

saïson 2025
2026



LUCIE
AUBRAC

Plaisir Jeunesse Convivialité Découverte
Développement Aider Enfance Laïcité
Egalité Fraternité RESPECT Mixité
Liberté MJC Accueil Tolérance
Loyauté Éducation Solidarité
Vérité
Lucie Aubrac
Participation Esprit d'équipe Grenoble
MESSAGE ACCESSIBILITÉ Populaire
Écoute Culture Ensemble AMITIÉ

La MJC Lucie Aubrac, c'est 2 lieux d'accueil :

l'espace Capuche et l'espace Clos d'Or

Membres du Conseil
d'Administration

Présidente : **KARINE PLANEL**

Secrétaire : **FAUSTINE THEVENON**

Trésorier : **LAURENT DESCOT**

Autres
membres

**JULIE BOCHER, CÉLINE DUCROUX, AMEL JAOUADI,
PALMYRE MELONI, ROSTAND NTADI, ILDA TEIXEIRA,
OUAFFA YANSANE, COLINE ZONGO**

Pour les contacter : contact@mjclucieaubrac.org

Pour toutes les dates qui ne sont pas encore fixées,
rendez-vous sur le site www.mjclucieaubrac.fr,
notre page Facebook [mjclucieaubrac](https://www.facebook.com/mjclucieaubrac) et Instagram [mjc_lucie_aubrac](https://www.instagram.com/mjc_lucie_aubrac)

DIRECTEUR

SOPHIEN ZARIOH

sophien@mjclucieaubrac.org

SECRÉTAIRE DE DIRECTION

AÏDA MAUGIRON

04 76 87 77 59

accueil@mjclucieaubrac.org

RESPONSABLE VIE DE QUARTIER

NICOLAS SAVIN

04 38 02 24 92

nicolas@mjclucieaubrac.org

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE ENFANCE / JEUNESSE

SONIA NEMENCHA

04 38 02 24 92 ou 06 09 89 13 51

sonia@mjclucieaubrac.org

DIRECTRICE ALSH CLOS D'OR

CORINNE NERRIERE

06 62 75 57 49

corinne@mjclucieaubrac.org

ANIMATEUR ENFANCE ET VIE DE QUARTIER

MALCOM JUNI

malcom@mjclucieaubrac.org

ANIMATEURS JEUNESSE

NOÉ MONTE

SARAH MOHAMED

VITHUSAN KIRUBAKARAN

04 38 02 24 90

jeunesse@mjclucieaubrac.org

ANIMATRICES ENFANCE

ZAÏNA GOËHOV BALET

OLFA KHELIFI

zaina@mjclucieaubrac.org

olfa@mjclucieaubrac.org

PERSONNELS D'ENTRETIEN

LAMIA BENIACHE

AÏCHA KEFIF

2 lieux...

Une même équipe !



INFOS PRATIQUES

La MJC est agréée association d'intérêt général et peut, à ce titre, recevoir des dons d'entreprises ou de particuliers, déductibles des impôts. Pour tout renseignement à ce sujet vous pouvez prendre contact avec Sophien ou Nicolas.

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS AU SECRETARIAT DE L'ESPACE CAPUCHE

Hors vacances scolaires

Lundi, mardi, jeudi : 16h-19h
Mercredi : 9h-12h et 16h-19h
Fermé le vendredi

Durant les vacances scolaires

Lundi : 16h-18h30
Mercredi : 9h-12h et 16h-18h30

Accueil téléphonique

Lundi et jeudi : 9h-12h et 14h-19h
Mardi : 14h-19h
Mercredi : 9h-12h et 14h-19h

ACCUEIL ET INSCRIPTIONS AU SECRETARIAT DE L'ESPACE CLOS D'OR *(derrière la piscine du Clos d'Or)*

Hors vacances scolaires

Mercredi et jeudi : 16h-19h
Fermé les lundis, mardis et vendredis

Durant les vacances scolaires

Mardi et jeudi : 16h-18h30

Accueil téléphonique

Durant les horaires d'inscriptions :
04 76 09 08 65
Lundi au vendredi :
06 62 75 57 49

MERCI DE RESPECTER LES HORAIRES.

