



Saison 2024/2025



inscriptions@mjclacote.fr

Secrétariat ouvert
Lundi, mardi de 8h - 12h
Mercredi de 8h - 12h
et de 13h30 - 17h30

Inscriptions

Site internet
<https://inscriptions.mjclacote.fr/>

Cirque et escalade
À partir du samedi 31 août 2024 - 20h en ligne

Pour les autres activités
À partir du dimanche 8 septembre 2024 - 10h
• Au forum des associations de La Côte St André
• ou en ligne

Votre dossier doit être complet et payé AVANT de démarrer une activité, même pour une séance d'essai !

La plupart des activités sont soumises à un nombre minimum et / ou maximum de participants.

**Vérifiez les détails,
les informations définitives et les dates
de reprises des activités de votre choix
sur le site internet de l'association**

Association socioculturelle loi 1901

Espace des Alpes
3, avenue de Verdun 38260 La Côte Saint André
[www.mjclacote.fr]
[contact@mjclacote.fr]
[www.facebook.com/mjclacote/]

Adhésion

Famille	42€
Adultes (plus de 25 ans)	30€
Enfants et jeunes (<25 ans)	15€
Stages	5€

Adhésion unique quel que soit le nombre d'activités pratiquées .

Nos partenaires



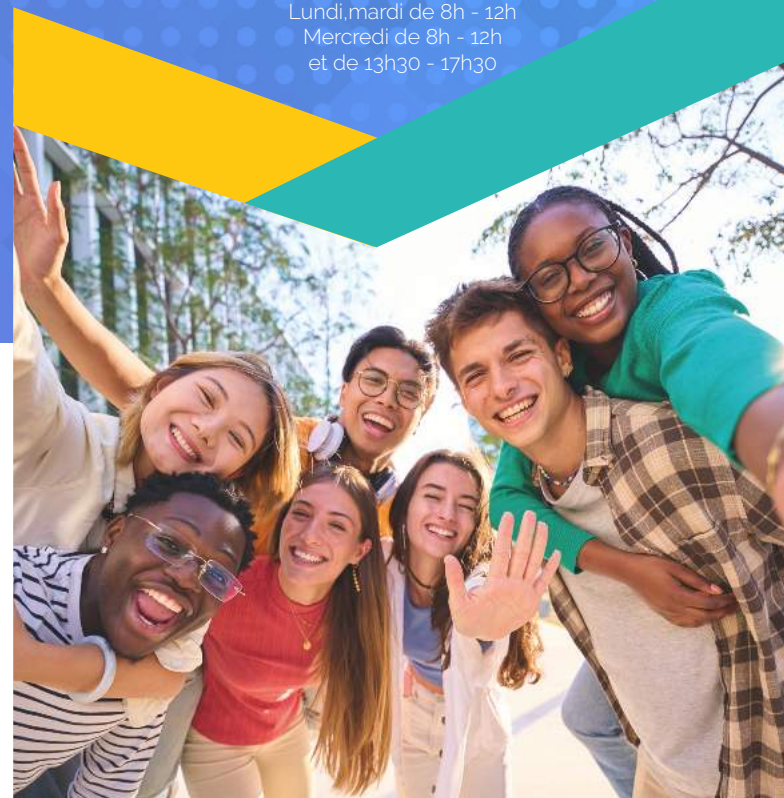
20 RUE DES CORDIERS
38260 LA CÔTE ST ANDRÉ 04 74 79 74 13
WWW.BOUCHERIEBERLIOZ.FR



LE TRI + FACILE



Ne pas jeter sur la voie publique. MJC La Côte St André.
Imprimé en U.E. sur papier issu de forêts gérées durablement.



Cirque De 4 à 17 ans | De 210 à 230€

4 à 6 ans - vendredi 17h30-18h15
7 à 10 ans - vendredi 18h15-19h15
11 à 17 ans - vendredi 19h15-20h30

Activités
fortement
demandées.
Inscriptions en
ligne le 31 août
à partir de 20h

Escalade Dès 6 ans | De 180 à 240€

6 à 8 ans - Mercredi 15h - 16h ou 16h - 17h (La Côte)
9 à 12 ans - lundi 18h - 19h30 (La Côte)
ou mardi 18h - 19h30 (Saint Etienne) ou mercredi 17h - 18h30 (La Côte)
11 à 18 ans - lundi 19h30 - 21h (La Côte)
ou mardi 19h30 - 21h (Saint Etienne) ou mercredi 18h30 - 20h (La Côte)
Adultes - Mercredi 20h30/22h (Saint Etienne et La Côte selon un
planning défini)

Tir à l'arc

Dès 8 ans | 35€ + licence obligatoire

Mise à disposition de matériel (30€) possible.

Archers autonomes - Lundi de 17h45 - 19h45 / Mercredi de 19h15 -
21h45 / Samedi de 10h45 - 12h45.

Archers 2ème année et plus - mercredi 18h - 19h45 ou samedi 9h45
- 11h30.

Archers débutants - mercredi 17h - 18h45 ou samedi 8h45 - 10h30.

