématiques		Professeur de Mathématiques au lycée Marie Reynoard de Villard Bonnot jusqu'en juin 2023			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57	Collégiens Lycéens	Cours particuliers de mathématiques niveau 6ème à terminale Sur demande	25 euros / heure	Toute l'année	florence.jacquis@orange.fr
Soutien scolaire		Soutien scolaire , du CP au CM2, par une Professeur des Écoles. 20 ans d'expérience dans l'enseignement. Redonner confiance, donner l'envie d'apprendre, en manipulant, en créant, en jouant, en cuisinant... Cours de français et de maths niveau collège sur demande également.			
Carole Godet 06 72 75 03 41	Enfants	Accompagnement dans les apprentissages. Jours et horaires à définir ensemble.	Informations complémentaires par téléphone ou par mail.	Toute l'année	carolegodet38@gmail.com

Les Adrets : Activités Sportives & Danses - Enfants/Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Danse		<p>ÉVEIL À LA DANSE : 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>MODERN'JAZZ : 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 l.dermaux@gmail.com	Dès 4 ans (MS)	→ EVEIL À LA DANSE (MS/GS/CP) : Mardi / 16h00-17h00 / Salle Pelloux-Prayer → MODERN'JAZZ (CP/CE1/CE2) Mardi / 17h00-18h00 / Salle Pelloux-Prayer → MODERN'JAZZ (CM1/CM2/6ème) Mardi / 18h00-19h00 / Salle Pelloux-Prayer	210 €/an	19 sept.	Pour les MS/GS (Eveil à la danse), je propose de récupérer les enfants à la sortie de l'école : me contacter
Judo		<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 & politesse.</p>			
Jonathan Gigmès	Dès 5 ans (Grande section de Maternelle)	COURS MERCREDI EN SALLE PRA-PILLOU Groupe 1 (5 - 8 ans) / 18h00-19h00 / COURS VENDREDI 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 : Elise Baylac 06 85 91 25 88 judoadrets38@gmail.com
Karaté		<p>Art martial destiné aux filles et aux garçons qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination.</p>			
Yves Fais	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 : Yves Fais 06 47 92 33 33 karatecheylasadrets@hotmail.fr

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

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Aïkido		<p>L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent. Praticé 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.</p>			
Stéphane Perrot 06 86 70 69 26 seven7@wanadoo.fr	Adultes	Mardi / 19h-20h30 / Salle Pra-Pillou	100€/an +53 € d'adhésion à la fédération d'aïkido + 5€/an frais courants	début sept.	
Balades VTT / VTT@E		<p>Découverte de l'Espace VTT / VTTAE Bel'Vélec et autres circuits sur les balcons de Belledonne. Sorties pouvant parfois intégrer de l'entretien de chemins.</p>			
Denis Secher 06 84 00 01 64 denis.secher67@gmail.com	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.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Karaté		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 karatecheylasadrets@hotmail.fr	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
Pilates		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 l.dermaux@gmail.com	Adultes	Mardi / 19h00-20h00 et 20h-21h (cours avancé) Salle Pelloux-Prayer Mercredi / 19h-20h / Salle Pra-Pillou	235 €/ an	19 sept.	12 personnes max Séance d'essai gratuite Possibilités de faire des cours à domicile (Particulier ou petit groupe de 4 personnes)
Qi gong		Qi gong : 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 adiroulir@gmail.com	Adultes	Qi gong : Jeudi / 19h-20h20 / Salle Pelloux Relaxation bain sonore à la fin des cours (ouvert aussi à des personnes qui ne suivent pas la pratique de qi gong- sur inscription)	Qi gong : 50 € / série de 10 cours Relaxation bain sonore: (seul) 2€/soir Suivi : 30€/ séance d'1h	21 sept Sur RV	Cours d'essai gratuit tout au long de l'année
Yoga		« 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 griot.peyre@wanadoo.fr	Adultes	Mercredi / 18h30-20h / Salle Pelloux-Prayer	45 €/ trimestre + 5€/an frais courants	14 sept.	Petit groupe ouvert aux débutants
Yoga & Méditation		Yoga : 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. Méditation et Mandala : Méditer, c'est fixer son attention et apaiser le mental, se mettre à l'écoute et laisser un espace à ce qui est, pour aller à la rencontre de soi. Je propose dans ces séances un temps de méditation assise suivi d'un travail créatif de mandala, symbole d'unité, de paix et de clarté. Méditations Sonores : Voyage à l'intérieur de Soi, au son du tambour, handpan....			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57 florence.jacquis@orange.fr	Adultes	<u>Séances de yoga</u> - Salle Pelloux-Prayer Lundi 10h-11h15 Lundi 20h-21h15 Mardi 7h30-8h30 Mercredi 20h15-21h15 <u>Méditations et Mandala</u> - Le Champlan Lundi : 14h15-15h15 Mardi: 14h15-15h15 <u>Méditations Sonores</u> - Salle Pelloux-Prayer Premier Lundi de chaque mois : 21h15-22h	210€ / an. + 10€/an frais courants. 210€ / an. + 10€/an frais courants. 5€ la séance sans inscription	Lu 11 sept. Lu 11 sept. Lu 2 oct.	Enseignante Viniyoga Energéticienne https://www.florencejacquis.fr



