



Activités de la Maison Pour Tous de Saint-Ismier

SAISON
2026/2027

ATELIERS

DESSIN

Lieu : Espace AGORA (Dent de Crolles)
Cotisations adultes : 2h : 318 €/an 2h30 : 393 €/an
Cours modèle vivant : 171 €/an (15 séances) + modèle

DESSIN-PEINTURE :

Chrystele Bory 06.11.27.70.94

Horaires Adultes :

lundi de 14 h à 16 h 30
Mardi de 9 h à 11 h 30
Mardi de 13 h 45 à 16 h 15
Jeudi de 18 h 15 à 20 h 15
Vendredi de 14h à 16h30

Horaires Enfants/Ados :

Lundi de 16h 45 à 18 h (primaires, 8 ans ou niveau CE2)
Jeudi de 16 h 45 à 18 h 15 (collégiens)
Vendredi de 16 h 45 à 18 h 15 (collégiens)
Vendredi de 18 h 15 à 19 h 45 (Lycéens)

Brigitte DELAGE

Cotisations :

Primaires : 276 €/an

Collégiens et lycéens : 327 €/an

MODELE VIVANT :

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

Anne-Marie REDT

AQUARELLE :

Philippe PLAINDOUX : 06.81.24.57.90

Lundi de 10 h à 12h et 19 h 30 à 21 h 30
Vendredi de 9 h 15 à 11 h 15

Philippe SYNAKIEWICZ

ENCADREMENT (Atelier libre, non débutant)

Philippe PLAINDOUX 06.81.24.57.90

Animatrice : Eliane PICHON

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Horaire :

Cotisation : 87 €/an

Jeudi de 14 h à 17 h

PEINTURE SUR SOIE

Animatrice : Suzy PELISSIER 06.75.57.00.21

Horaire :

Lieu : Espace AGORA (Dent de Crolles)

Jeudi de 9 h 30 à 16 h 30

Cotisation : 90 €/an

POTERIE

Marie-Pierre DESVIGNES : 06.59.20.81.25

Animatrice : Aline PERROUD

Horaires Adultes :

Mardi de 14 h à 16 h
Mardi de 19 h à 21 h
Jeudi de 19h à 21h

Lieu: Local Poulatière

Ados et Adultes : 318€/an

Cotisation Enfants : 258 €/an

Horaires Enfants :

Mardi de 16 h 30 à 18 h
Jeudi de 17h à 18h30 (Ados)

ATELIERS

RELIURE

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animatrices : Francine AGERON et Valérie SERVIEN 06.64.49.30.81

Horaires :

Mardi de 9 h à 16 h 30

Vendredi de 9 h à 16 h 30

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisations : 396 €/an

mardi + vendredi : 744 €/an

RESTAURATION DE CADRES ET TABLEAUX

Philippe PLAINDOUX : 06.81.24.57.90

Animatrice : Agnès CHEVRIER 06.07.76.40.18

Horaire :

Mercredi de 14 h à 17 h

Lieu: Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 513 €/an

RESTAURATION SIEGES

Philippe PLAINDOUX : 06.81.24.57.90

Animatrice : Isabelle CARLE 06.03.49.20.38

Horaires :

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

Mercredi de 9 h à 13 h

Jeudi de 9 h à 13 h

Lieu: Salle ST Philibert

Cotisations : 3h : 720 €/an

4h : 960 €/an

ROBOTS ET CODAGES

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animateur : Hervé GIRARD

Horaires :

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

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

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

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

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

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

Lieu: Salle Grand Pic

Cotisation : 483 €/an

VANNERIE

François HENNEQUIN : 07 83 48 21 61

Animateur : Jacques Bolliet

Horaires :

Stage de 3 demi-journées

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

Lieu : Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 55 €/stage

DANSES

AFRO - CARIBEENNE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Animatrice : Francine BEBEL-PUIG

Horaires :

