VIVRE AUX ADRETS

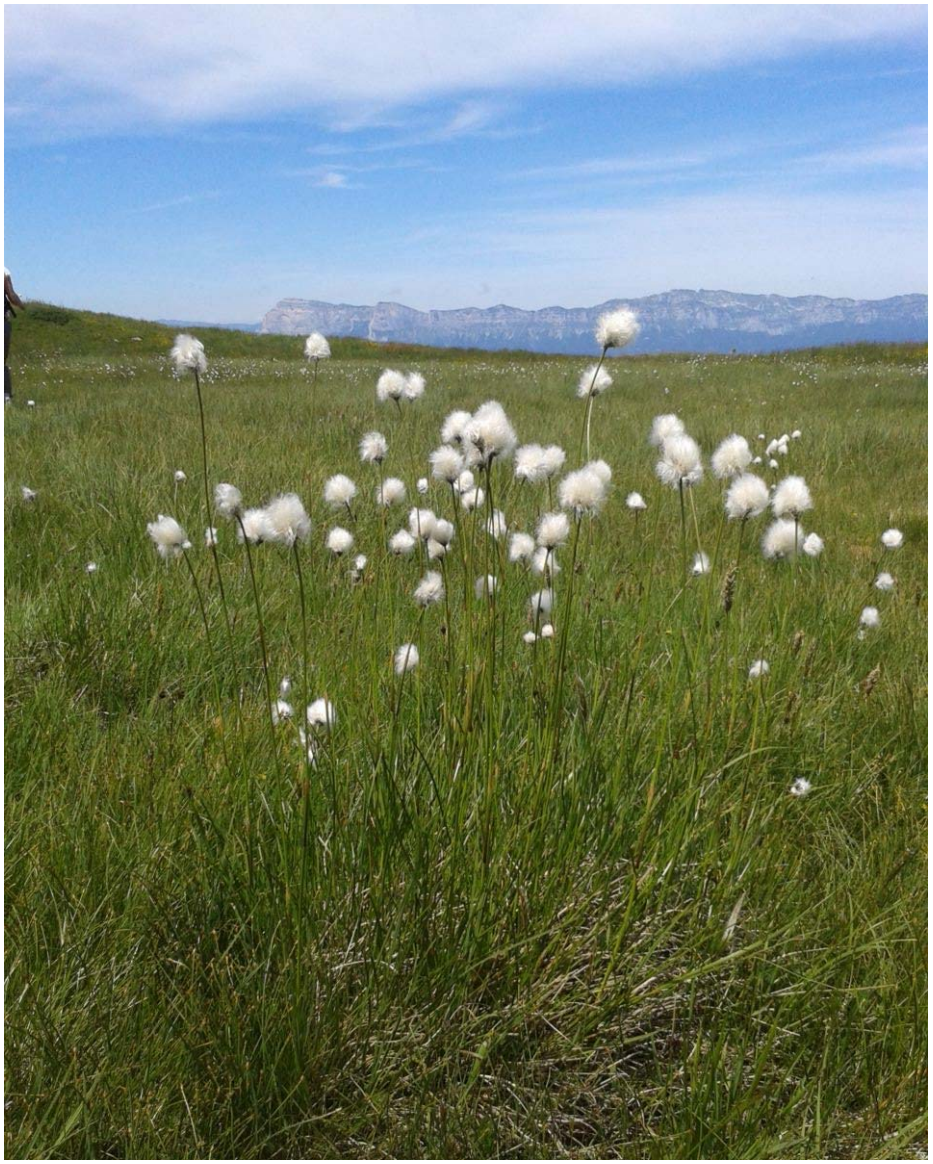
Spécial Activités

Bulletin d'information de la commune des Adrets édité par le Conseil Municipal.