Les Adrets : Activités Artistiques & Culturelles - Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<p style="text-align: center;">Bibliothèque</p> <p style="text-align: center;">ABAB Association des Amis de la Bibliothèque des Adrets en Belledonne</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. 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 bienvenu.e.s !</p> <p>Animations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visites conférences aux expositions temporaires du Musée de Grenoble - Animations diverses : Mois du doc, Fête du court-métrage, Écrivains en Grésivaudan, Prix BD Alice et Clochette, ateliers lecture à voix haute dans le cadre des Nouvelles au balcon, lectures d'albums jeunesse, spectacle de contes, Giboulivres, expositions....etc... - La Grainothèque (échange et partage libres de semences et de bons conseils entre jardiniers) est en permanence accessible à la bibliothèque, aux heures d'ouverture. 			
<p>Renseignements et inscriptions aux heures d'ouverture de la bibliothèque (Parc de la mairie)</p> <p>bibliotheque.abab@laposte.net 06 61 03 00 72</p>	Tous publics	<p style="text-align: center;">Horaires</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mardi : 16h à 18h30 - Mercredi : 9h30 à 12h - Vendredi : 16h à 18h30 - Samedi : 10h à 12h <p>Ouverte pendant les vacances scolaires, sauf une partie de l'été et une semaine à Noël.</p>	<p style="text-align: center;">Adhésion</p> <p>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. Carte individuelle et nominative.</p>	Une boîte de retour est à votre disposition.	
<p style="text-align: center;">Cours de chantournage</p>		<p>Venez vous initier ou vous perfectionner à l'utilisation de la scie à chantourner dans mon atelier à Villard Bernard, seul ou à deux, le temps de deux heures, une demi-journée ou un stage selon la demande. Vous repartirez avec un objet décoratif en bois massif réalisé par vos soins et sur mes conseils. Idée de cadeau original.</p>			
<p>Claire Theillere 06 70 65 02 96 decoducoindubois@gmail.com</p>	Enfants dès 10 ans Ados Adultes	Mardis, Mercredis ou Vendredis: cours ponctuels ou réguliers	<p>Dates et horaires à définir ensemble</p> <p>Matériel fourni 50 euros pour 2h 60 euros pour 3h Tarifs dégressifs si régularité ou duos</p>	Toute l'année	Me contacter pour toute demande individuelle decoducoindubois@gmail.com
<p style="text-align: center;">Chant polyphonique et Vib'Art</p>		<p>Séances de chants vibratoires et de chants polyphoniques; Chants improvisés et chants du monde : pour s'exprimer, libérer, épanouir et affirmer sa voix, pour apprendre à chanter à plusieurs voix et vivre le plaisir d'entendre et ressentir plusieurs voix qui vibrent et s'harmonisent.</p>			
<p>Florence Jacquis 06 14 78 56 57 florence.jacquis@orange.fr</p>	Adultes	<p>Mercredi 10h30 / Le champlan (autres horaires sur demande)</p> <p>Cours particuliers et séances vib'Art : sur demande</p>	<p>Tarifs : 210 € (+ 10€ frais matériels)</p>	18 sept.	Groupe de 3 à 6 élèves https://www.florencejacquis.fr
<p style="text-align: center;">Cours piano / Cours chant-technique vocale</p>		<p>Découvrir ou se perfectionner avec l'instrument ou la voix en toute confiance.</p>			
<p>Christine Vallin Asso Cie Za'tourne 06 71 06 72 64 ciezatourne@gmail.com</p>	enfants/ado/ Adultes	Lundi-Mercredi-jeudi 16h30-18h30/ Les Blettières ou Les Adrets (La cocotte?)	<p>Tarifs au trimestre (me consulter) +Adhésion 10€</p>	18 sept.	1 ou 2 participants