ATTENTION AUCUNE INSCRIPTION NE
SERA FAITE PAR MAIL OU TÉLÉPHONE.

Valable pour les deux sites

- ▶ Dernière personne accueillie 15 minutes avant la fermeture.
- ▶ Horaires susceptibles d'être modifiés, se renseigner au préalable.

INSCRIPTIONS

Pour l'inscription de vos enfants, vous munir des documents suivants :

- ▶ L'attestation de paiement de la CAF, de moins de 3 mois, mentionnant le numéro d'allocataire, le nom des enfants allocataires et le quotient familial.
- ▶ Le carnet de santé de l'enfant avec vaccinations obligatoires à jour.
- ▶ Moyen de paiement par chèque, espèces, ANCV et virement instantané (la MJC ne possède pas de terminal de carte bancaire).

Lors de l'inscription, vous aurez à remplir une fiche d'information et une fiche sanitaire si vous êtes un nouvel adhérent.

Le dossier d'inscription est téléchargeable à l'avance sur : www.mjclucieaubrac.fr, sinon, il vous faudra le remplir sur place.

Si vous êtes déjà adhérent cette année, nous vous ferons vérifier si la fiche et les informations en notre possession sont toujours à jour.

RAPPEL

Toute inscription est définitive, sans modification possible et doit être réglée avant le début de l'activité. Une annulation ne peut donner lieu à aucun remboursement. En cas de maladie, possibilité d'établir un avoir, valable jusqu'à la fin de l'année civile (déduction faite des frais de repas), sous réserve de fournir un certificat médical dans les 48 heures.

Attention : les forfaits ne donnent droit à aucun remboursement, et ce, pour quelque raison que ce soit.

PAIEMENTS

Pour toutes les activités, le règlement est impératif à l'inscription (chèque, espèces, ANCV ou virement instantané) avec possibilité d'encaisser les chèques le 15 ou le 30 du mois.

Pour les paiements des ateliers à l'année, possibilité d'établir 3 chèques, encaissés en octobre 2025, janvier et avril 2026.

MISE À DISPOSITION DE SALLE

L'espace Capuche et l'espace Clos d'Or peuvent mettre à disposition leurs salles polyvalentes, d'environ 70 m², pouvant accueillir environ 50 personnes, uniquement pour des réunions ou des formations, moyennant une participation aux frais.

Soirée :
18h30-20h30 / Tarif 85€

Samedi ou dimanche :
13h30-20h30 / Tarif 150€
9h-20h30 / Tarif 190€

Week-end complet :
Tarif 240€

POUR NOUS
CONTACTER

 [mjclucieaubrac](http://www.mjclucieaubrac.fr)
www.mjclucieaubrac.fr

MJC Lucie Aubrac Espace Capuche

56, rue du Général Ferrié
B.P. 2422
38034 GRENOBLE - Cedex 02

Tél : 04 76 87 77 59
accueil@mjclucieaubrac.org

MJC Lucie Aubrac Espace Clos d'Or

111, rue de Stalingrad
38100 GRENOBLE

Tél : 04 76 09 08 65
ou 06 62 75 57 49
closdor@mjclucieaubrac.org

ADHÉSIONS

Adhésion obligatoire, valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026, **12€** pour un adhérent individuel et **18€** pour une famille (père-mère-enfants de moins de 16 ans). Adhésion de soutien (minimum **12€**).

ENFANCE

3/10 ANS

LES ATELIERS DÉCOUVERTES ET ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Nous accueillerons vos enfants les lundis et mardis (du 1^{er} septembre 2025 au 30 juin 2026) à l'espace Capuche et les jeudis et vendredis (du 4 septembre 2025 au 3 juillet 2026) à l'espace Clos d'Or de 16h (heure à laquelle nous allons les chercher à l'école) jusqu'à 18h30.

