

GUIDE DES ACTIVITÉS

**JEUNESSE
2020-2021**

CULTURE - LOISIRS - SPORTS

**INCLUS
PROGRAMME
ÉTÉ
DES CENTRES
DE LOISIRS**

la Matheysine
communauté de communes

SOMMAIRE

CULTURE

Petite enfance	3
Musique	4-5
Calligraphie	5
Ludothèque	5
Arts plastiques	6
Spectacle & langues	6
Informatique	7
Réseau de lecture	8-9

PLEIN AIR

Tennis, VTT, Cyclo	10
Ski, Athlétisme	11
Équitation, Pêche	12
Secourisme	12
Aéromodélisme, Trappeur	13
Tir à l'arc, Marche nordique	14
Escalade, canyon	15
Nautisme	16
Natation, Plongée	17

BALLONS

Rugby	18
Football	18-19
Handball	20
Basketball	20
Sport Co	20
Volley Ball	21

EN SALLE

Badminton,	21
Arts Martiaux & Capoeira	22-23
Roller-Hockey, Yoga	24
Ping Pong	25
Renforcement musculaire	25
Gymnastique, Cirque	26-27
Danse	28-31

Cette liste n'est pas exhaustive. Certaines activités ont pu être oubliées malencontreusement. Si vous proposez des activités pour les jeunes, contacter la Coordination Enfance Jeunesse : jeunesse@ccmatheysine.fr

PETITE ENFANCE

S.C.I.C.

Petite Enfance en Matheysine – Le réseau des crèches coopératives

Notre-Dame-de-Vaulx - **A Vaulx Câlins** (12 places)

Place de la Poste, 38144 Notre-Dame-de-Vaulx

☎ : 04 76 30 61 65 ✉ : a.vaulx.calins@orange.fr

Beaumont & Pays de Corps - **Les Pitchous**

La structure vous accueille :

Lundi, mercredi et vendredi à La Salle en Beaumont, ancienne école, (12 places) / Mardi et jeudi à Corps, 2 grande rue, (10 places)

☎ : 04 76 30 14 05 ✉ : creche_lespitchous@orange.fr

Vallées du Valbonnais - **Les Marmousets** (10 places)

Place de l'École, 38740 Valbonnais

☎ : 04 76 83 08 43 ✉ : multiaccueillesmarmousets@orange.fr

Alpe du Grand Serre - **Les Boutchoux** (10 places)

Immeuble Le Chardon Bleu, 38350 La Morte

☎ : 04 76 72 15 83

✉ : lesboutchoux@orange.fr

Lieu Accueil Enfant Parents itinérant / **L.A.E.P. Bonne Mine**

Accueille les familles et leurs enfants

Le mardi : Salle du Pontet 38770 La Motte d'Aveillans

Le jeudi et le vendredi de 8 h 45 à 11 h 30 à la Maison des associations et du bénévolat - 38350 La Mure.

☎ : 07 81 48 45 09 ✉ : bonneminescic@free.fr

RAM : Relais Assistant(e)s Maternel(le)s

Permanences téléphonique et/ou sur RDV

☎ : 04 76 81 54 05 / 06 73 58 07 15 ✉ : ram@ccmatheysine.fr

Crèche municipale

La Mure - **Des Roses et des Choux** (20 places)

21 rue Florin Bernard, 38350 La Mure

☎ : 04 76 81 14 06 ✉ : haltegarderie.lamure@wanadoo.fr

La coordination Grandir en Matheysine et réseau Parentalité :

☎ : 04 76 83 53 98 / 06 86 15 25 39

www.ccmatheysine.fr/web/enfance-jeunesse/petite-enfance

MUSIQUE

CULTURE

École Municipale de Musique de La Mure

 La Mure

à partir de 4 ans

Eveil Musical,
Formation musicale (solfège),
Chorale et chant,
Pratique d'un instrument (voir liste auprès de l'association)

 Année scolaire

TARIF : en fonction du lieu de résidence et du quotient familial
(commune signataire ou non de la Charte de l'École de Musique).

Aurélien DUCLOS  04 76 81 27 15

Le Sabot et La plume

Éveil musical

dès 5 ans

 à partir d'une heure /semaine

Monique Dalbe

 : 04 76 30 15 51 / 06 19 63 33 05

Foyer Pour Tous

 La Motte d'Aveillans

Eveil musical / Chant & Danse

3- 6 ans

 Mercredi 10h30-11h30

Guitare - cours individuel
Acoustique - électrique - Ukulele
cours individuel de 30 mn à 1h

à partir de 7 ans

 Mercredi à partir de 13h

TARIF : Voir Foyer Pour Tous

 : 04 76 30 67 55 / 06 83 03 09 55

 : foyerpourtous@free.fr  : <http://fpt38770.fr>

MUSIQUE

Association L'Air Muse

☰ Valbonnais

CULTURE

Pratique d'un instrument
(voir liste auprès de l'association)

âge en fonction des
instruments

🕒 Année scolaire

TARIF : Adhésion, 12 €. Puis tarif en fonction de l'instrument.