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Autour de la terre		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.			
Carole Buscarini 06 84 82 65 23 carole.buscarini@gmail.com	Adultes	Mercredi / 19h30 / Salle de la Mairie, Les Adrets (Nombre de places limitées)	Année : 130 € ou 10x : 80€ + Adhésion : 10€/an Option stages "Raku"	6 sept.	Pour tout renseignement (modalités d'inscription ou autres...) contacter Carole Buscarini
Chorale "La Chantarine"		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 Sécher 06 84 00 01 64 denis.secher67@gmail.com	Adultes	Tous les mardis / 20h15 - 22h15 / Salle de motricité école de Theys	90 € à l'année	13 sept.	
Théâtre au village L'Aventure Théâtrale		L'aventure continue, après un McBeth mémorable dans le parc de la mairie en juin 2023 ! Venez jouer avec nous, en vue d'un spectacle qui sera présenté en fin d'année scolaire !			
Florian Delgado	Adultes	Tous les jeudis soir à 20h30 (hors vacances scolaires), salle Pelloux-Prayer Plus un week-end de répétition avant la représentation en juin	En fonction du nombre de participants	Le 21 septembre (2 premiers cours d'essai gratuits)	Contact et inscriptions : Gilles Cordier gilles.cordier@live.fr
Conversation anglais et cours d'anglais (adultes)		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). Quatorze 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 katharinerabbitte@gmail.com	Adultes	Conversation en anglais A définir selon emploi du temps des participants Place de l'église, Les Adrets	10€ par séance de 60 min Paiement d'avance par période	Semaine du 11 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 katharinerabbitte@gmail.com	Adultes	Cours particuliers d'anglais selon besoin CPF / Concours / Prépas/Kolle 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)

Zoom sur l'association 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-2023-2024>



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

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
<p>Espace "Co Working" La Còcotte des Adrets</p>  <p>Espace de travail collaboratif (co-working) Association collégiale ayant pour ambition de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Développer de l'activité économique et des services sur le territoire du balcon de Belledonne, ➤ Profiter des opportunités offertes par le numérique permettant de télétravailler depuis un espace convivial, avec épicerie, restaurant (La Marmite) à proximité, ➤ Éviter des trajets pendulaires domicile-travail des Balcons de Belledonne vers la vallée du Grésivaudan et plus largement la région urbaine grenobloise, ➤ Valoriser les compétences professionnelles des coworkers et favoriser les synergies entre eux, ➤ Démarche intégrée dans un esprit d'économie sociale et solidaire. 					
L'équipe de la Còcotte bienvenue@lacottedesadrets.fr 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 : bienvenue@lacottedesadrets.fr http://www.lacottedesadrets.fr/
<p>CO7Laux Ski alpin</p>  <p>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</p>					
Philippe Parmentier 06 75 51 81 61 pparment4@gmail.com	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 : 220€ + licence FFS (50 à 79€) + forfait saison 3 : 400€ + licence FFS (de 77 à 148€) + forfait saison + frais de courses	1 et 2 : Noël 3 : Physique = fin sept. Ski = suivant neige	Infos pratiques Site internet : www.co7laux-alpin.com Mail : secretariat.co7laux.alpin@gmail.com
<p>CO7Laux Snowboard - Freeski</p> <p>1-snowboard débutant (niveau mini requis = piste verte) 2- ski freestyle-freeride (niveau mini requis = étoile d'or) 3- snowboard loisir (par niveau & catégorie d'âge) 4 -snowboard Intensif freestyle-freeride (par niveau & catégorie d'âge)</p>					
Sébastien Tronchet 07 62 09 28 63 sebtronchet@hotmail.com	Enfants Ados Adultes	1 & 2 : ~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 3 & 4 : ~40 séances: Mercredi après-midi (10x) Samedi matin (10x) Stage Noël (10x) Stage vacances hiver (10x) Lieu des séances : Prapoutel	1 & 2 : 220€ 3 & 4 : 290€ + licence FFS de 50€ à 148€ + forfait saison	décembre juste avant vacances de Noël inscriptions nov.	Site CO7LAUX SNOWBOARD et FREESKI CO7Laux (co7laux-riders.com)
<p>CO7Laux Nordique</p> <p>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...).</p>					
Sigolène Fourcy 06 48 42 51 81 sig.fourcy@free.fr	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 : 220€ Supplément séances printemps : 35€ Compétiteurs année : 2 séances/sem : 360€ + licence pour tous de 50 à 148€ selon assurance	mi-oct.	Mail : co7lauxnordique38@gmail.com Infos pratiques : www.co7lauxnordique.com
<p>Les Archers des 7 Laux</p> <p>Le club ARCHERS DES 7 LAUX est affilié à la FFTA (Fédération Française de Tir à l'Arc).</p>					
Christian Roussignol	Adultes Enfants > 8 ans				+ d'informations : christian.roussignol@orange.fr