Atelier de découverte par trimestre, soit 3 trimestres dans l'année :

- **TRIMESTRE 1** : du lundi 1^{er} septembre au vendredi 19 décembre 2025
- **TRIMESTRE 2** : du lundi 5 janvier au vendredi 3 avril 2026
- **TRIMESTRE 3** : du lundi 20 avril au vendredi 26 juin 2026

Comme les années précédentes, pour garantir une qualité d'accueil, d'encadrement et d'accompagnement des enfants, la MJC mobilise ses animateurs sur des groupes les plus petits possibles (1 animateur pour 14 enfants maximum pour les plus de 6 ans, 1 animateur pour 10 enfants maximum pour les moins de 6 ans).



ESPACE CAPUCHE

Lundis : Activités de découverte			Mardis : Accompagnement scolaire
Trimestre 1 Maternelles : Voyage autour du monde « Découverte Culinaire » Élémentaires : Activité sportive « Handball »	Trimestre 2 Maternelles : Voyage autour du monde « Jeux traditionnels » Élémentaires : Activité sportive « Basketball »	Trimestre 3 Maternelles : Voyage autour du monde « Jeux dynamiques » Élémentaires : Activité sportive « Football »	Maternelles et élémentaires
Inscription à l'année			Inscription possible au trimestre

FONCTIONNEMENT ET HORAIRES

Un **pédibus** est proposé pour accompagner les enfants de l'école Élisée Chatin jusqu'à l'espace Capuche, et de l'école Alphonse Daudet jusqu'à l'espace Clos d'Or. Les élèves d'autres écoles peuvent participer aux activités mais le pédibus ne peut être assuré par la MJC.

À l'arrivée, les enfants prennent leur goûter fournis par les parents.

Nous proposons 1 activité élémentaire et 1 activité maternelle pour chacun des sites Capuche et Clos d'Or. **Les élémentaires ont une 1h d'activité de 16h45 à 17h45 et les maternelles 45 minutes de 17h à 17h45.** Les enfants profitent ainsi de 15 minutes de jeux libres en présence des animateurs que les enfants peuvent solliciter jusqu'à l'ouverture de l'accueil aux familles.

Et si un enfant nous paraît fatigué, ou désire tout simplement de la tranquillité, nous faisons en sorte qu'il puisse se reposer dans un lieu calme en toute sécurité. **Les familles peuvent venir chercher leurs enfants de 18h à 18h30.**

TARIFS DES ATELIERS DÉCOUVERTES

Quotient Familial	Trimestre	Année
jusqu'à 271	13,35 €	36,39 €
jusqu'à 343	14,93 €	40,71 €
jusqu'à 415	16,69 €	45,53 €
jusqu'à 487	18,67 €	50,92 €
jusqu'à 559	20,88 €	56,96 €
jusqu'à 631	23,36 €	63,71 €
jusqu'à 704	26,13 €	71,26 €
jusqu'à 776	29,22 €	79,70 €
jusqu'à 848	32,69 €	89,15 €
jusqu'à 920	36,56 €	99,71 €
jusqu'à 993	40,89 €	111,53 €
jusqu'à 1144	45,74 €	124,74 €
jusqu'à 1295	51,16 €	139,52 €
jusqu'à 1446	57,22 €	156,06 €
jusqu'à 1597	64,00 €	174,55 €
1598 et plus	71,59 €	195,24 €

ATTENTION : en fonction des arrondis, la somme peut varier de quelques centimes lors de l'inscription.

ESPACE CLOS D'OR

Jeudis : Activités de découverte			Vendredis : Accompagnement scolaire
Trimestre 1 Maternelles : Voyage autour du monde « Découverte Culinaire » Élémentaires : Activité sportive « Handball »	Trimestre 2 Maternelles : Voyage autour du monde « Jeux traditionnels » Élémentaires : Activité sportive « Basketball »	Trimestre 3 Maternelles : Voyage autour du monde « Jeux dynamiques » Élémentaires : Activité sportive « Football »	Toute l'année
Inscription à l'année			Inscription possible au trimestre



REPRISE DES SÉANCES LE MERCREDI 3 SEPTEMBRE 2025

Inscriptions dès le 2 juin 2025 pour les mercredis, les petites vacances et pour toutes les périodes de l'année, à l'exception des vacances d'été qui débutent à partir du 18 mai 2026.

FONCTIONNEMENT

4 groupes d'âges :
3/4 ans, 5/6 ans, 7/8 ans et 9/10 ans.