Samedi de 9h30 à 11h (Ados) collège

Samedi 11 h à 12 h 45 (adultes)

Samedi de 14 h à 16 h (Ados/Adultes) (1 fois par mois)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisation enfants : 303 €/an

Cotisations adultes : 315 €/an

2 h : 120 €/an

BARRE A TERRE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Nelly MIGNOT

Horaires :

Mardi de 18 h 30 à 19 h 45 (adultes)

Vendredi de 13 h à 14 h 15 (adultes)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisation : 291 €/an

CONTEMPORAINE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Laura BORDIER

Horaires :

Lundi de 16 h 45 à 17 h 30 (5-6 ans)

(5 ans révolus au 1/09)

Lundi de 17 h 30 à 18 h 30 (7-8 ans)

Lundi de 18 h 30 à 19 h 45 (adultes)

Vendredi de 17 h à 18 h (9 ans)

Vendredi de 18 h à 19 h (10-11 ans)

Vendredi de 19 h à 20 h (12-14 ans)

Vendredi de 20h à 21 h 15 (15 ans et plus)

Samedi de 14h à 16h (Adultes)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Cotisations : 3/4 h : 192 €/an

1h : 213 €/an

1h15 : 243 €/an

2h : 132 €/an

Adultes : 291 €/an

Atelier chorégraphique 1 fois/mois

DANSES

CLASSIQUE

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeur : Nelly MIGNOT

Horaires :

Mardi de 17 h 30 à 18 h 30 (10 ans)

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Mardi de 19 h 45 à 21 h (adultes)

Cotisations : 1 h : 231 €/an

Mercredi de 13 h 30 à 15 h (11-12 ans) (Apprentissage pointes)

1 h 15 : 291 €/an

Mercredi de 15 h à 16 h (5-7 ans) (5 ans révolus au 1/09)

1 h 30 : 303 €/an

Jeudi de 17 h 15 à 18 h 15 (8-9 ans)

JAZZ CONTEMPORAIN

Marie-Claude MARIANI 06.15.92.37.85

Professeurs : Laura MARQUIER et Agathe PETRINI

Horaire Laura MARQUIER :

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Mardi de 12 h 15 à 13 h 30 (Adultes)

Cotisations :

- 18 ans : 1 h 15 : 243 €/an

1 h 30 : 303 €/an

Horaires Agathe PETRINI :

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

Adultes : 1 h 15 : 291 €/an

Mercredi de 17 h 15 à 18 h 30 (14-16 ans)

1 h 30 : 315 €/an

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

Mercredi de 20 h à 21 h 30 (Adultes)

AFRO LATINO DANSE FITNESS

Professeur : Julie NICOLLET 06.16.69.49.90

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Horaires :

Lundi de 12 h 30 à 13 h 30 Zumba (Adultes)

Cotisations :

*Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30 Girly latino (Adultes et ados +16 ans)

45 mn : 150 €/an

*Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30 Atelier Afro latino (Intermédiaires) (Adultes)

1 h : 240 €/an

*Jeudi de 20 h 30 à 21 h 15 Zumba (Adultes et ados +16 ans)

1 h 30 : 285 €/an

Jeudi de 21 h 15 à 22 h Kuduro Fitness (Adultes et ados + 16 ans)

1 h 45 : 375 €/an

*Forfait 3 cours : 480 €/an

AUTRES ACTIVITÉS

ASTRONOMIE

Philippe PLAINDOUX : 06.81.24.57.90

Groupe astronomie du Grésivaudan : info@astrogag.fr

Horaire :

Vendredi de 20 h 30 à 22 h 30

Tout public à partir de 10 ans

Lieu : Espace AGORA (Moucherotte)

Cotisation : 63 €/an

-16 ans (deuxième enfant) : 33 €/an

Vendredi de 22 h 30 à 01h

Lieu : Local Poulatière

Initiation à l'astronomie, observation du ciel (Galaxies, Planètes, lune, amas globulaire, nébuleuses). Photographie du ciel.