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Permanences Réussite Numérique		Accompagnement à la réalisation de vos démarches en ligne avec l'aide d'un accompagnant numérique (Informations et liste des permanences sur https://www.le-gresivaudan.fr/910-reussite-numerique.htm)			
Informations auprès de votre mairie ou à l'accueil de la communauté de communes au 04 76 08 04 57	Ados Adultes	Lieux et horaires variables selon les communes participantes	Gratuit	Toute l'année	Prise de rendez-vous auprès des communes participantes
UICG Université Inter Communale Grésivaudan		Une soixantaine de 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 Patrimoine local ... Et sur les balcons : Les "RDV de Belledonne". Cette saison : atelier "Astronomie, découverte du ciel", à Laval, en janvier, voir brochure.			
L'équipe UICG correspondant local : jep.rouet@gmail.com	Adultes	Après-midi ou fin d'après-midi, hors périodes scolaires	Selon activités choisies	2 ^e semaine de septembre	Tout sur www.uicg.fr et brochure (Mairies, commerces, bibliothèques)
Wellness Studio 7 Forme et bien-être		Studio Fitness Sport Santé.			
Gym		Échauffement, alternance de travail cardio respiratoire, renforcement musculaire en douceur, travail sur la posture et les équilibres, Stretching, relaxation. Cours adaptés à tous.			
D. Bernou 06 44 83 85 04 wellnessstudio7@gmail.com	Enfants Ados Adultes	Sur Prapoutel Uniquement à domicile	Différentes formules	Cours à l'année	Cours individuels ou collectifs sur réservation uniquement à domicile

Associations École en Fête et Cantine scolaire des Adrets

L'association **École en Fête** a pour vocation première l'aide au financement des projets pédagogiques de l'école des Adrets. Elle participe activement, grâce à l'énergie de ses bénévoles, à l'animation du village (la potée pendant la Fête d'Automne, soirée festive, FestiRock...) et à l'intégration des nouvelles familles qui s'installent sur la commune. ecolenfete@gmail.com

L'association **Cantine des Adrets** gère la cantine scolaire en collaboration avec la mairie des Adrets qui est employeur du responsable de cuisine et du personnel de service. L'association est constituée de parents bénévoles qui assurent de nombreuses fonctions (gestion inscriptions, élaboration des menus et commandes avec le cuisinier, recherche de fournisseurs, facturation, recouvrement...). L'association participe aussi à l'animation du village et organise plusieurs événements dans l'année (commandes de chocolats, stand Fête d'Automne, repas de Halloween, Noël, barbecue de fin d'année...). cantinedesadrets@gmail.com



La Marmite des Adrets

La Marmite est située au cœur du village des Adrets, c'est un Café, Restaurant, Épicerie ainsi qu'un lieu de rencontre. La Marmite est le fruit d'une démarche collective qui réunit des habitant.e.s et des

associations locales autour de l'envie commune de relancer un commerce de proximité au centre du village.

En 2014, La Marmite des Adrets prend donc un nouveau départ sous la forme juridique d'une SIC (Société Coopérative d'Intérêts collectifs). Une petite centaine de sociétaire et cinq salariés proposent ainsi un lieu convivial, accessible à toutes et tous, soucieux de la qualité des services proposés et ouvert sur le monde.



- L'épicerie et le restaurant privilégient les circuits courts, bios si possible. La cuisine est faite maison.
- Un programme d'animations toute l'année : jeux, concerts, théâtre, ateliers, conférences...

LaMarmiteDesAdrets@gmail.com - 04 76 71 14 78

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

Retrouvez l'ensemble des associations de Theys sur https://theys.fr/?page_id=1760

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Danse (Arc En Ciel)		<p>Eveil à la danse : 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>Danse contemporaine : 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
Breakdance / HipHop (Arc En Ciel)		<p>Style de danse développé à New York dans les années 1970, et caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.</p>			
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
Cirque (Arc En Ciel)		<p>Tout au long de l'année, les 5 familles d'activités circassiennes sont abordées : Acrobaties, Aériens, Jonglerie, Expression</p>			
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
Théâtre (Arc En Ciel)		<p><u>Objectifs</u> : 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.</p>			
Aurélie 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
Théâtre d'improvisation (Arc En Ciel)		<p><u>Objectifs</u> : Exercices, cohésion, confiance en soi et dans le groupe. Approche ludique et décontractée.</p>			
William Beaudoux	CE2/CM	Lundi / 18h00-19h00 / Salle Belledonne	210 €	sept.	Groupe 8 à 10 élèves
Arts plastiques (Arc En Ciel)		<p><u>Objectifs</u> : 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.</p>			
Marlen Migdalska Pauline Musco	Enfants 7-11 ans	<p>Lundi / 16h15-17h30 / Salle Bois Perdu</p> <p>Lundi / 17h30-18h45 / Salle Bois Perdu</p>	220 € (cours 1h15) +15€ de participation à l'achat de matériel	sept.	Groupe 6 à 10 élèves
Cours de dessin BD Manga (Arc En Ciel)		<p><u>Objectifs</u> : la démarche est d'offrir une approche complète et ludique de la bande dessinée: du scénario à la réalisation finale, en passant par le storyboard !.</p>			
Riko Studio	CE2 - CM Collège/ Ado	<p>Mercredi / 14h00-15h30 / Salle Bois Perdu</p> <p>Lundi / 15h30-17h00 / Salle Bois Perdu</p>	250 € (cours 1h30)	sept.	Groupe 6 à 10 élèves