Delphine GUIDETTI

☎ : 07 87 65 91 77 ✉ : lairmuse@orange.fr

LUDOTHÈQUE

☰ La Salle en Beaumont / Valbonnais /
Corps / St Laurent / Susville / La Mure /
La Motte d'Aveillans / Mayres Savel

Tout âge, en fonction des jeux.
gratuit pour venir jouer sur place

🕒 Toute l'année, sauf
juillet-août

TARIF : Adhésion annuelle 15€ + 1 € par jeux (mois)

Corinne Deschamps - ☎ : 06 41 66 30 39

✉ : jeux.rigole@free.fr 🖥 : www.jeuxrigole.com

CALLIGRAPHIE

☰ La Mure

à partir de 7 ans minimum

Jardin de Plumes

Initiation à la calligraphie

Salvatore VIOLA

☎ : 04 57 32 40 46

✉ : salv.viola@gmail.com

🕒 Année scolaire

TARIF : 40€/Trimestre

ARTS PLASTIQUES

CULTURE

Université Inter-Age du Dauphiné

📍 La Mure

Maison des Associations et du Bénévolat

Atelier d'art «Apprendre à voir»

âge voir avec l'intervenant

🕒 Voir asso

TARIF : entre 50 et 100 €

UIAD Michèle Duclos

☎ : 04 76 81 05 63 ou 06 77 68 54 03

SPECTACLE & LANGUES

Maison Pour Tous

📍 Susville

Atelier artistique Créations théâtrales intergénérationnelles

Contact : Catherine Veth

+ 11 ans

🕒 Lundi 17h15-19h00

TARIF : 110€ 11-14 ans / 131€ +15ans + adhésion

☎ : 04 76 81 10 73

✉ : mpt.susville@free.fr 📱 : Maison-Pour-Tous-de-susville

📍 La Mure

Jiayin
Échanges Franco-Chinois
des Alpes

Cours de Chinois

Contact : Jiapei Desannaux

Initiation à la langue et culture, cours possible en visio

6 - 10 ans

🕒 Mercredi 13h30-14h30

LV2 et LV3, préparation au bac

11 - 18 ans

🕒 à définir avec les élèves

🕒 1h/semaine toute l'année hors vacances scolaires

☎ : 06 17 76 73 92

TARIF : adhésion 10€ + 350€/an

✉ : jiayin@franco-chinois.fr 🖥 : <http://franco-chinois.fr/>

INFORMATIQUE / ESPACE NUMÉRIQUE

CULTURE

Cypïée (Cybercentre Cantonal de la Pierre Percée)

📍 Pierre-Châtel

Initiation à l'informatique.
Atelier robotique, BD,
Stop Motion, retouche photo...

à partir de 4 ans en
fonction des ateliers

🕒 Mardi 15h-19h Mercredi 16h00-18h00

TARIF : Adhésion, 17 €. Puis tarif en fonction des ateliers et projets.

Cypïée Annie Raynaud 📞 : 04 76 30 15 78 ou 06 95 35 03 58
✉ : contact@cypiee.fr 🌐 : <http://www.cypiee.fr>

CAFES

📍 La Mure

Initiation à l'informatique.
Atelier Conception Assistée par
Ordinateur et machines numériques
(Imprimante 3D, découpeuse vinyl)

à partir de 10 ans

🕒 en fonction des ateliers (voir avec l'association)

TARIF : Gratuit pour les -18 ans

CAFES 📞 : 04 76 30 94 42
✉ : association.cafes@associationcafes.org
📘 : Association CAFES

RÉSEAU DE LECTURE PUBLIQUE

CULTURE

La Maticena Tête de réseau

☒ La Mure

🕒 Lundi 10h00-12h30, Mardi 15h30-18h30,
Mercredi 15h00-18h30, Vendredi 15h30-18h30,
Samedi 10h00-12h30.