Savate boxe française

De 165€ (enfants) à 175€ (ados/adultes)/an + licence obligatoire

Enfants - Mercredi 15h - 16h (5 à 7 ans) ou 16h - 17h (8 à 12ans)

Ados / Adultes - Lundi, mardi ou jeudi de 18h30 - 20h30

Préparation pour Compétiteurs Jeunes - le mercredi de 17h - 18h30

Savate forme

À partir de 12 ans et adultes | 140€ + licence obligatoire

Séances le vendredi de 18h - 19h30

Inspirée de la boxe française, mouvements et exercices de
renforcement musculaire, de cardio et d'étirements, aide à améliorer
la coordination, l'endurance, la force et la souplesse tout en brûlant
des calories et en renforçant la confiance en soi.

Do in — Qi Gong japonais

Adultes | 210€/an

Gymnastique de santé japonaise qui procure bien-être, relaxation et
vitalité par l'automassage et les étirements.

Le jeudi 17h15 - 18h15 ou 18h40 - 19h40 ou le vendredi 9h - 10h ou
10h30 - 11h30

Ski

4 à 16 ans | Tous niveaux | Environ 100€ pour 4 sorties Vercors

Mise à disposition de skis et chaussures (50€) possible.

Les tarifs sont déterminés au plus juste selon le coût des forfaits et du
transport à l'automne.

Inscriptions en ligne dès septembre, ou à la MJC (à définir).

Sorties tous les samedis à partir du 23 décembre et pendant les
vacances de Noël et de février.

Direction : Autrans, Méaudre, Lans en Vercors, Chamrousse...

Théâtre

Ados et adultes (à partir de 13 ans) - le lundi 20h-22h | 160€

Pour vous permettre de découvrir les joies intenses du théâtre,
d'acquérir une plus grande confiance en soi, vous détendre, partager
des émotions, des rires et finir en beauté avec un spectacle en juin
ou septembre.

Jeux de lettres

Adultes | Simple adhésion MJC

Le Lundi 17h-20h, pratique de différents jeux - tous niveaux dans un
esprit de détente (ni chronomètre ni compétition)

Poterie

Enfants dès 6 ans | 205€ et Ados/Adultes | 295€

Enfants, ados - le mercredi de 10h30 à 12h ou de 13h30 - 15h

Ados et adultes - le mardi de 20h-22h30 ou le mardi de 13h45-16h15
ou le mercredi de 20h30 à 23h

Dessin / Peinture

Enfants de 5 à 10 ans | 180€

Un mercredi sur deux 16h-18h. Diverses techniques seront utilisées
et te permettront d'exprimer toute ta créativité !

Ados (11 ans et +) et adultes | 180€

Un mercredi sur deux 18h30- 20h30. Vous aimez dessiner, peindre,
créer, venez apprendre le cadrage, la couleur ou simplement vous
faire plaisir et vous exprimer. Nous explorerons différentes tech-
niques tout au long de l'année.

Club Photos

Adultes et enfants accompagnés | 20€

Groupe de passionnés de photographie se réunissant un vendredi
par mois à 20h30 pour partager des astuces, des conseils et des
techniques pour améliorer leurs compétences en matière de prise
de vue et de traitement d'image. Sorties photos, Ateliers, Studio pho-
to. Accès au labo argentique noir et blanc.

Jeu d'échecs

Enfants dès 5 ans et ados moins de 20 ans (12€)

Adultes (20€) + licence pour tous

Le jeudi 17h30-20h et le samedi 15h-17h30

Le jeu d'échecs est un jeu de stratégie fascinant qui exige réflexion,
concentration et créativité. Il peut être joué par des joueurs de tous
niveaux et offre des défis infinis pour améliorer ses compétences.

Atelier RASPI, l'informatique appliquée

Enfants/ados 10-15 ans | 30€

Séance un mercredi par mois 17h30-19h30

Dès 15 ans et adultes | 30€

Les réunions sont positionnées en début de mois, un mardi et un
jeudi de 20h30 à 22h30.

Découvrez comment utiliser un ordinateur miniature de la famille
Raspberry pour divers projets pratiques. Les participants peuvent
découvrir comment programmer et contrôler des capteurs, des
moteurs et d'autres périphériques pour créer des projets électro-
niques et informatiques passionnants. Cet atelier peut également
offrir une occasion de s'engager et de partager son expérience dans
une communauté d'apprentissage collaboratif et de développe-
ment de projets innovants.

Hip hop

Breakdance enfants 7/11 ans ou ados 12/17 ans | 160€

Le mardi 18h15- 19h15 (enfants) ou 19h15-20h15 (ados)

Le b-boying (breakdance) se caractérise par son aspect acrobatique
et ses figures au sol avec une partie danse debout non négligeable.
Le tout effectué sur la musique et le tempo avec style et originalité !

Stages

Différents stages (poteries, escalade, poney, cosmétique, ...) sont or-
ganisés durant les vacances scolaires.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, inscrivez-vous à notre lettre
d'information ou renseignez-vous auprès de notre secrétariat !

Vérifiez les détails, les informations
définitives et les dates de reprises des
activités de votre choix sur le site internet
de l'association

Attention : certains groupes sous réserve
d'un effectif suffisant