Bibliothèque, vidéothèque, logiciels astro.

CALLIGRAPHIE CHINOISE

Marie-Pierre DESVIGNES : 06.59.20.81.25

Animateur : Rui Luo

Horaire :

Mercredi 10 h 30 à 12 h

Lieu: Espace AGORA (Granier)

Cotisation : 360 €/an

RECYCL'ART

Chrystele Bory 06.11.27.70.94

Animatrice : Anne-Marie Bonnet

Horaire :

Mercredi de 9 h à 11 h

Lieu : Espace AGORA (Dent de Crolles)

Cotisation : 183 €/an

SECTION ŒNOPHILE

Christian THENY 06.73.16.01.16

Horaire :

Mardi de 18 h 30 à 22 h

Lieu : Salle du Rozat

Cotisation : 36 €/an

Le tarif de chaque séance dépendra des échantillons à déguster.

Mise en œuvre des techniques de dégustation par l'œil, le nez et la bouche.

Trois repas sont prévus en vue de rechercher l'accord mets/vins.

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

FELDENKRAIS

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaires :

Mardi de 11 h à 12 h

Lieu : Espace AGORA (Vercors)

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

Cotisation : 282 €/an

Comment développer efficacité et confort dans nos mouvements quotidiens.

Ressenti, respiration, équilibre, tonus et détente seront au coeur de nos rendez-vous.

MUNZFLOOR

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaire :

Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Espace AGORA (Vercors)

Cotisation : 315 €/an

MOUVEMENT BIODYNAMIQUE

Anne RIERA : 06.83.87.63.01

Horaire :

Lieu : Espace AGORA (Vercors)

Jeudi de 10 h 45 à 11 h 45

Cotisation : 282 €/an

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

QI GONG

Chantal STA-M'RAD 04.76.52.24.00

Michele JEANTET

Horaires :

Lieu : Espace AGORA (Belledonne)

Mercredi de 9 h à 10 h 30

Cotisations :

Mercredi de 10 h 45 à 12 h

1 h 15: 231 €/an

Jeudi de 9 h 45 à 11h 15

1 h 30 : 273 €/an

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

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

YOGA

Nadine VIALARD 06.24.94.22.34

Horaires :

Lundi de 18 h 30 à 19 h 45

Lieux : Salle du Rozat

Vendredi 10 h 30 à 11 h 30

Espace AGORA (Vercors)

Cotisation : 291 €/an

97 €/trim

13 €/cours

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

ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Nathalie BLATTER 06.59.19.80.17

Horaires :

Mardi de 17 h 40 à 18 h 55

Mardi de 19 h à 20 h 15

Lieu : salle Saint Philibert

Cotisation : 99 €/trim

297 €/an

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaires :

Lundi de 12 h à 12 h 30

Vendredi de 10 h à 10 h 30

(en plus des ateliers mémoire)

Lieux : Espace AGORA (Mont-Aiguille et Moucherotte)

Cotisation : 65 €/trim

195 €/an

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

ATELIER MEMOIRE ET GYMNASTIQUE CEREBRALE

Elodie FRANCOIS 07.68.90.61.95

Horaires :

Lundi de 9 h 30 à 10 h 30 et de 10 h 45 à 11 h 45

Vendredi de 10 h 45 à 11 h 45

Lieux : Espace AGORA (Mont-Aiguille et Moucherotte)

Cotisation : 120 €/trim

360 €/an

2 cours lundi ou vendredi : 510 €/an ou 170 €/trim

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

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Nathalie BLATTER 06.59.19.80.17

Horaires :

Lundi de 9 h 15 à 10 h 30

Lundi de 10 h 45 à 12 h

Mercredi 18 h 15 à 19 h 30

Mercredi de 19 h 45 à 21 h

Lieux : salle Saint Philibert et salle Grand Pic

Cotisation : 99 €/trim

297 €/an

Pratique de lâcher-prise qui permet de se libérer des ruminations et des émotions envahissantes.