AOUT 2015 - N° 2

SOMMAIRE

Editorial
Activités Sportives & Danses Enfants
Activités Artistiques & Culturelles Enfants
Activités Sportives Adultes
Activités Artistiques & Culturelles Adultes
Bibliothèque municipale
l'UICG
Lutins Campanais
Theys: Activités 2015/2016
Laval: Activités 2015/2016



Vivre Aux Adrets
Périodique édité par la Mairie des Adrets
(dépôt légal: 28 mai 2001)

Directeur de publication
Gérard Jourdan

Secrétaire de rédaction
Nadège Roussel

Rédacteurs
Les membres de la commission Communication avec l'aide d'habitants des Adrets

Service des lecteurs
Pour toute correspondance concernant le Vivre aux Adrets, contacter la mairie:
communedesadrets@gmail.com

Les Adrets en Belledonne

www.lesadrets.fr

Editorial

Chères Campanaises, Chers Campanais,

Le milieu associatif local a subi quelques changements cette année et la dissolution d'Anim'Adrets a généré quelques évolutions dans le fonctionnement. Certaines activités sont gérées par des associations, d'autres non. Le Vivre "spécial associations" devient Vivre "spécial Activités" regroupant l'ensemble des activités Sportives, Culturelles et Artistiques locales dans un même tableau. Cette liste s'est encore étoffée et les animateurs sont plus motivés que jamais !
Les associations ont toujours leur place dans les "Vivre aux Adrets" et nous nous efforçons de vous les faire découvrir dans les rubriques qui leur sont dédiées.
Rendez-vous le 5 septembre pour le forum des associations à Theys.

L'équipe Communication

Pour les activités dans les salles communales des Adrets
Une attestation d'assurance sera indispensable et le montant de la cotisation pour frais courants de 5€ (électricité, ménage...) sera demandé à chaque adhérent pour toute activité dans une salle communale.

Les inscriptions aux activités gérées par des associations se feront lors du Forum des associations, le samedi 5 septembre 2015 de 9h à 12h30, halle des sports à Theys.
Pour les autres activités, s'adresser directement aux animateurs.

Retrouvez l'ensemble des activités ci dessous en format électronique sur le site de la Mairie http://www.lesadrets.fr rubrique **Vie Locale / Programme d'Activités.** Pour toute demande de mise à jour de ce tableau d'activités merci de contacter le service communication de la mairie des Adrets: communedesadrets+com@gmail.com

Activités Sportives & Danses Enfants

Aïkido	L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent. Pratiqué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d'équilibre des énergies et de respect du partenaire. Il s'adresse aux hommes et aux femmes, sans limite d'âges, ni préparation spéciale.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Franck BARTHELEMY 04 76 71 54 25	Dès 5-6 ans	Mardi / 18h-19h / Pra-Pillou	90€/an +34€ d'adhésion à la fédération d'aïkido	Courant septembre	

Danse Modern'jazz	**EVEIL À LA DANSE** : le but des ateliers d'éveil est d'apporter aux enfants de manière ludique, des notions de mouvement et d'espace, et de leur permettre de créer leur propre gestuelle. Sur des musiques variées (musique du monde, classique, variétés...), les cours d'éveil permettent d'aborder les notions, d'expression, de rythmique, et de psychomotricité. **MODERN'JAZZ** : en modern'jazz, on commence l'apprentissage des pas de base et la coordination. Les enfants commencent à apprendre et à retenir des chorégraphies plus complexes qu'ils pourront présenter au spectacle de fin d'année.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Laëtitia DERMAUX 04 76 90 21 75	Dès 4 ans (MS)	→ **EVEIL À LA DANSE** (MS/GS): Mardi / 16h45-17h30 / Pelloux-Prayer → **MODERN'JAZZ** (CP, CE1 & CE2) Mardi / 17h30-18h30 / Pelloux-Prayer → **MODERN'JAZZ/ CLASSIQUE** (CE2,CM1 & CM2) Mardi / 18h30-19h30 / Pelloux-Prayer → **MODERN'JAZZ** (ados/adultes) Mardi / 19h30-20h30 /Pelloux-Prayer	180 €/an	22 Sept	Pour les MS/GS (Eveil à la danse), je propose de récupérer les enfants à la sortie de l'école : me contacter