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
L'ECHO du Merdaret Ecole musique enfants et adultes		Au sein d'une école de musique associative nous vous proposons Cours collectifs : éveil musical, solfège, cours individuels : cuivres / batterie / flûte traversière / piano / guitare / saxophone / clarinette			
echodumerdaret@orange.fr	Dès 6 ans (CP pour l'éveil musical). Dès le CE1 pour le solfège et pratiques d'instruments	- Eveil musical : cours collectif d'1 heure hebdo - Formation solfège : cours collectif d'1 heure hebdo / mercredi après-midi - Pratiques instrumentales - cours individuel ½ heure avec un professeur - Formule "passeports" dès le CE1 : 1h de solfège (collectif) + 0,5 h / hebdo de découverte d'instruments au choix (1 instrument par trimestre). Salle Belledonne / Theys	Tarifs donnés lors du forum des associations de Theys		Jours et horaires définis à l'inscription.
Harmonie / bandas / batterie fanfare echodumerdaret@orange.fr	Débutants acceptés Enfants Ados/Adultes	Pratique collective / mardi de 19h30 - 21h30 / répétition à Theys			Avec Franck Hanot Chef d'orchestre

Theys Tennis		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 theystennis@gmail.com www.facebook.com/clubtennistheys/	6 - 16 ans Dès 3 ans jusqu'à 5/6 ans	<u>Ecole de Tennis</u> Mercredis 9h-10h30 / 13h-14h30 / / 15h30h-17h <u>Mini-Tennis</u> Mercredi (1h) / 14h30 15h30 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

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

ACTIVITÉS
COMMERCES
SERVICES
HÉBERGEMENTS

EN ÉTÉ COMME EN HIVER
PRAPOUTEL

LES 7 LAUX L'APPEL DE LA MONTAGNE

Theys : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Fitness (Arc en Ciel)		<u>Objectifs</u> : Fitness, mobilité, renforcement musculaire : améliorer qualité de vie et bien être global avec Chloé, éducatrice sportive.			
Chloé Thollet	Adultes	Vendredi / 19h00-20h15 / Salle de Motricité	220€	sept	A partir de 8 élèves
Théâtre d'improvisation (Arc En Ciel)		<u>Objectifs</u> : Exercices, cohésion, confiance en soi et dans le groupe. Approche ludique et décontractée.			
William Beaudoux	Adultes	Lundi / 19h30-21h00 / Salle Belledonne	235 € (cours 1h30)	sept.	Groupe 8 à 10 élèves
Gym Douce (Arc En Ciel)		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
Pilates (Arc En Ciel)		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	Jeudi / 19h - 20h / Salle de Motricité Jeudi 20h15-21h15 / Salle de Motricité	220 €	sept.	8 à 15 Personnes
Yoga (Arc en Ciel)		<u>Objectifs</u> : Yin Yoga, Power yoga, Hata yoga, Viniaca yoga. Bain sonore.			
Marion Decorte	Adultes	Lundi / 19h00-20h30 / Salle de Motricité	250€ (1h30)	sept	A partir de 8 élèves
Theys Tennis		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 theystennis@gmail.com www.facebook.com/clubtennistheys/	Jeunes & Adultes	<u>6 personnes maximum par créneau</u> Lundi 19h 20h30 Lundi 20h30-22h00 (20 séances) Mercredi 17h 18h30 Jeudi 19h-20h30 Vendredi 19h00-20h30 Vendredi 20h30 22h Samedi 8h30 10h Samedi 10h 11h30 Samedi 11h30 13h 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 11 sept 2023	Adhésion au club, licence F.F.T. et réservation des terrains par internet TEN'UP <u>Licence et adhésion FFT:</u> Adulte: 120 € Junior (de 16 à 25 ans) 95 € Senior (+ de 60 ans) 95 € 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)