Fermée le samedi matin des vacances scolaires

☎ : 04 76 81 24 06

✉ : mediatheque@maticena.fr

🌐 : www.maticena.fr



Boite à livres :
permet de rendre vos
documents en dehors
des heures d'ouverture
sauf CD et DVD

Corps

🕒 Mercredi 14h-16h, Jeudi et Samedi 10h-12h

☎ : 04 76 30 80 97

✉ : bib.corps@maticena.fr



La Ruche aux Livres

☒ La Motte - d'Aveillans

🕒 Mercredi 9h00-12h00, Jeudi 15h30-18h30, Vendredi,
15h30-18h30 et 1^{er} Samedi du mois 9h00-12h00

☎ : 04 76 30 76 89

✉ : biblamotte@maticena.fr

Pays de Vaulx

☒ Notre-Dame-de-Vaulx

🕒 Mardi 11h00-12h00, Mercredi 17h30-19h00,
Samedi 17h30-19h00

☎ : 04 76 30 72 12

✉ : bibvaulx@maticena.fr

Susville

☒ Maison Pour Tous

🕒 Mercredi 15h45-18h30, Jeudi 14h00-16h30

☎ : 04 76 81 10 73

✉ : bibsusville@maticena.fr

La Soif de Lire

☞ Lavaldens

🕒 Jeudi 16h30 -18h00 et Samedi 15h00- 17h00

✉ : biblavaldens@matacena.fr

Chantepérier

☞ Chantelouve

🕒 Mardi et vendredi 8h00 à 16h00
Mercredi 8h00 à 11h30

☎ : 04 76 30 27 23

✉ : mairie.chanteprier@orange.fr

Le Manège à Lire

☞ Saint-Honoré

🕒 Mercredi 16h30-18h30, Vendredi 17h-18h30

☎ : 04 76 81 26 03

✉ : bibliotheque.sthonore@orange.fr

Valbonnais

☞ Ancienne Gendarmerie

🕒 Mercredi et vendredi de 16h00 à 18h00

☎ : 04 76 30 71 02

✉ : bibliothequedevalbonnais@orange.fr

**Entraigues**

☞ Agence Postale

🕒 Du mardi au samedi 9h15 - 11h45

☎ : 04 76 30 20 01

✉ : bibentraigues@matacena.fr

Passeur de mots

☞ Mayres-Savel

🕒 Mardi 17h-18h30, samedi 10h30-12h00

☎ : 04 76 81 04 70

✉ : passeurdemots.mayres@gmail.com

HORS RÉSEAU

Saint-Laurent-en-Beaumont

☎ : 04 76 30 43 65

🕒 Jeudi tous les 15 jours 15h30 - 16h30

TENNIS

Tennis Club de la Mure

 La Mure

à partir de 4 ans

École de Tennis / Compétition

5 courts dont 2 en terre battue artificielle
avec accès au court de tennis toute l'annéeTARIF : à partir de 80€ le trimestre
cours 120€ à 150€/an

🕒 25 séances sur l'année scolaire

☎ : 04 76 83 30 08

✉ : nans.caille@gmail.com ou tennis-club-de-la-mure@orange.fr

VTT, CYCLO

Matheysienne VTT

7-16 ans

Ecole de VTT

TARIF : 120€/an

Rémi Baldassi ☎ : 06 52 80 32 76

✉ : vttmatheysienne@gmail.com

🌐 : www.matheysienne-vtt.com

🕒 Mercredi 14h-17h
Sept/Nov-Avril/Juin

Cyclotourisme Matheysin

Club de vélo

TARIF : en fonction de l'activité

Frédérique Durand ☎ : 06 95 64 16 91

Velo Club Matheysin

Christian Orsi ☎ : 06 33 30 19 78

✉ : vcm38350@free.fr

SKI

PLEIN AIR

Ski Club de la Pierre Percée,

La Motte d'Aveillans

Ski Alpin (débutant à étoile d'or, sans compétition).

Snowboard (débutant / expert).

 Alpe du Gd Serre

à partir de 6 ans

 Janvier à Mars 6 à 8 samedis après-midi

TARIF : 25 € la sortie (18 € si carte saison AGS) avec transport, cours collectif ESF et forfait.
Adhésion au club (8-18 €/année)

Inscriptions en Novembre  : 06 87 87 39 79

 : eskimot38770@gmail.com

Ski Club Alpe du Grand Serre

 Alpe du Gd Serre

Apprentissage du surf (débutant à expert). Niveau de base requis

à partir de 10 ans

 : 06 19 99 49 20

 : secretariatscags@gmail.com

 : www.skiclub-alpedugrandserre.com

ATHLÉTISME

Athletic Club Matheysin

 La Mure

Différentes pratiques de l'athlétisme (courses, sauts, lancers, épreuves combinées)
Stade Maurice Lira (Priolet)

TARIF : 120€/an

 Mardi et/ou vendredi de 17h30 à 19h

Angéline Douchet  : 06 49 63 60 62

 : acmatheysin@gmail.com  : www.ac-matheysin.fr

EQUITATION

PLEIN AIR

H'val

☎ : 04 76 81 19 93

📍 La Motte d'Aveillans

PÊCHE

Union des pêcheurs de la Matheysine

Animation pêche pour enfants (scolaires et groupes)