Un projet pédagogique et éducatif qui se développe.

Pour répondre au mieux aux envies et besoins des enfants qui s'inscrivent dans nos accueils de loisirs, l'équipe enfance réfléchit à la mise en place d'un nouveau fonctionnement beaucoup plus centré sur l'enfant et son autonomie...

Ouverture les mercredis (repas + après-midi) **à chaque vacances scolaires** (du lundi au vendredi sauf jours fériés).

Pendant les vacances, une sortie à la journée avec pique-nique est organisée chaque vendredi (ferme pédagogique, musée des automates, grottes, lac...).

L'ACCUEIL DES ENFANTS

Les mercredis (fermé le matin)

À partir de 11h30, un pédibus est organisé : les animateurs vont chercher les enfants dans les classes de l'école **Élisée Chatin**, de l'école **Alphonse Daudet** ou de l'école **Beauvert** selon les inscriptions réalisées en amont au secrétariat, puis les accompagnent à la MJC.

Entre 11h45 et 12h :
Arrivée des enfants inscrits à partir du repas
Entre 13h15 et 13h45 :
Arrivée des enfants inscrits l'après-midi
Entre 17h et 18h30 :
Départ des enfants

Les vacances scolaires
Entre 8h et 9h : arrivée des enfants
Entre 17h et 18h : départ des enfants

Pour le bon fonctionnement du centre, merci de respecter ces horaires. Pour certaines sorties, les horaires peuvent être modifiés.

CALENDRIER DES VACANCES SCOLAIRES

Période de vacances	Premier jour d'accueil des enfants	Dernier jour d'accueil des enfants
AUTOMNE	20 octobre 2025	31 octobre 2025
NOËL	29 décembre 2025	2 janvier 2026
HIVER	9 février 2026	20 février 2026
PRINTEMPS	7 avril 2026	17 avril 2026
ÉTÉ	6 juillet 2026	28 août 2026

INSCRIPTIONS

- ▶ **Pour les mercredis :** dernier délai le jeudi soir pour le mercredi suivant.
- ▶ **Pour les vacances :** inscriptions possibles à la journée uniquement. Elles se font en amont, auprès des deux secrétariats dans la limite des places disponibles. Dernier délai d'inscription le mercredi soir si besoin de repas. **N'attendez pas la dernière minute pour inscrire vos enfants, vous risquez de ne plus avoir de places !**

Mes premiers pas au centre de loisirs : pour une meilleure cohérence éducative et pédagogique, la MJC accueillera vos enfants âgés de 3 ans, 2 jours consécutifs lors de la première semaine d'août pour que ces derniers puissent se préparer à la rentrée scolaire et à la vie en collectivité.

Pour les périodes de vacances, les familles dont le quotient familial est inférieur ou égal à 920 peuvent bénéficier d'aides du CCAS de Grenoble pendant les vacances scolaires (35 jours par an). Pour cela, remplir un dossier lors de l'inscription et fournir une attestation de la CAF de moins de 3 mois.

RAPPEL : toute inscription est définitive, sans modification possible et doit être réglée avant le début de l'activité. Toute annulation ne peut donner lieu à un remboursement que sur présentation d'un certificat médical fourni dans les 48 heures (sous forme d'avois valable jusqu'à la fin de l'année civile en cours, et déduction faite des frais de repas s'il y a lieu).

TARIFS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS DES MERCREDIS ET VACANCES EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL

