



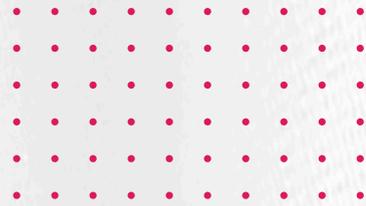
LA MAISON POUR TOUS VOUS PRÉSENTE

SES ACTIVITÉS 2025-2026

INSCRIPTION AUX ACTIVITES

LE 6 SEPTEMBRE DE 9H À 13H00

**Venez à la MPT pour vous inscrire
aux activités sportives, artistiques
et ludiques**



**41 CHEMIN DE LA MIRABELLE
38430 ST JEAN DE MOIRANS**



moupette@free.fr



04.76.35.30.09



<http://moupette.wix.com/mptstjean>



VOS ACTIVITES EN UN CLIN D'ŒIL

ACTIVITES ENFANTS

Page 4	☐ Badminton initiation
Page 5	☐ Centre de loisirs
Page 15	☐ Cirque
Page 6	☐ Dessin Peinture
Page 7	☐ Danse
Page 9	☐ Hip Hop
Page 9	☐ Natation
Page 12	☐ Terre et Céramique
Page 12	☐ Théâtre
Page 14	☐ Musique

ACTIVITES ADOS

Page 4	☐ Badminton loisirs
Page 7	☐ Danse
Page 8	☐ Espace Jeunes
Page 9	☐ Hip Hop
Page 12	☐ Terre et céramique
Page 14	☐ Musique

ACTIVITES ADULTES

Page 3	☐ Art floral / Samedi créativité
Page 4	☐ Anglais
Page 4	☐ Aquabike
Page 4	☐ Badminton Loisirs
Page 5	☐ Body Sculpt
Page 5	☐ Broderie
Page 6	☐ Chorale
Page 6	☐ Couture Loisirs
Page 7	☐ Danse Ragga Mouv'
Page 8	☐ Danse sportive Party Dance
Page 6	☐ Dessin Peinture
Page 8	☐ Gym douce / stretching
Page 9	☐ Gym tonique
Page 9	☐ Natation
Page 10	☐ Pilates
Page 10-15	☐ Peinture sur Porcelaine
Page 11	☐ Qi Gong / méditation
Page 11	☐ Renforcement musculaire
Page 11	☐ Reliure
Page 12	☐ Relaxologie
Page 12	☐ Terre et Céramique
Page 12	☐ Tai Chi
Page 13	☐ Vannerie
Page 13	☐ Yoga
Page 13	☐ Yoga sur chaises
Page 14	☐ Musique



Didier CHAPEL

ATELIER D'ART FLORAL L'ART FLORAL à la portée de tous

La MPT propose depuis plus de 24 ans



Dominique FERRIER

L'art floral, **activité artistique** encadrée par des professionnels.

Axé sur la pratique, vous réaliserez une composition florale sur un thème choisi au fil des saisons et des tendances.

Ce travail créatif vous permettra de découvrir les fondements des techniques floristiques, d'exprimer **votre créativité** à travers une composition personnalisée, de découvrir les richesses de la nature, de partager avec autrui un moment de détente et de convivialité !

Les Mardis tous les 15 jours 14h00 à 16h00 ou 17h30 à 19h30

Lieu : Salle expo

Tarif : 387€

SAMEDI DE CREATIVITE

Horaires: 9h-12h

Samedi 13 *Décembre*

Samedi 7 *Mars*



Dominique FERRIER

Lieu : Salle expo

Tarif séance : 47 € (si occasionnelle)

Tarif séance : 37 € (si adhérents)

ANGLAIS



Sylvie PIANFETTI

Vendredi 9h-10h30 cours « intermédiaire »
Vendredi 10h30-12h conversation



Lieu : Salle de réunion MPT

Tarif : 162€



AQUABIKE

En collaboration avec l'espace bien-être de Coulevie à Aquazen, venez à la MPT prendre une carte de **10 entrées** pour pratiquer l'activité

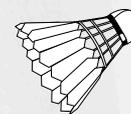
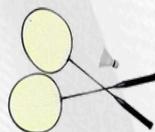
Tarif : carte de 10 entrée 174€

Lieu : Aquazen

BADMINTON INITIATION

Lundi 16h45-17h45 Enfants **7/9 ans**
Lundi 17h45-18h45 Jeunes **10ans et plus**

Cours enfants - Ados avec Professeur (pédibus 16h30)



Collectif de bénévoles

Tarifs : **75€** (enfants & jeunes)

BADMINTON LOISIRS (Adulte et ados)

Lundi 18h45-22h00 / mercredi 18h00-22h00 / samedi 10h30-12h30.