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Musique		Réfèrent de l'activité : Aurélie Berger tometlilou@hotmail.com			
Solfège Florent Crebessegues	Enfants	Lundi / 17h-18h00 / Salle Aiguebelle	210 €	18 sept.	le format pourra changer en fonction du nombre d'inscrits
Flûte traversière Christine Dalfeur	Cours individuels (savoir lire)	Jeudi / 16h - 21h / Salle Beldina (1/2h le cours)	550 €	21 sept.	
Piano Florent Crebessegues	Cours individuels (savoir lire)	Lundi / 16h - 21h / Salle Aiguebelle (1/2h le cours)	550 €	18 sept.	
Batterie Jérémy Herbas	Cours individuels	Mardi / 16h30-19h30 / Salle Aiguebelle (½ h le cours)	550 €	19 sept.	
Basse Raphael Henry	Cours individuels	? / domicile prof. (½ h le cours)	550 €	19 sept	
Guitare Fabrice Pelleray	Cours individuels	Mardi/14h00-21h / Salle Beldina (½ h le cours)	550 €	19 sept	
Peinture enfants		Un espace où l'enfant peut créer librement dans sa rencontre avec la couleur, la fluidité et le mouvement.			
Béatrice Lhériteau		Stages pendant les vacances scolaires	à définir		
Hip Hop		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
Maryna Lardic	Primaires	Mercredi / 11h-12h/ Salle Loury	210 €	20 sept.	Minimum 6 enfants
Escrime		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
Arthur Vincent	CE1 à la cinquième	Jeudi 16h30-17h45 / salle à définir ou extérieur	210 €	21 sept.1	Minimum 6 enfants
Théâtre jeune		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
Pauline Jabaud	Enfants/ Ados	Mercredi 13-14h / Planeysard	210 €		minimum 6 enfants
Karaté		Art Martial qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination			
Jean Claude Buffet	Enfants 7-11 ans	Vendredi/ 18h00-19h00 / Planeysard	145 € (licence incluse)	22 sept.	
Activités multisports		Découverte d'activités sportives à pratiquer dans un environnement proche : ski, sport collectif, foot/basket, ping-pong, course d'orientation, VTT...			
coureurs.belledonne@gmail.com	enfants	Mercredi/14h-17h/ selon activité	30 €	20 sept.	
Activités multi-arts		Découverte d'activités artistiques : théâtre, musique, percussions, écriture, poterie, vannerie, danse, arts plastiques...			
familledorin@free.fr	7-11 ans	Mercredi	50 €	20 sept.	

Laval (AIVL) : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes

aivl.laval@gmail.com

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Musique collective		Pratique collective : instruments, voix			
Nathalie Hamon	Adultes	Vendredi / 19h-20h30 / Aiguebelle	Gratuit (adhésion AIVL obligatoire)	22 sept.	nathamon04@yahoo.fr
Qi gong		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 €	12 sept 14 sept.	
Méditation		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	210 €	11 sept	
Ping-Pong					
François Dorin	Adultes	Lundi / 19h15-20h30 et 20h30-22h / Salle Loury	10 €	18 sept.	
Pilates					
Chloé Thollet	Adultes	Lundi 14h30-15h30/15h45-16h45/Beldina	210 €	18 sept	6 personnes min.
Laetitia Dermaux	Adultes	Mercredi 17h-18h et 18h-19h / Planeysard	210 €	20 sept.	12 personnes maximum
Bien-être par le sport		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 / 19h15-20h30/ Planeysard	210 €	19 sept.	6 personnes minimum
Self Defense		Inspiré du "Karaté Défense 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	145 € (licence incluse)	22 sept.	
Vannerie					
Dominique Truc-Vallet	Adultes	6 samedis dates à définir/10h à 18h/Planeysard	20€ la journée	maximum 8 personnes	
Yoga					
Jean-Claude Tomio	Adultes	Jeudi / 19h15-20h30 / Salle Loury	210 €	21 sept.	
Atelier peinture libre					
Romain Masson	Adultes	Vendredi / 18h-20h30 / Beldina	gratuit (adhésion AIVL obligatoire)	toute l'année	

Laval : Association Gymnastique Volontaire - Adultes

La Gymnastique volontaire est une pratique sportive non compétitive, organisée en groupe d'activités physiques diversifiées. Elle contribue à entretenir, améliorer, dynamiser la santé et le bien-être tout en entretenant des relations sociales conviviales. Les séances hebdomadaires permettent de prendre du plaisir tout en progressant à son rythme.


Nous proposons deux types de cours : gymnastique douce et gymnastique dynamique.

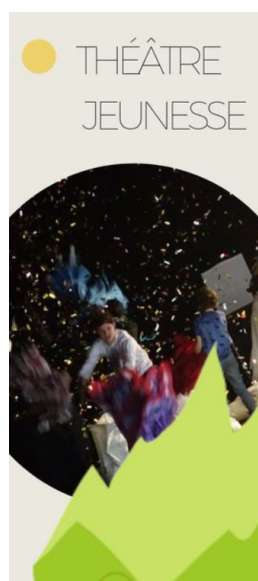
présidente : Valérie VIGNERON / valerie.vigneron@free.fr / 06 95 49 85 58

trésorier : Serge PELLETIER

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Gymnastique Dynamique		Échauffement, cardio, renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, exercices variés et adaptés avec ou sans matériel, stretching, étirements.			
Hyoni LEE	Grands ados Adultes	Mercredi / 20h-21h30 / Salle Loury	210€	13 sept.	Renseignements : Valérie VIGNERON 06 95 49 85 58 ou valerie.vigneron@free.fr
Gymnastique douce		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 du petit matériel.			
Damien DUSE	Grands ados Adultes	Vendredi / 9h-10h / Salle Beldina	environ 161€	15 sept.	Renseignements : Valérie VIGNERON 06 95 49 85 58