LE MOT DU PRÉSIDENT

Cette saison 2026-2027 la MPT vous propose les activités traditionnelles de danses, bien être, ateliers créatifs, dessin, peinture etc., mais aussi deux nouvelles activités : Calligraphie Chinoise et Recycl'Art que je vous invite à découvrir sur notre site internet.

Vous retrouverez également l'atelier vannerie qui a eu beaucoup de succès la saison dernière.

Le cours d'Hip Hop ne rencontrant plus assez d'inscriptions a dû être arrêté.

Bonne nouvelle !!! La MPT a décidé de reconduire les mêmes tarifs que la saison dernière pour l'adhésion et les inscriptions aux différentes activités. Ainsi le tarif de l'adhésion reste à 18€ pour les Ismériens et à 22€ pour les habitants des autres communes.

La MPT continue d'utiliser les services de la plateforme Hello Asso pour les adhésions et les inscriptions tout en maintenant les paiements par chèques mais vous demande de privilégier les paiements en ligne et ainsi alléger la tâche des bénévoles de la MPT. Afin d'éviter les refus de paiement lors des 2ième et 3ième échéances (carte périmée, annulée, etc.) nous vous demandons de privilégier le paiement SEPA.

En cas de refus de paiement, Hello Asso vous prévient par mail et vous indique comment régulariser votre paiement. Nous vous demandons instamment de le faire sans délai afin d'éviter des relances pénibles pour la MPT et pour les adhérents.

Une fois de plus, je lance un appel à nos adhérents, la MPT a besoin de sang neuf, venez rejoindre les bénévoles qui font vivre la MPT. Il y a beaucoup à faire pour gérer au quotidien, moderniser, faire évoluer et pérenniser l'existence de la MPT. Nous souhaiterions des adhérents qui soient plus des membres d'une association que des consommateurs. C'est aux adhérents de décider de l'avenir de l'association alors venez rejoindre le conseil d'administration de la MPT.

Le forum des associations cette année, aura lieu le 29 août 2026 (9h00-12h00) aux Tennis Couverts, Complexe François Régis BERIOT. Nous ne pourrons pas enregistrer numériquement les adhésions comme les années précédentes aussi nous vous demandons de privilégier adhésions et inscriptions via Hello Asso.

Enfin, je vous incite à visiter notre site internet où vous trouverez le descriptif de nos activités et les actualités de la MPT.

www.mjc-mpt-gresivaudan.fr/maison/mpt-de-saint-ismier/

Bonne saison 2026-2027.

François HENNEQUIN

Président de la Maison Pour Tous

Contact : mpt.st-ismier@hotmail.fr



www.mpt-saint-ismier.fr

Inscriptions au Forum des associations «tennis couverts» le Samedi 29 Août 2026 de 9 h à 12 h.

Un droit d'adhésion à la MPT par famille est obligatoire (assurance...).

Son montant est de :

18 € pour les familles de Saint-Ismier

22 € pour les familles des autres communes

Ces adhésions à la MPT doivent être souscrites sur le site «Hello Asso»
paiement par carte bancaire.

Les cotisations pour chaque activité sont à régler à l'inscription pour l'année. En cas de non respect de cette règle, le responsable sera en droit de refuser à l'adhérent son accès au cours.

Le règlement des cotisations peut être fait en trois chèques encaissables en octobre 2026, en janvier 2027, en avril 2027 (voir avec les responsables des activités) ou sur le site Hello Asso.

Reprise des activités à partir du 21 septembre 2026.

Pour les activités ayant lieu Salle Belledonne, des chaussures spéciales (à mettre uniquement dans la salle), sont obligatoires.

Pour votre information, la boîte aux lettres de la MPT est située à l'entrée des associations de l'Espace Agora.

courriel : mpt.st-ismier@hotmail.fr
site internet : www.mjc-mpt-gresivaudan.fr