Roger Gauthier ☎ : 06 98 91 03 64

✉ : union.pecheurs.matheysine@hotmail.fr

📍 Susville Etang du Crey

SECOURISME

Les Jeunes Sapeurs Pompiers

Faire un stage de secourisme

12 ans minimum

M Jourdan ☎ : 06 72 70 31 91

Union Départementale de Premiers Secours

M Cristopholi ☎ : 06 86 17 89 91

AÉROMODÉLISME

☛ Nantes-en-Rattier

Club Aéromodélisme Matheysin

PLEIN AIR

Vol radiocommandé d'avions

7 - 8 ans minimum

🕒 Toute l'année

TARIF : entre 41€ et 60€ l'adhésion

📞 François Cottin : 06 89 11 24 39

✉ : cottinfr02@orange.fr

🌐 : <http://aeromodelisme-matheysin.weebly.com>

TRAPPEUR

☛ Alpe du Gd Serre

Grand Serre Evasion

Club Trappeur : Sorties raquettes
et découverte nature

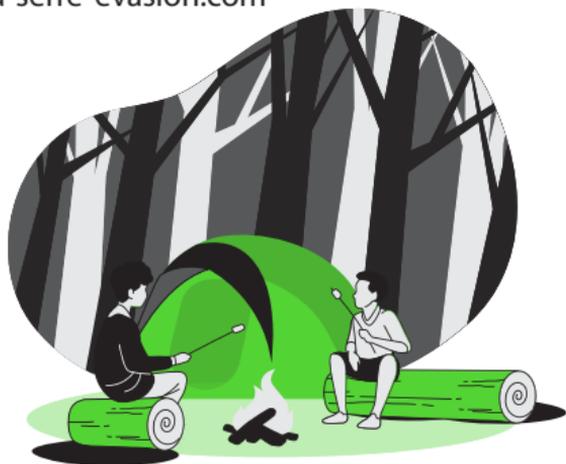
à partir de 5 ans

TARIF : Voir Club

🕒 Mercredi / Vacances Noël et Février

📞 : 04 76 81 10 88 / 06 89 93 50 19

🌐 : www.grand-serre-evasion.com



TIR À L'ARC

PLEIN AIR

Archers Murois

 La Mure

Tir à l'arc, entraînement de 2 heures avec encadrement.
complexe sportif ou Stade Zewulko

 Mercredi, jeudi selon niveau

TARIF : voir club

Thierry Montagnon  : 06 81 70 79 24

 : archer.murois@laposte.net

 : <http://archermurois.club.sportsregions.fr/>

Les Flèches du Plateau Matheysin

 La Mure

Tir à l'arc et sarbacane.

 La Motte d'Aveillans

La Mure complexe Jean Morel,

La Motte en extérieur site des Taverdons
selon les saisons ou conditions météo.

à partir de 7 ans

4 séances par semaine selon le niveau

TARIF : jeunes 65€

Possibilité de louer le matériel tir à l'arc

 Mercredi de 17h - 19h salle, 14h - 17h extérieur

Mickaël Debeze  : 07 87 89 59 66

 : fleches.pm@gmail.com

 : <http://flechespm.wix.com/flechespm>

MARCHE NORDIQUE

Foyer Pour Tous

 La Motte d'Aveillans

 Jeudi soir et /ou samedi matin

à partir de 15 ans

TARIF : Voir FPT

 : 04 76 30 67 55 / 06 83 03 09 55

 : foyerpourtous@free.fr

 : <http://fpt38770.fr>

ESCALADE, CANYON

PLEIN AIR

Club Alpin Français Matheysine

⚑ La Mure

Escalade, en site naturel ou au mur d'escalade.

à partir de 9 ans

🕒 de septembre à juin

Canyon : en fonction de la météo

à partir de 9 ans

🕒 Toute l'année

TARIF : Voir Club

Club Alpin Français

9 voie Pierre Barnola 38350 La Mure

Permanences : 1^{er} vendredi du mois à 20h00

🌐 : <http://caflamure.ffcam.fr/>

La Cordée des Larmuses

⚑ La Motte d'Aveillans

à partir de 6 ans

Escalade, en site naturel ou au mur d'escalade au Gymnase du Vallon des Mottes.

cours d'escalade enfants, escalade adultes tous niveaux,

cours adultes en situation de handicap,

séance d'escalade en famille

3 cours d'une heure et demie par semaine

🕒 cours enfants les jeudis et vendredis toute l'année

Escalade en famille

TARIF : Voir Club

🕒 dimanche

Lucas Grangeat 📞 : 06 20 73 67 97

✉ : lacordeedeslarmuses@gmail.com

🌐 : <https://lacordeedeslarmuses.wixsite.com/escalade>

NAUTISME

PLEIN AIR

Club Nautique de Cholonge

☛ Lac de Laffrey

Stage de voile

à partir de 6 ans

Lac de Laffrey – Plage de la Bergogne,
(au niveau du camping Ser Sirant), Cholonge

TARIF : Cours particulier à partir de 45€, cours collectif à
partir de 20€/séance, 105€ la semaine

🕒 de Juin à Septembre

☎ : 04 76 83 08 35 / 07 81 04 41 61

✉ : contact@cnycholonge.fr

🌐 : <http://cnycholonge.fr>

Club de Voile et d'Aviron de Laffrey

☛ Laffrey

Ecole d'Aviron.