Quotient Familial	Mercredi sans repas	Mercredi avec repas	Journée complète	Aide CCAS journée	Solde journée familles	Forfait 5 jours ALSH
jusqu'à 271	3,18 €	7,26 €	10,44 €	7,96 €	2,48 €	
jusqu'à 343	3,34 €	7,42 €	10,76 €	6,76 €	4,00 €	
jusqu'à 415	3,69 €	7,77 €	11,46 €	4,47 €	6,99 €	
jusqu'à 487	4,04 €	8,12 €	12,17 €	3,32 €	8,85 €	
jusqu'à 559	4,86 €	8,94 €	13,79 €	2,72 €	11,07 €	
jusqu'à 631	5,83 €	9,91 €	15,74 €	2,13 €	13,61 €	
jusqu'à 704	6,71 €	10,79 €	17,49 €	2,11 €	15,38 €	
jusqu'à 776	7,51 €	11,59 €	19,10 €	2,08 €	17,02 €	
jusqu'à 848	8,36 €	12,44 €	20,80 €	2,04 €	18,76 €	
jusqu'à 920	9,33 €	13,41 €	22,75 €	2,00 €	20,75 €	
jusqu'à 993	10,25 €	14,33 €	24,59 €		24,59 €	110,63 €
jusqu'à 1144	10,87 €	14,95 €	25,82 €		25,82 €	116,18 €
jusqu'à 1295	11,42 €	15,50 €	26,92 €		26,92 €	121,15 €
jusqu'à 1446	11,76 €	15,84 €	27,59 €		27,59 €	124,16 €
jusqu'à 1597	12,10 €	16,18 €	28,28 €		28,28 €	127,28 €
1598 et plus	12,47 €	16,55 €	29,02 €		29,02 €	130,59 €

ATTENTION : en fonction des arrondis, la somme peut varier de quelques centimes lors de l'inscription.

LIEN ENFANCE JEUNESSE

PROJET PASSERELLE

À partir de 11 ans et le passage en classe de 6^{ème}, le secteur « Jeunesse » de la MJC ouvre ses portes aux enfants fréquentant les deux secteurs « Enfance ». Pour préparer au mieux cette transition chez les jeunes, un projet « Passerelle » a été élaboré par l'équipe de la MJC.

Ce projet a pour objectif de permettre aux enfants de 10 ans inscrits aux 2 secteurs « Enfance » ainsi qu'à leurs parents de découvrir le fonctionnement, les locaux et les animateurs du secteur « Jeunesse ».

LES AVANTAGES DE LA PASSERELLE

Permettre la continuité des enfants dans leur parcours au sein de la MJC.

Proposer et découvrir des activités et sorties adaptées aux 10/12 ans.

Créer un lien et une confiance mutuelle entre les jeunes, les parents et les animateurs.

Susciter les envies des jeunes pour créer de nouveaux projets

LES ACTIONS DE LA PASSERELLE

Des activités et sorties sur les vacances, mercredis, samedis et les soirées.

Construction de projets.

Des stages (découverte d'une pratique en plusieurs séances).

Séjours et nuitées.



TARIFS ET INSCRIPTIONS

- ▶ Être adhérent à la MJC
- ▶ Pour les enfants de 10 ans : se référer aux modalités d'inscription du secteur « Enfance »
- ▶ Pour les jeunes de 11/12 ans : se référer aux modalités d'inscription du secteur « Jeunesse »

Pour obtenir des informations sur ce projet, veuillez contacter :

SARAH

CONTACT

@ sarah@mjclucieaubrac.org

f mjclucieaubrac

04 38 02 24 90

JEUNESSE

11/17 ANS

SEMAINE

L'équipe d'animateurs travaille avec les jeunes âgés de 11 à 17 ans inclus. Au-delà des activités proposées aux jeunes, les animateurs mobilisent également leurs familles, en les invitant à participer aux temps forts ainsi qu'à des rencontres.

INSCRIPTIONS

Inscriptions à partir du **lundi 8 septembre**. Réouverture du secteur jeunesse le **lundi 15 septembre**. Journée portes ouvertes le **samedi 20 septembre** de 14h à 18h.

PERMANENCES D'ACCUEIL

Espace Capuche

Lundi : 16h-19h

Mardi : 16h-19h

Mercredi : 14h-19h

Jeudi : 16h-19h

Vendredi : 16h-19h

Samedi : 10h-12h et 13h-18h

(possibilité de manger sur place)

Espace Clos d'Or et quartier Beauvert

Les premiers et derniers mercredis du mois : 14h-18h (24 avenue de la Grande Chartreuse). Merci de prendre contact auprès des animateurs pour connaître les dates.

ANIMATIONS ET LOISIRS

Mercredi et samedi

Programme d'activité pour les mercredis et samedis après-midi (période scolaire) **défini avec les jeunes**. Participation financière pour les activités et les sorties du samedi.