Laval : Association les Non-Newtoniens

<p>« Les Non-Newtoniens »</p> <p>Créer des temps d'échanges, de rencontres et de convivialité pour les Lavallois à travers l'organisation d'événements sur leur commune</p> 	<p>Du festival, à la soirée tricot, en passant par un atelier réparation vélo et un concert dessiné, toutes les idées sont les bienvenues... et nous sommes toujours ravis d'accueillir de nouveaux bénévoles !</p> <p>Tous les deuxièmes jeudis du mois, les Non-Newtoniens sont à l'ancienne école de Planeyssard et proposent une soirée au programme très varié. La programmation n'est pas prédéfinie et peut se co-construire avec les habitants qui le souhaitent (jeux, veillées, concert...).</p> <p>Le Festival 1ere Fauche (musique, art de rue et animations pour enfants) est organisé tous les ans le dernier weekend de mai ou le premier de juin (date à définir).</p> <p>D'autres événements peuvent être rajoutés au fil de l'eau selon les envies et capacités des forces vives !</p>
--	--



Zoom sur Le Festival Palindrome

Festival organisé par : Théâtre au village (Les Adrets), AIVL (Laval) et la MJC St-Mury-Ste Agnès. Avec la complicité de la MJC de Crolles et de l'Elan-Théâtre, sous l'impulsion d'Antoine Quirion, l'animateur des ateliers théâtre enfants des communes.

En 2020, plutôt que chaque petite troupe en herbe se limite à son spectacle de fin d'année, l'idée a germé d'un temps fort qui permettrait aux enfants de se rencontrer, de se produire, et de se former à d'autres techniques théâtrales.

Sur un week-end, sous le parrainage d'un auteur contemporain, vont se succéder différents temps de partage entre petits et grands, entre amateurs et professionnels, couronnés par un spectacle professionnel le samedi soir.

Un rendez-vous du 18 au 20 mai 2024, informations : <https://festivalpalindrome.fr>

Réparer, plutôt que jeter !

- Sur Les Adrets : une nouvelle association "L'Atelier de Belledonne" : atelier-partage-belledonne@mailo.com

L'atelier partagé

Un atelier, trois activités



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



RETROUVEZ AUX ADRETS

Un jeu d'aventure ludique et culturel

Livret/jeu disponible 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 //

- Un parcours ludique d'1h30 dans Les Adrets !
- À la découverte du patrimoine culturel !



Illustrations : KODA, Création : Osigone



Hurtières : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes & Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
GYM		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 4 sept.	12 Participants max / Cours Contact & Inscriptions: p.laura0612@laposte.net 06 07 51 64 07
Méditation olfactive		Voyage olfactif avec des huiles essentielles qui invite à être entièrement présent corps et esprit ici et maintenant. Vous méditez en utilisant votre nez de manière concentrée tout en étant détendu(e) pour comprendre en profondeur une huile essentielle, vous rencontrer vous-même et vous faire du bien. Nous cheminerons dans l'arbre de vie à travers les différents chakras.			
Virginie Lhuillier Olfactothérapeute 0682364739 Fleurdevirginie38@gmail.com	Adultes	Mardi / 20h30-22h00 1 fois par mois Septembre à juin / Salle sous la mairie à Hurtières 19/09-17/10-14/11-12/12-09/01 13/02-12/03-09/04-14/05-04/06	15 € la séance 120€ à l'année +5 € d'adhésion à Hurtières Animation	19 sept. 10 séances	10 participants max / cours 8 places à l'année 2 places occasionnelles
Danses Sacrées du monde		La danse est le premier rituel que l'homme a créé pour s'harmoniser avec les forces qui le dépassent. Au fil du temps, ces rituels ont évolué et se sont transformés tout en continuant à être l'expression de la vie sociale et spirituelle des peuples. 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,			
Maya Marie Denoix 06 64 09 43 25 denoix.m@gmail.com	Adultes Ados	Un dimanche après-midi par mois. Lieu : à la Graine Do Belledonne à Hurtières	Sur demande	A partir d'octobre.	https://colibris-wiki.org/graine-do-belledonne/?DansesSacrées



Hurtières : Soutien scolaire

Cours particuliers de maths, physique, logique		Enseignante depuis 25 ans, je vous aide à progresser et reprendre confiance en apprenant des méthodes efficaces pour atteindre vos objectifs , agréé SAP.			
Maya Marie Denoix Agréée SAP	Adultes Ados Enfant	Cours particuliers chez vous ou en visio. Collège, lycée, université, préparation examen et concours, remise à niveau.	Sur demande	Toute l'année	Possibilité de venir donner les cours à domicile. https://maths-zen.net/ Tel : 06 64 09 43 25 denoix.m@gmail.com www.mariedenoix.fr