En Loisirs

Tarif individuel : **96€**

Tarifs duos (Même domicile) : **166€**

Lieu : Gymnase



Estelle SANCHEZ



BODY SCULPT

Mercredi 17h50 - 18h50
Mercredi 18h50 - 19h50

Lieu : Salle sport MPT

Il s'agit d'une discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardio training.
Un sport intensif qui permet de se dépenser tout en se faisant du bien.

Tarif : 144€ -> 1 cours / 240€ -> 2 cours
+ 96,00€ / cours supp.



Anne NICOLAS-WHITNEY

BRODERIE

Vendredi de 14h00 à 17h00
Samedi de 9h00 à 12h00

6 cours par trimestre (cours tous les 15 jours)

Lieu : Salle des grands

Tarif : 126€ les 6 cours renouvelables

CENTRE DE LOISIRS

Enfants de 3 à 11 ans

Mercredis et vacances scolaires : de 7h30 à 18h00

Fermé pendant les vacances de Noël et les 3 premières semaines d'Août



Elise Carles



Lieu : MPT

Tarifs : selon le quotient familial

CHORALE "LA CROCHE CHOEUR"

Si vous aimez chanter, n'hésitez plus à rejoindre le groupe "La Croche Chœur" quelque soit votre expérience et votre niveau de chant. Les voix d'hommes sont recherchées mais bien évidemment toutes les femmes sont les bienvenues.

Mercredi de 20H15 - 22H15

Lieu : Salle expo MPT

Geneviève KIOULOU



Tarif : 27€

COUTURE LOISIRS

Vous aimez coudre mais ne prenez pas le temps seul. Vous voulez progresser grâce à un échange de savoir. **Rejoignez nous !**

Mardi 14h00-17h00 Ouvert à tous - Loisirs

Lieu : Salle réunion MPT



Bénévoles MPT

Tarif : 27€

DESSIN-PEINTURE

Adultes :

Jeudi soir : à redéfinir si professeur

Vendredi : de 9h00 à 12h00 en autonomie

Lieu : Salle réunion MPT

Enfants (CP à CM2)

Jeudi : de 17h00 à 18h15 -> 6 - 11 ans

Lieu : Salle réunion MPT



Catherine DALLES

Tarif : 280€

Tarif : 50€

Tarif : 156€

Fournitures comprises

DANSE

Enfant de 4 à 6 ans :

Lundi de 17h00 à 17h45

Enfant de 7 à 10 ans :

Lundi de 18h00 à 19h00

Lieu : Salle expo



Julie ROMAN

Tarif : 138€

Tarif : 153€

DANSE : STREET DANCE

Ados 11 ans et + :

Mardi de 17h30 à 18h30

La street dance est un terme générique pour des styles de danse comme le locking, le popping, le voguing, ou la house, dont fait partie la danse hip-hop.

Les styles de danse sont apparus à différentes époques et sont principalement déterminés par leurs mouvements de base ainsi que par la musique qui les accompagne.

Lieu : Centre socio culturel



Julie Roman

Tarif : 156€

DANSE - RAGGA MOUV'

Le ragga Mouv' c'est de la dancehall. C'est une danse tonique et intense. Au cours de chaque chorégraphie, vous apprendrez des pas typiques comme des ondulations sensuelles, des sauts et des mouvements saccadés. Partage dans la joie et la bonne humeur.

Adultes :

Mardi de 18h30 à 19h45

Lieu : Centre socio culturel



Julie Roman

Tarif : 168€ 1h15
Si + party dance 274€

DANSE SPORTIVE : PARTY DANCE



Julie Roman

Adultes :

Lundi de 19h30 à 20h30
changement d'horaires à partir d'octobre

Lieu : Centre socio culturel

Tarif : 159€ 1h00
si + RAGGA 274€

ESPACE JEUNE

Mercredi après-midi / Vendredi 18h00-22h00 ou Samedi 13h30-17h30

Avec un espace numérique, création de jeux vidéo, foyer numérique,
section gaming et programme soirée et sorties.



Lieu : Espace jeunes MPT



Jean Marc VIZZINI

Cotisation : carte adhésion MPT +
10€ (individuelle) / 15 € (famille)

GYM DOUCE-STRETCHING

Lundi de 19h15 à 20h15 (stretching)

Lieu : Salle de sport 1er étage MPT

Jeudi de 9h45 à 10h45 (gym douce)

Jeudi de 10h45 à 11h45 (stretching)

Lieu : Salle du bas MPT

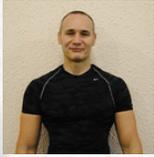
Vendredi de 9h00 à 10h00 (stretching)

Lieu : Salle de sport 1er étage MPT



Nathalie BIZEL QUILLAZ

Tarif : 144€ -> 1 cours / 240€ -> 2 cours
+ 96€ par cours supp



Guy GARCIA



GYM TONIQUE

Mardi de 8h30 à 9h30

Lieu : Salle expo

Tarif : 144€ -> 1 cours / 240€ -> 2 cours + 96€ par cours supp.