Possibilité d'organiser des soirées le **vendredi ou pendant les vacances** en fonction des souhaits et des manifestations prévues (match de foot, concerts, repas...).

AIDE AUX DEVOIRS

Pour les collégiens adhérents au collectif **jeunesse 11-17 ans**

Mardi et jeudi : 17h-19h

Participation annuelle : 20€

Pour les lycéens, des temps et espaces peuvent être aménagés en fonction de la demande.

COLLÈGE MUNCH

Animations en partenariat et participation à la vie de l'établissement

ADHÉSION

Pour participer aux activités du secteur jeunesse, il faut être adhérent. **L'adhésion coûte 12€, elle est valable du 1^{er} juillet 2025 au 30 juin 2026.**

Pour participer aux activités gratuites (mercredis, samedis et vacances scolaires), une participation annuelle de 20€ est demandée en début d'année.

VACANCES SCOLAIRES

Pour chaque période de vacances, un programme est proposé aux jeunes avec des activités (manuelles, sportives...) et des sorties. Les programmes sont disponibles et les inscriptions sont ouvertes trois semaines avant chaque période de vacances.

TARIFS DES ACTIVITÉS JEUNESSE PENDANT LES VACANCES

Quotient Familial	Tarif 1 après aide du CCAS	Tarif 2 après aide du CCAS	Tarif 3 après aide du CCAS
jusqu'à 271	2,50 €	5 €	18 €
jusqu'à 343	2,50 €	5 €	18 €
jusqu'à 415	2,50 €	6 €	21 €
jusqu'à 487	3,50 €	6 €	21 €
jusqu'à 559	3,50 €	7,50 €	25 €
jusqu'à 631	3,50 €	7,50 €	25 €
jusqu'à 704	4 €	8 €	25,50 €
jusqu'à 776	4 €	8 €	25,50 €
jusqu'à 848	5 €	9 €	26 €
jusqu'à 920	5 €	9 €	26 €
jusqu'à 993	6 €	12,50 €	30 €
jusqu'à 1144	6 €	12,50 €	30 €
jusqu'à 1295	7,50 €	14 €	31 €
jusqu'à 1446	7,50 €	14 €	31 €
jusqu'à 1597	7,50 €	14 €	31 €
1598 et plus	7,50 €	14 €	31 €



ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

► Les animateurs peuvent vous accompagner afin que vos projets prennent forme. Des temps seront consacrés à la MJC pour les réaliser.

SÉJOURS

► Au cours de l'année, des séjours courts (2 ou 3 nuits) où longs (1 semaine) sont organisés lors des vacances scolaires et notamment l'été avec des destinations appréciées et demandées par les jeunes. Ils participent activement à la construction de ces séjours.

CONTACTS

VI THUSAN, NOÉ ET SARAH

jeunesse@mjclucieaubrac.org

mjclucieaubrac

04 38 02 24 90

VIE DE QUARTIER



ESPACE LECTURE ET LUDOTHÈQUE

Au programme, consultation et prêt gratuit d'albums, de mangas et de BD pour l'enfance et la jeunesse. Consultation de revues sur place pour les adultes. La ludothèque : un espace de jeux pour tous les âges, à jouer sur place ou en prêt aux horaires de l'espace lecture.

Hors vacances scolaires

Lundi, mardi et jeudi : 16h30-18h30

Mercredi : 17h-18h30

Entrée gratuite, il suffit d'être adhérent. Les enfants sont impérativement accompagnés par un adulte. Tarif location : 1€ par jeu pour une durée de 2 à 3 semaines.

ÉVÉNEMENTS DE LA MJC

Comme toutes les années, la MJC propose à ses adhérents et aux habitants de se retrouver lors de moments festifs conviviaux.

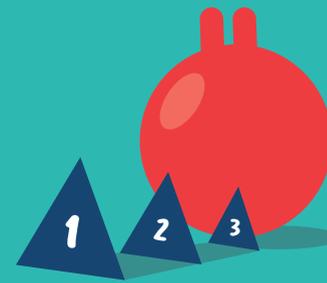
Deux premières dates à retenir :

Soirée du square le vendredi 12 septembre 2025.