à partir de 10 ans

Lac de Laffrey, Base Nautique de la
Pivodière (côté Coucoulou)

TARIF : voir club

🕒 Mercredi près-midi /année scolaire

En saison ☎ : 04 76 73 15 39 ou 06 49 08 67 82

Aviron ☎ : 03 79 09 03 15

🌐 : <http://clubvoileavironlaffrey.fr/>

Base Nautique BNSM

☛ Savel Monteynard

Ecole de voile.

à partir de 6 ans

Cours de voile sur tous supports, location
dériveur, habitable, catamaran, paddle et
canoe-kayak.

TARIF : voir club

Exclusif: initiation catamaran et planche à foil

🕒 de Mai à Octobre

Pierre-Jean Bethoux ☎ : 07 60 23 10 10

✉ : bnsm.info@gmail.com

🌐 : www.nautic-monteynard.com

NATATION

Dauphins Matheysins

Piscine Aqua Mira
âge et durée en fonction des groupes de
niveau

☰ La Mure

Tout âge

TARIF : 150€

🕒 année scolaire

Eric Chakabe ☎ : 04 76 30 39 73

✉ : dauphins.matheysins@yahoo.fr

🌐 : <http://dauphinsmatheysins.clubeo.com>

Foyer Pour Tous

Piscine des Aveilles
année scolaire

☰ La Motte d'Aveillans

à partir de 6 ans

TARIF : Voir FPT

🕒 Mercredis 11h-12h

☎ : 04 76 30 67 55 / 06 83 03 09 55

✉ : foyerpourtous@free.fr

🌐 : <http://fpt38770.fr>

PLONGÉE

PLEIN AIR

Club de Plongée de la Matheysine

8 ans minimum

Plongée subaquatique en scaphandre,
Possibilité de baptême de plongée en piscine
Piscine territoriale Aqua Mira La Mure (octobre à juin),
Lac de Laffrey (juin à septembre). Sorties en mer
proposées en séjour court. Le matériel est prêté par le
Club de plongée (sauf palmes, masque, tuba)

🕒 année scolaire

Tarif : 12-18 ans 120€ et 8-12 ans 40€

Philippe Bannet ☎ : 06 65 49 61 63

✉ : contact@lamureplongee.fr

🌐 : www.plongee-en-matheysine.fr

RUGBY

BALLONS

Rugby Club Matheysin Sud Dauphiné

2 fois par semaine
(+ match le week-end)