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

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Pilates		Renforcement des muscles profonds, développement souplesse, respiration, alignement et équilibre			
Charlène PACHECO MJC 0781691675	Adultes Ados	mercredi 18h/19h et 19h/20h mairie de St Mury Monteymond	150€/an 30 séances	20 sept.	tapis de sol
Yoga		Yoga selon la pédagogie Viniyoga. Cette pratique ancestrale offre des outils pour entretenir notre santé physique (souplesse, renforcement musculaire, drainage, etc), développer notre capacité respiratoire en conscience, apaiser notre mental dans la vie quotidienne, être plus à l'écoute de nos besoins, laisser s'exprimer notre plein potentiel de vie.			
Sandrine Rosset Boulon MJC 07 81 69 16 75	Adultes Ados	Lundi 14h45/16h salle presbytère à Ste Agnès jeudi 18h30/19h30 et 19h45/20h45 Mairie, St Mury	Lundi 1h15 -244€ jeudi 1h - 195€ 30 séances	Lundi 18 sept jeudi 21 sept	tapis de sol
Tennis de table		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, Saint Mury Monteymond.	Adultes 25€/an	20 sept.	-
Dessin Ados Ados		Selon vos attentes, différentes techniques : dessin, couleur (acrylique, aquarelle, crayons). carnet de voyage, de rando et bande dessinée possibles. débutants ou confirmés.			
Céline Barrère MJC 07 81 69 16 75	Adultes Ados	Mardi 19h30/21h Salle du presbytère, Ste Agnès	210€ 25 séances	3 oct..	Matériel fourni
Randonnée		Balades et randonnées dans Belledonne et au-delà !			
Michel MORIN	Ados Adultes	Mardis après-midi rdv à 13h15 / Lieu de départ selon planning des randonnées	15€/an (dont adhésion Mjc)	19 sept.	Renseignements : 0622451450
Atelier théâtre		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 9h45 à 11h15 salle du presbytère à Ste Agnès	Selon QF de 121€ à 210€ 25 séances de 1h30	11 oct.	spectacle au Festival Palindrome
Eveil Musical		Raconter et bruer 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 10h/11h groupe PS/MS Mercredi 11h/12h groupe GS/CP Mairie, St Mury Monteymond	Selon QF entre 126€ et 210€ 22 séances de 1h	11 oct.	matériel fourni
Dessin enfants		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 110€ et 198€ 22 séances de 1h30	11 oct.	Matériel fourni.

Des Rendez-vous toute l'année

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

Liste non exhaustive, complétée à partir des données récoltées au 24 juillet 2023

SEPTEMBRE

Forums des associations

Cinéma - *Laval le 1er septembre*

"Les folies fermières"

Cinéma - *Les Adrets le 8 septembre*

"La Fine Fleur"

Journées Européennes du Patrimoine - *Toutes les communes les 16 et 17 sept. 2023*

OCTOBRE

Le Jour de La Nuit

Marché de Sorcières et Sorciers - *Hurtières*

NOVEMBRE

Fête d'Automne - *Les Adrets*

Le Beaujolais Nouveau - *Laval*

Mois du film documentaire - *Les Adrets, Laval*

DÉCEMBRE

Marché de Noël - *Les Adrets, Laval, Theys*

Festival d'Aventures en images - *Laval*

FÉVRIER

Concours de belote - *Laval*

Foires au boudin - *Hurtières, Les Adrets*

MARS

Foire au boudin - *Theys*

Festival du court métrage - *Les Adrets, Laval*

AVRIL

Foire - *Laval le 28 avril*

MAI

Festival des Arts du Récit - *Les Adrets, Laval*

Festival Palindrome, théâtre jeunesse - *Laval*

Festival 1ère fauche - *Laval*

Fête de la Bibliothèque - *Les Adrets*

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 - *Col des Mouilles Ste-Agnès, St-Mury*

Feux d'artifice - *Theys le 13, Les Adrets le 14*

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

Fête des Bûcherons - *Les Adrets (Prapoutel)*

Fête du Bois - *Theys (Pipay)*

AOÛT

Fête de la montagne - *Theys, Les Adrets*

Fête de la Me-ïou - *Theys*

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

https://www.le-gresivaudan.fr/liste_agenda/487-agenda-de-territoire.htm

et sur

<https://www.lesadrets.fr/actualites/evenements-et-animations>

et sur

<https://laval-en-belledonne.fr/evenements>

Le Livret des Activités en Belledonne est une publication annuelle éditée par la Mairie des Adrets et par les responsables d'activités et d'associations des villages de Laval, Les Adrets, Theys, Hurtières, Sainte-Agnès, Saint-Mury-Monteymond, réunis en un collectif. Photos libres de droits : PixaBay, Canva. Impression : IGS.

Direction de publication : Arnaud Wattellier, Laurie Argoud-Martin.
Secrétaires de rédaction : Florence Jacquis, Raphaël Licandro, Arnaud Wattellier, Laurie Argoud-Martin.

Rédacteurs : Les membres du collectif du groupe "Activités en Belledonne" / **Service des lecteurs :** pour toute correspondance concernant le document contacter :

arnaud.wattellier@laval-en-belledonne.fr (Laval) ou l.argoud-martin@lesadrets.fr (Les Adrets)