Enfants 6-8 ans :

Mercredi de 13h45 à 14h45

Enfants 9-12 ans :

Mercredi de 14h45 à 15h45

Rémi DE MARTIN

Le Hip Hop

Les différentes techniques:

- Le Popping : Danse robotique basée sur les contractions musculaires.
- Le Smurf : Ondulations du corps rythmées par des contractions.
- Le Breaking : Figures techniques et enchaînements au sol.
- Acrobatie : Mouvement spectaculaire, difficile à réaliser (peut demander de la force, de l'équilibre, de l'agilité, et de la souplesse...), comme des saltos.
- Phases : mouvements les plus difficiles à exécuter en breakdance. Tous ces mouvements comportent la rotation (spin) qui est la force fondamentale du mouvement permettant à la figure de pouvoir enchaîner plusieurs tours. (exemple : coupole, thomas, airflare...)
- Chorégraphie: enchaînement coordonné de pas de danse debout et au sol. Généralement en groupe et en musique:



HIP HOP

Tarif enfant : 195€

Lieu : Salle expo MPT



NATATION

Tarif adulte : 198€

ou carte de 10 séances -> 78€

Adultes :

Lundi de 18h45 à 19h45

Tarif enfant : 180€



Enfants :

Jeudi de 17h45 à 18h45

ATTENTION : le groupe sera constitué soit de nageurs (perfectionnement de la nage) soit d'un groupe qui souhaite apprendre à nager à partir du CP sans brassards

Bonnet de bain obligatoire

Lieu : Piscine de Coulevie

PILATES

Lundi de 9h00 à 10h00 et 10h00-11h00 pour les intermédiaires

Jeudi de 8h45 à 9h45 pour les débutants

Vendredi de 10h00 à 11h00 pour les initiés



Nathalie BIZEL QUILLAZ



Lieu : Salle de sport 1er étage MPT

Tarif : 198€

PILATES

Jeudi de 17h30 à 18h30 : Pilate débutants

Jeudi de 18h30 à 19h30 : Pilate intermédiaires



Nathalie VICTOR



Lieu : Salle de sport 1er étage

Tarif : 198€

Peinture sur porcelaine

Plaisir, passe-temps, passion....quelques heures de convivialité ,
le bonheur de créer et de partager dans une ambiance
chaleureuse !

Cet art qui reste accessible à tous les amateurs qui ont envie
d'essayer !

Jeudi de 14h00 à 17h00

Lieu : Salle de réunion MPT



Graziella GIROUD-PIFFOZ

Tarif : 180€

QI GONG ET MÉDITATION

Mardi de 9h00 à 10h00 (Vitalité)
Mardi de 10h00 à 11h00 (Qi Gong)
Mardi de 11h00 à 12h00 (Méditation/Relaxation)

Lieu : Salle de sport 1er étage MPT

Jeudi de 18h00 à 19h00 (Qi Gong/Méditation)

Lieu : Salle expo



Sophie ZANGHERI

Tarif : 225€



Nathalie BIZEL QUILLAZ

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lundi de 18h15 à 19h15

Lieu : Salle de sport 1er étage MPT



Tarif : 144€ -> 1 cours / 240€ -> 2 cours
+ 96€ par cours supp

RELIURE

Vendredi de 14h00 à 17h30

Lieu : Salle expo MPT



Bénévoles MPT

La reliure est l'opération de production du livre intervenant juste après le travail d'impression. Elle englobe toutes les étapes de l'assemblage des pages ou des cahiers du livre jusqu'à la pose du matériau de couverture.

Tarif : 99€



Françoise GONIN

Trois démarches pour découvrir comment agir vous-même pour un « mieux-être » du corps et de l'esprit, et intégrer ces outils dans votre vie de chaque jour, grâce à des exercices simples et accessibles à tous.

La relaxologie : Une pratique issue de différentes disciplines alliant des exercices de respiration, d'Eutonnie, de Do-In, de massages, de visualisation, de méditation

XPEO : Basés sur un travail d'étirement et de relâchement du corps, les exercices permettent de stimuler l'énergie vitale : le Qi.

Kundalini (méditation active) : Elle libère du stress, nettoie les émotions, calme le mental et permet ainsi d'entrer facilement dans l'espace de méditation.

Ados ou adultes, venez vous détendre, respirer et participer activement à l'équilibre de votre santé, en partageant un moment convivial.