🕒 de Septembre à Avril

Jean-François Baret ☎ : 04 76 81 23 20

✉ : rcmsd@hotmail.fr

🌐 : <http://www.rugby-club-matheysin.fr>

🏴󠁧󠁢󠁥󠁮󠁧󠁿 La Mure

à partir de 5 ans

TARIF : entre 90 € et 170 €
selon la catégorie

FOOTBALL

US Valmontoise

Ramassage des enfants le
mercredi pour les entraînements

🕒 année scolaire

Mickaël Combe ☎ : 06 79 60 21 62

✉ : usvalmontoise@free.fr

🏴󠁧󠁢󠁥󠁮󠁧󠁿 La Motte d'Aveillans

🏴󠁧󠁢󠁥󠁮󠁧󠁿 ND de Vaulx

🏴󠁧󠁢󠁥󠁮󠁧󠁿 Monteynard

à partir de 7 ans

TARIF : 50€

ESPC

Entente Sportive Pierre-Châtel

Garçons et Filles

🕒 année scolaire

Bastien Robert ☎ : 06 42 54 88 03

✉ : espierrechatel@lrafoot.org

🏴󠁧󠁢󠁥󠁮󠁧󠁿 Pierre-Châtel

à partir de 5 ans

TARIF : à partir de 60€

FOOTBALL

Football Club Sud Isère

École de Foot
Garçons et Filles

📅 de mi-août à mi-juin

Guillaume Le Gall 📞 : 06 73 23 66 76

✉ : guillaumefcsi@gmail.com

🌐 : www.fcsudisere.fr

🏠 La Mure

🏠 Corps

🏠 Mens

à partir de 5 ans

TARIF : à partir de 90€

BALLONS



HANDBALL

BALLONS

club UFOLEP

Halles des sports Fabrice Marchiol

 La Mure

à partir de 16 ans

 Lundi 19h-22h

TARIF : 80€ + 40€ caution

Dimitri Febusse  : 06 89 71 56 40

jacques.nivlag@wanadoo.fr / dimitre.febusse@gmail.com

SPORT CO

 La Motte d'Aveillans

Foyer Pour Tous

à partir de 7 ans

initiation au FLOORBALL

TARIF : Voir FPT

 Mercredi 17h -18h30

 : 04 76 30 67 55 / 06 83 03 09 55

 : foyerpourtous@free.fr  : <http://fpt38770.fr>

Maison Pour Tous

 Susville

Eveil sportif

3 - 5 ans

 Mercredi 16h30-17h15

Initiation multi sports

7 - 11 ans

 Mardi 17h00-18h00

TARIF : 100€ 3-10 ans /

Théo Robert  : 04 76 81 10 73

110€ 11-14 ans

 : mpt.susville@free.fr  : Maison-Pour-Tous-de-susville

VOLLEY BALL

BALLONS

Volley Ball Matheysin

Complexe Sportif Jean Morel

🕒 année scolaire

☎ : 04 76 34 99 63

🏠 La Mure

à partir de 16 ans

TARIF : voir club

BASKETBALL

Maison Pour Tous

🏠 Susville

🕒 Vendredi 17h15-18h15

12 - 17 ans

TARIF : 110€ 11-14 ans /131 € (+15 ans) + adhésion

Théo Robert ☎ : 04 76 81 10 73

✉ : mpt.susville@free.fr 📘 : Maison-Pour-Tous-de-susville

BADMINTON

EN SALLE

Bad'In Matheysine

Loisir / Compétition - Enfants / Adultes

Jeu libre et / ou entraînement

La Halles des Sports à La Mure ou

Gymnase du collège du Vallon à La Motte

à partir de 8 ans

TARIF : voir club

🕒 de septembre à fin juin

Didier Grandvierre ☎ : 06 60 09 47 79

✉ : bim38350@yahoo.com

🌐 : bad-in-matheysine.webnode.fr

ARTS MARTIAUX & BOXE

EN SALLE

Maison Pour Tous

☩ Susville

TARIF : 100€ (8-10 ans) / 110€ 11-14 ans / 131 € (+15 ans) + adhésion

Self défense

9 - 15 ans

Contact : Jean-Pierre Mery

🕒 Mercredi 17h30-18h30

Technique d'auto défense et combat corps à corps

+ 16 ans

Licence et passeport 20€ en plus du tarif

🕒 Mercredi 19h30-20h45 et Vendredi 19h30-20h45

certificat médical et casier judiciaire n°3

Body Krav

+ 16 ans

Contact : Jean-Pierre Mery

🕒 Mercredi 18h30-19h30

HIIT musculation, frappe pieds-poings sur paos...

Kendo (sabre japonais)