Judo	Le Judo Club des Adrets propose aux enfants une activité d'éveil à cette discipline à partir de 5 ans, et d'initiation à la compétition pour les plus aguerris; nous prévoyons d'accueillir les familles des Judokas pour des démonstrations avant Noël ainsi qu'en fin de saison, une série de compétitions de niveaux appropriés aux enfants se déroulera au Printemps en association avec nos clubs amis à proximité. Notre professeur (de niveau Championnat National) apportera cette année à nouveau toute sa compétence et son contact privilégié avec les enfants, tout en les initiant aux valeurs du Judo: amitié, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi & politesse.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Kamel Contact: **Martial COMMINGES** 04 76 71 08 61 06 88 23 81 12	Dès 5 ans	Groupe 1: Vendredi / 17h30-18h30 / Pra-Pillou Groupe 2: Vendredi / 18h30-19h30 / Pra-Pillou Groupe 3: Vendredi / 19h30-20h30 / Pra-Pillou	1 Enfant: 130 €/an 2 Enfants: 200 €/an 3 Enfants: 240 €/an	18 Sept	

Karaté	Art martial destiné aux filles et aux garçons, qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Yves FAIS Contact : David DE YPARRAGUIRRE 04 76 13 41 65	Dès 5 ans	**Enfants 5 à 7 ans:** Lundi / 17h45-18h30 / Pra-Pillou **Enfants 8 à 12ans:** Lundi / 18h30-19h15 / Pra-Pillou Jeudi / 18h00-19h00 / Pra-Pillou	5 à 7 ans: 100 €/an 8 à 12ans: 120 €/an + licence Fédération Française : 34 € pour tous	Courant sept	Même tarif pour un ou deux cours par semaine

NOUVEAU Zumba Collégiens	Des mouvements dansés adaptés aux enfants sur des musiques variées. Le cours est un moment d'amusement tout en pratiquant une activité physique dans une bonne ambiance.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Carine BOUTIN 06 98 82 85 40 mouvalp@gmail.com	Collégiens	Lundi / 18h45-19h45 / Pelloux-Prayer	150 €/an + 10 € adhésion à l'association Mouv'Alp	Mi-sept	

Activités Artistiques & Culturelles Enfants

Art & Zik	Atelier d'arts plastiques et de musique proposant des stages culturels autour d'une thématique. L'idée est de faire découvrir aux enfants et adolescents une époque, un pays, un style, une fête à travers des musiques, des chants, des créations artistiques qui la caractérisent. Différents matériaux et techniques utilisées en fonction du thème (collage, poterie, peinture etc..) apprentissage des rythmes, notes, jeux vocaux, création musicales...

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Evodie AMIRA-PREVOST 06 68 78 44 99 evodieamira@gmail.com et/ou **Christine VALENCON-DAVID** 06 59 28 53 07 kristie@gmx.fr	Enfant/ados 6 à 16ans	→ **Halloween**: 29 & 30 oct / 14h-17h / Mairie → **Sur un air de Noël**: 12 déc / 9h-12h / Mairie → **Stage de février** : 22 au 25 fév / Pelloux-Prayer → **Fêter le printemps**: 19 mar / 9h-12h / Salle musique aux avons → **Stage d'été**: 1-4 août /Pelloux-Prayer	1 demi-journée (3h) 25€ 2 demi-journées (6h) 40€ 4 demi-journées (12h) 80 € Participation aux fournitures en fonction du stage de 5 à 13€	Courant septembre	Abonnez-vous à notre Newsletter pour avoir les infos par mail (demande à faire par email à Evodie et/ou Christine)

Atelier « Bouts d'Ficelle et bouts de chiffons »	Arts plastiques et activités manuelles enfants : à travers des travaux « dirigés » d'appréhender des techniques, de découvrir des matières, afin de les amener, à terme, à concevoir et à réaliser un projet qui leur sera personnel et pour lequel ils choisiront le moyen de mise en œuvre. Je m'oriente d'avantage vers la confection d'objets « utiles » qu'une recherche artistique. Les techniques / matières : Feutrage de la laine, modelage en pate polymère (fimo), couture main et initiation machine à coudre, fil de fer...

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Isabel BELCHOZ 06 76 85 46 69	Dès 7 ans	Lundi / 15h45-16h45 et 17h05-18h05 / Mairie	200 €/an + 15 € pour les fournitures	Courant septembre	6 enfants max / groupe Possibilité de récupérer les enfants à l'école (me contacter)

Atelier Arts plastique « Groupe collègiens »	Arts plastiques et activités manuelles enfants : à travers des travaux « dirigés » d'appréhender des techniques, de découvrir des matières, afin de les amener, à terme, à concevoir et à réaliser un projet qui leur sera personnel et pour lequel ils choisiront le moyen de mise en œuvre. Je m'oriente d'avantage vers la confection d'objets « utiles » qu'une recherche artistique. Les techniques / matières : Feutrage de la laine, modelage en pate polymère (fimo), couture main et initiation machine à coudre, fil de fer...