Traditionnelle fête de l'hiver le vendredi 19 décembre 2025.

Puis à venir* :

Soirée des vœux (vendredi 16 janvier 2026), Carnaval (mars 2026), Capuche en fête (samedi 6 juin 2026), soirée jeux parents-enfants, spectacles.



ACTIONS PARENTS ENFANTS & HABITANTS

Pour cette rentrée 2025/2026, la MJC souhaite étendre son intervention auprès des familles et habitants.

Tous les vendredis de 16h à 19h :

Les animations du vendredi avec des initiations, sorties culturelles, artistiques ou sportives. Ces activités sont co-construites avec les familles et les habitants.

Tous les samedis matin de 10h à 12h :

Café Motricité pour les enfants de 1 à 5 ans et leurs parents. Découverte de la motricité à travers des petits ateliers et parcours aventure.

Samedis après-midi :

Ateliers parents-enfants en fonction des thématiques et des événements à venir (occasionnel).

La participation à ces actions nécessite une adhésion famille. La présence des parents est obligatoire.

CONTACTS : NICOLAS & MALCOM
nicolas@mjclucieaubrac.org

SORTIES FAMILLES

La MJC propose plusieurs fois dans l'année, des « sorties famille » avec un trajet en bus. Ces sorties font l'objet d'une tarification au quotient familial et nécessitent une adhésion à la MJC.

Thématique : sortie au lac, sortie nature, visite de ville...

Première date à retenir* :

Samedi 4 octobre

Les autres sorties seront programmées selon les envies des familles (février ou mars 2026 et juin ou septembre 2026).

*Sous réserve de modifications



ATELIERS ANNUELS

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS ANNUELS À L'ESPACE CAPUCHE

Réinscriptions prioritaires pour les adhérents 2024/2025 : du **lundi 25 août au jeudi 11 septembre**. Inscriptions ouvertes à tous, après la première séance : à partir du **lundi 15 septembre**.

Début des ateliers annuels à partir du **lundi 22 septembre**. Heures mentionnées ci-dessous.

SEMAINE DÉCOUVERTE POUR LES NOUVEAUX ADHÉRENTS

Du **lundi 15 septembre au vendredi 19 septembre 2025**.

Venez découvrir toutes nos activités gratuitement en vous signalant au secrétariat de l'espace Capuche, **avant le jeudi 11 septembre au soir**, dans la limite des places disponibles après la réinscription des adhérents de l'année écoulée.

ADULTES

YOGA

Avec Sophie Lagrange
Mardi : 18h30-19h45
www.lavoiedupurusha.fr

JUDO / JUJITSU

Avec Youssef Habib
A partir de 12 ans et adultes
Mercredi : 19h15-20h30

CAPOEIRA

Avec Bananeira
Mercredi : 18h30-19h30
Mercredi : 19h30-20h30
A partir de 11 ans et adultes (selon niveau)

Tarif unique pour les adultes 245 € / an

ENFANTS

JUDO

Avec Youssef Habib
Éveil-judo 4/5 ans (4 ans révolus)
Lundi : 16h30-17h30 (possibilité de pédibus)
ou **Mercredi** : 17h-18h

Judo 6/8 ans
Lundi : 17h45-19h (possibilité de pédibus en s'inscrivant à l'activité de découverte)

Judo 6/10 ans
Mercredi : 18h-19h15

Judo 9 ans et plus
Lundi : 19h-20h15

Judo à partir de 12 ans
Mercredi : 19h15-20h30

A partir de 12 ans, possibilité de s'inscrire soit le lundi à 19h, soit le mercredi à 19h15, soit les deux jours (50% de réduction sur le 2^{ème} cours).