+ 11 ans

Contact : Christophe Minutolo

🕒 Mercredi 19h-20h15

Débutant passeport 10€ en plus du tarif

Taekwon-do

7 - 13 ans

🕒 Jeudi 17h45-19h00

+ 13 ans

🕒 Mardi / Jeudi 19h-20h30

Contact : Truc N'Guyen

Tai Chi Chuan

6 - 10 ans

🕒 Mardi 17h15-18h15

Contact : Julia Dijkstra

Qi gong Zhi Neng

à partir de 16 ans

Contact : Muriel Didier - Cartier

🕒 Lundi 17h30-19h00

Discipline ancestrale chinoise pour le corps et l'esprit

MPT 📞 : 04 76 81 10 73

✉ : mpt.susville@free.fr 📘 : Maison-Pour-Tous-de-susville

ARTS MARTIAUX

EN SALE

 La Mure

Club de Karaté

à partir de 5 ans

TARIF : 150 €

 Période scolaire - Jeudi 17h-18h30

Fred Majewski  : 06.71.07.97.14

 : boxeducorpsunifielamure eklablog.com

 La Mure

Club de Judo

à partir de 4 ans

Judo, Jiu-Jitsu et Taïso

TARIF : Voir club

 Période scolaire - Jeudi 17h-18h30

 : judoclub@yahoo.fr

 La Mure

Club de Viet Vo Dao

à partir de 16 ans

TARIF : Voir club

 Période scolaire

M Soulage  : 04 76 30 64 60  : thanhlongtruongson.org

 La Mure -MAB

Qi Gong

La Caverne Enchantée

TARIF : 215 €

 Voir avec l'association

Christiane Maindron  : 06 95 88 15 38

 : lac.enchant38@laposte.net

CAPOEIRA

Maison Pour Tous

 Susville

Mélange de combats et mouvement acrobatiques

 Lundi 18h00-19h15

+ 16 ans

TARIF : 131 € +15 ans + adhésion

Fabien Vezolle  : 04 76 81 10 73

 : mpt.susville@free.fr  : Maison-Pour-Tous-de-susville

ROLLER-HOCKEY

EN SALLE

Maison Pour Tous
Ados- initiation Hockey

 Susville

12 - 17 ans

 Vendredi 18h15-19h30

TARIF : 110€ 11-14 ans / 131 € (+15 ans) + adhésion

Théo Robert  : 04 76 81 10 73

 : mpt.susville@free.fr  : Maison-Pour-Tous-de-susville

YOGA

Foyer Pour Tous

 La Mure - MAB

Yoga Hatha

à partir de 16 ans

 Lundi 17h30-19h

TARIF : Voir FPT

Valérie Gaillard  : 04 76 30 67 55 / 06 83 03 09 55

 : foyerpourtous@free.fr  : <http://fpt38770.fr>



PING PONG

EN SALE

Club tennis de table

Salle des fêtes

🕒 Mercredi 17h30-19h

☎ : 04 76 30 00 37 ✉ : augustexavier@free.fr

🏠 St Laurent en Bt

Tout public
TARIF : 25€

Maison Pour Tous

+ de 10 ans

🕒 Jeudi 18h00-20h00

TARIF : 110€ 11-14 ans / 131 € (+15 ans) + adhésion

Xavier Auguste ☎ : 04 76 81 10 73

✉ : mpt.susville@free.fr 📱 : Maison-Pour-Tous-de-susville

🏠 Susville.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Maison Pour Tous

🏠 Susville

Musculation, salle de remise en forme

certificat médical et photo d'identité obligatoires

à partir de 16 ans

TARIF : 131€ / an ou 70€ / trimestre 25 €/mois

🕒 du Lundi au Vendredi 8h-20h non stop

Muscu Santé Jeunes

problèmes de santé avérées voir avec MPT

☎ : 04 76 81 10 73

✉ : mpt.susville@free.fr 📱 : Maison-Pour-Tous-de-susville

GYMNASTIQUE

EN SALLE

Les Petits Pas Dans Les Grands

La Mure

Stretching / renforcement
musculaire / barre à terre
Studio de danse
37 av Docteur Tagnard

Voir avec association

TARIF : dès 165€+ adhésion

Cathy Pastor ☎ : 06 63 72 07 51

✉ : cathy@petitspasdanslesgrands.fr

🌐 : www.petitspasdanslesgrands.fr

MultiGVtonic

La Mure

Agrès Loisirs

Complexe sportif Jean Morel
Salle des agrès

Débutantes 1

Mercredi 13h-14h30

Débutantes 2

Mercredi 14h45-16h15

Initiées

Mercredi 16h30-18h

Initiées

Jedi 17h-18h30

Confirmés

Vendredi 17h30-19h30

TARIF : 1h30 de cours : 85 € + licence

2h00 de cours : 100 € + licence

Mireille Marché ☎ : 04 76 81 37 60

✉ : multigvtonic38350@gmail.com

🌐 : www.multigvtonic.fr

GYMNASTIQUE

EN SALE

Foyer Pour Tous

☒ La Motte d'Aveillans

Baby Gym

2 - 3 ans

🕒 Vendredi 10h15-11h

Mini Gym

3 - 5 ans scolarisés

🕒 Mercredi 16h30-17h30

Multigym

Filles et garçons

6-12 ans

🕒 Jeudi 17h-18h30

Gym Filles

à partir de 7ans

Compétition

gymnastes confirmés

🕒 Jeudi 18h-19h30

Gym santé

à partir de 15 ans (mixte)

méthode de remise en forme

🕒 Mercredi 19h15-20h15

Cirque Voltige: équilibre, jonglage...

à partir de 6 ans,

pour tous les âges

🕒 Mardi 17h30-19h00

TARIF : Voir Foyer Pour Tous

Foyer Pour Tous

☎ : 04 76 30 67 55 / 06 83 03 09 55

✉ : foyerpourtous@free.fr

🌐 : <http://fpt38770.fr>

DANSE

EN SALLE

Cabrioles et Entrechats

Chorégraphie et danse
MAB

☰ La Mure

à partir de 4 ans

🕒 Jeudi 17h Vendredi 19h30

TARIF : Adhésion (20 €), de 60 € à 120€, dégressif en fonction du quotient familial

Carole Zeni 📞 : 06 89 15 42 49

✉ : cabrioles.entrechats@gmail.com

📘 : cabrioles et entrechats



MultiGVTonic

Mov'Tendance
Complexe sportif Jean Morel

☰ La Mure

4 - 12 ans

TARIF : de 95€ à 129€

Mireille Marché 📞 : 04 76 81 37 60

✉ : multigvtonic38350@gmail.com

🌐 : www.multigvtonic.fr

DANSE

EN SALE

📍 Nantes-en-Rattier

📍 St Honoré

Dance Mix

- Baby-Dance (à partir de 4 ans)
- Zumba Kids J (4 ans à 7 ans)
- Zumba Kids (8 à 11 ans)
- Zumba Ados (à partir de 12 ans)
- Danse Classique (à partir de 6 ans
tous niveaux)
- Danse Jazz-Funk (à partir de 6 ans
tous niveaux)
- Danse Cabaret