Tarif : 159 €

RELAXOLOGIE

Lundi de 14h30 à 15h45

Lundi de 19h35 à 20h50

Lieu : salle expo MPT



Marie Hélène BERTHET

Adultes :

Mardi de 20h00 à 22h30

Tarif : 213€



Enfants :

Mercredi 17h00 à 18h30

Tarif : 153€

THÉÂTRE en cours de recherche d'un professeur

6-9 ans :

Samedi de 9h30 à 10h30

10-14 ans :

Samedi de 10h30 à 12h00

Lieu : Salle de sport MPT



Tarif : ?

Tarif : 204€

TAI CHI CHUAN

C'est un art martial interne, ce mot évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti. Nous étudions le style Yang de la famille TUNG. Chaque posture est travaillée en lui donnant son sens martial puis enchaînée de manière fluide. Chacun peut les étudier, évoluer selon ses possibilités, améliorer santé, vitalité, et martialité, car la mémorisation n'est vraiment pas le problème.

Les mouvements souples, circulaires vont développer :
équilibre, présence au mouvement, patience, souplesse, confiance en soi...et relaxation. Le Tai Chi Chuan se décline sous différentes formes, lente longue, rapide, formes avec armes (sabre, bâtons, épée...) travail à 2 ou Tui Shou



Claude BLEUVIN

Lundi de 16h45 à 18h00

Lundi de 18h10 à 19h25

Lieu : Centre socio culturel

Mardi de 19h00 à 20h15

Lieu : Salle de sport MPT

Tarif : 201€ et 2 cours 342€



Michel ROSTAING PUISSANT

VANNERIE



**Samedi : de 9h00 à 12h00
de 14h00 à 17h00**

Tarif : 51€

Fournitures comprise

Lieu : Salle du bas MPT

YOGA

Adultes :

Jeudi de 19h30 à 20h30

Lieu : Salle sport à l'étage



Mylène MARCONI

Adultes : Yoga sur chaise

Lundi de 10h15 à 11h15

Lieu : salle Expo MPT

**Tarif Adultes : 207€
Tarifs Yoga sur chaises : 207€**



MUSIQUE

Responsable : Céline CHAMBOST

COURS INSTRUMENTAL

30 minutes cours individuel -> Tarif : **525€ Enfant**
45 minutes cours individuel -> Tarif : **789€ Adulte**
30 minutes cours hebdomadaire -> Tarif : **585€ (formule hors cycle)**
Cours bimensuel -> Tarif : **309€ (formule hors cycle)**
Jardin musical -> Tarif : **169€**

Cours proposés :

Piano

Valérie -> Mardi après-midi & soirée, mercredi matin
(d'autre possibilité à voir avec le professeur)

Nadia -> Vendredi

Frassati -> Lundi à partir de 14h



Guitare

Nordine -> jeudi
Enric -> Vendredi après-midi



Batterie

Quentin -> jeudi



Violon

Sonia -> Mardi 17h à 20h
Mercredi 17h à 20h
Jeudi 18h à 20h MPT
Samedi matin



Clarinette et Saxophone

Recherche d'un professeur

Flûte traversière

Céline -> jeudi



Accordéon

Monique -> samedi



Jardin musical

Céline -> jeudi

Lieu : CSC 1er étage

Prévisionnel

POTERIE

Nathalie DERAS



Un nouveau cours de poterie ouvrira suite à des demandes, On vous propose pour cela un cours gratuit :

Cours adultes :

Lundi 8 septembre : de 18h30 à 19h30

Cours enfants - 6 à 12 ans :

Jeudi 11 septembre : de 17h à 18h

CIRQUE



Nous sommes à la recherche d'un professeur !!
Le jour et les horaires peuvent être les mêmes que cette année mais il est possible aussi que cela change

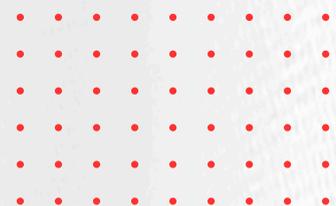
ATTENTION



Il est possible que des cours soient annulés si il n'y a pas assez d'inscrits !
Un minimum de 9 élèves par activités pour que le cours soit maintenu.
Nous vous préviendrons avant que les cours commencent.
Pour la plupart des activités, les cours commenceront la semaine du 16 Septembre. Sauf pour certains cas particuliers.

LA MAISON POUR TOUS VOUS A PRÉSENTÉ SES ACTIVITÉS

2025-2026



41 CHEMIN DE LA MIRABELLE
38430 ST JEAN DE MOIRANS



moupette@free.fr



04.76.35.30.09



<http://moupette.wix.com/mptstjean>



INSCRIPTION AUX ACTIVITES

LE 6 SEPTEMBRE DE 9H À 13H00

**Venez à la MPT pour vous inscrire
aux activités sportives, artistiques
et ludiques**