CAPOEIRA

Avec Bananeira
Mercredi : 17h15-18h15 pour les 6/10 ans

A partir de 11 ans et adultes (selon niveau)
Mercredi : 18h30-19h30
Mercredi : 19h30-20h30

DANSE CONTEMPORAINE

Avec Charlaïne GUENNEC
Vendredi : 16h30-17h30 pour les 4/5 ans (4 ans révolus le 15 septembre 2025)
Vendredi : 17h30-18h30 pour les 6/9 ans
Vendredi : 18h30-19h30 à partir de 10 ans

TARIFS DES ATELIERS ANNUELS ENFANTS ET ADOLESCENTS

Quotient Familial	Tarifs
moins de 343	141 €
344 à 487	166 €
488 à 631	199 €
632 à 776	226 €
777 à 993	245 €
994 à 1295	263 €
1296 à 1597	286 €
1598 et plus	294 €



ASSOCIATIONS HÉBERGÉES

Au-delà d'un simple « hébergement », les associations mentionnées ci-dessous participent à la vie de la MJC, en proposant aux habitants des activités complémentaires aux nôtres. Qu'elles en soient remerciées...

Pour toute question les concernant, merci de les contacter directement.

Les activités des associations hébergées, sauf mention contraire, commencent toutes à partir du lundi 15 septembre 2025, et fonctionnent uniquement hors vacances scolaires.

ESPACE CLOS D'OR

BATUCADA BANDA TUJUMI

Venez vibrer au rythme des percussions brésiliennes et du Samba Reggae !

Pour adultes uniquement

Lundi : 18h45 (débutants)

Lundi : 20h30 (confirmés)

www.banda-tujumi.fr

Reprise le lundi 15 septembre 2025

DANSE COUNTRY

Association Coyote Line Dance

2 cours pour adultes / 2 essais gratuits

Jeudi : 19h-20h30 (novices 2^{me} année)

Jeudi : 20h30-22h (débutants)

06 08 49 65 84

www.coyotelinedance.fr

Reprise le jeudi 18 septembre 2025

LA CIEGALE

Théâtre d'impro, dirigé par Ludovic Wagner

Cette association a pour objet la pratique et la promotion du théâtre d'improvisation et de tout autre création artistique et théâtrale, que ce soit en atelier, dans des lieux privés ou lors de manifestations publiques.

Pour adultes uniquement

Vendredi : 20h-22h

ciegale38@gmail.com

Reprise le vendredi 19 septembre 2025

ESPACE CAPUCHE

PIROUETTE

Lieu d'accueil parents et enfants 0/4 ans

Un lieu où les adultes peuvent jouer avec les enfants, échanger avec d'autres parents, se « poser », un lieu où les petits jouent, se rencontrent, avec la proximité rassurante de leurs parents.

Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h-11h45

07 68 68 17 60

pirouette38000@gmail.com

Reprise le lundi 8 septembre 2025

CLUB POUSSETTE

Lieu d'accueil parents et enfants

Un lieu de rencontre entre mamans

1 dimanche / mois entre septembre et mars

manonalbieri@gmail.com

emilie_roux@live.fr



AÏKIDO SANTSU AÏKIDO

Dojo d'Aïkido traditionnel

Jeudi : 19h30-20h30

Fabien Corblin

06 77 88 32 01

www.santsu-aikido.com

Reprise le jeudi 11 septembre 2025

ABTE

Association Brillons Tous Ensemble

Cette association a pour but de créer des liens entre les habitants et de proposer des actions d'animations et de loisirs ponctuelles, tout au long de l'année afin d'améliorer le cadre de vie en accompagnant des projets portés par les habitants du quartier Capuche. Mais aussi de participer à divers événements avec la MJC (Capuche en fête, Fête des voisins, Loto...).

Zumba : dimanche 14h-16h

oiseau1@live.fr

Reprise le dimanche 14 septembre 2025

LA CHORALOUÏSE

Chorale mixte, dirigée par Anne Lavissière

Mardi : 18h15-20h30

louise.chorale@laposte.net

<http://chorale.louise.free.fr>

Reprise le mardi 23 septembre 2025





ESPACE CAPUCHE
 56, rue du Général Ferrière
 BP 2422 - 38034 GRENOBLE
 Cedex 02
 04 76 87 77 59
contact@mjcluciaubrac.org

ESPACE CLOS D'OR
 111, rue de Stalingrad
 38100 GRENOBLE
 04 76 09 08 65 ou 06 62 75 57 49
closdor@mjcluciaubrac.org