🕒 Voir asso

TARIF : 155€/année + adhésion 15€

Geneviève Schwander / Bruno Turloni

☎ : 06 72 96 42 02 ou 06 18 79 31 24

✉ : dancemix1967@yahoo.fr

📍 Pierre-Châtel

Tennessee Riders

à partir de 12 ans

Danse country

🕒 Mardi, Mercredi à partir de 18h

TARIF : 100€/année

Pierre GUILLOT ☎ : 06 15 04 24 40

✉ : tennessee.riders@live.fr

🌐 : www.tennesseeeriders38.com

DANSE

EN SALLE

Foyer Pour Tous

Eveil Dance Jazz

3 - 5 ans

Street Jazz

Débutants et/ou initiés

4 - 6 ans

7 - 10 ans

11 - 13 ans

14 ans et +

Classique

Débutants

6 - 10 ans

📍 La Motte d'Aveillans

🕒 Mercredi 9h00-10h00

🕒 Vendredi 17h00-18h00

🕒 Vendredi 18h00-19h00

🕒 Vendredi 19h00-20h00

🕒 Vendredi 20h00-21h30

🕒 Mercredi 10h00-11h00

Foyer Pour Tous

TARIF : Voir Foyer Pour Tous

☎ : 04 76 30 67 55 / 06 83 03 09 55

✉ : foyerpourtous@free.fr

🌐 : <http://fpt38770.fr>

Les petits Pas Dans Les Grands

📍 La Mure.

à partir de 4 ans : éveil, initiation

🕒 Voir avec association

à partir de 8 ans : classique, jazz/contemporain, hip hop, claquettes

collégiens : horaires aménagés pour la Danse

à partir de 12 ans : barre à terre (stretching, renforcement musculaire)

à partir de 15 ans : capoeira

Tous enseignés par des professeurs qualifiés, diplômés d'État
Studio de Danse 36 avenue Dr Tagnard

TARIF : dès 156€+ adhésion

Cathy Pastor ☎ : 06 63 72 07 51

✉ : cathy@petitspasdanslesgrands.fr

🌐 : www.petitspasdanslesgrands.fr

DANSE

EN SALLE

 Susville

Maison Pour Tous

Cardio'Danse (Alternance entre cours de zumba et cours contemporain)

+ 16 ans

Contact : Sandra Baup

 Mardi 19h30-20h30

Zumba Fitness

(Garder le tonus en mélangeant danse et fitness)

+ de 16 ans

Contact : Sandra Baup

 Mardi 12h15-13h15

 Mercredi 19h30-20h30

Modern Jazz

4 - 5 ans

Contact : Sandra Baup

6 - 8 ans

 Mercredi 16h30-17h15

 Mercredi 15h30-16h30

TARIF : 100€ (4-10 ans) / 110€ 11-14 ans
131€ (+15 ans) + adhésion

 : 04 76 81 10 73  : mpt.susville@free.fr

 : Maison-Pour-Tous-de-susville

ACCUEILS DE LOISIRS

Maison Pour Tous

☛ Susville

3-11 ans et 12-17 ans

Chaque vacance scolaire (Toussaint - Hiver - Printemps)

3 semaines en Juillet- 1 semaine fin août

☎ : 04 76 81 10 73 ✉ : mpt.susville@free.fr

📘 : Maison-Pour-Tous-de-susville

Foyer Pour Tous

☛ La Motte d'Aveillans

Centre de Loisirs 3 - 11 ans et Mercredis Loisirs

Mercredi journée ou demi journée (avec ou sans repas),

Petites vacances scolaires et été

☎ : 04 76 30 67 55 / 06 83 03 09 55

✉ : foyerpourtous@free.fr 🖨 : <http://fpt38770.fr>

SCEV

☛ Itinérant

Sport-Culture des enfants du Valmontheys

Mercredi après-midi, Petites vacances, juillet et août

Ramassage des enfants sur les communes adhérentes à la SCEV.

Permanence du Lundi au Jeudi 9h -12h et 14h - 16h00

☎ : 06 76 21 63 55

✉ : associationscev@hotmail.fr 🖨 : <http://www.scev.fr>

E.MAJ

☛ La Mure

Espace La Mure Animation Jeunesse

Centre de Loisirs 3 - 11 ans

☎ : 04 76 81 22 85 / 06 84 76 87 60

✉ : camille.bourdin@utce.ifac.asso.fr

Club ado 11 - 17 ans

☎ : 06 71 21 35 10