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Isabel BELCHOZ 06 76 85 46 69	A partir du collège	Vendredi / 18h - 20h : 1 semaine sur 2 durant 3 semaines / Atelier aux Glapigneux (Theys)	90 € /6 heures + fournitures montant variable selon projet	Courant septembre	6 ados maxi / groupe Arrivée possible à 17h20 avec le bus du collège des Adrets et se rendre au domicile d'Isabel aux Glapigneux : me contacter si besoin de précisions

Calligraphie japonaise	La calligraphie japonaise est un art traditionnel consistant à écrire les idéogrammes au pinceau et à l'encre. Elle n'est pas considérée uniquement comme un simple moyen d'écriture mais sert à apprendre à exprimer son monde intérieur à travers la calligraphie des caractères japonais. Écrire en français avec la technique japonaise : ses quatre trésors (pinceau, encre, pierre à encre, papier), son état d'esprit, son rythme... Cela nous oblige à laisser de côté ce que l'on connaît de nos acquis et culture pour pouvoir ressentir une autre forme d'écriture.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Sophie MURAT 06 52 16 34 67	Dès 10 ans	Un samedi matin par mois / 10h - 12h30 / Mairie 26 sept, 17oct, 14nov, 12dec, 16jan, 13fev, 12 mars, 9 avril, 14mai, 4 juin.	25€ l'atelier Ou 200 € à l'année	26 Sept	

Cirq'hop



L'association Des Lutins Campanais vous propose depuis 5 ans un stage de cirque avec l'association **cirq'hop** de Brignoud pour la **2eme semaine des vacances de la Toussaint**.
Nous invitons les parents des enfants inscrits au stage à venir s'ils le souhaitent faire des ateliers avec leurs enfants…. Jonglage, fils, trapèze… il y en aura pour tous les goûts!
L'an dernier, ce stage encadré par les 2 animateurs de « cirq'hop »: Jérôme et Vincent avait comme chaque année ravi petits et grands !
Cette association de cirque est basée sur Brignoud et propose toute l'année des activités cirque, ainsi que des stages durant les vacances scolaires.
32 petits campanais et leurs voisins ont participé au stage et se sont régalés: jonglage, trapèze, mas chinois, tissu, monocycle, diabolo, fils, ballon géant, hula-hoop, roulades, salto et arbres droits...
Nos campanais n'ont pas chômé et il y avait de quoi faire! Le stage s'est finit par un spectacle des enfants dont les progrès ont été incontestables durant cette belle semaine « artistique ».

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Jérôme et Vincent Contact: Marjorie Fredon 06 87 61 70 29 associationdeslutinscampanais@gmail.com	Dès 4 ans et Ados	26 -30 Octobre/ 9h30 - 16h30 / Pra-Pillou Repas dans la cantine, fournis par les parents Fin d'après-midi parents/enfants le jeudi 29 octobre de 17h à 19h	Dépend du nombre d'inscrits: 100€ / 5J pour 30 inscrits	26 Nov	Inscriptions ouvertes dès le mois d'Aout par mail.

NOUVEAU !! Dessin

Dessin techniques mixtes, découvrir, s'approprier les outils et techniques (fusain, pastels, stylo, encre,... monotype, etc…)

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Corinne PENIN 06 50 86 75 51		Stages durant les vacances scolaires	30 € pour 3h		

Eveil corporel

Vous êtes parent ou nounou d'un petit de moins de 3 ans ; vous avez envie de passer un moment privilégié d'éveil avec votre bébé… Pour chanter, écouter, danser, courir, grimper, sauter, ramper, toucher, regarder, construire, échanger, câliner, partager, jouer.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Christine DALFEUR 04 76 13 00 79	De 9 mois à 3 ans	Mardi / 8h45-9h45 / Pelloux-Prayer	110 € / an	Courant sept	7 inscrits minimum

Musique pour tous

Vous avez envie d'apprendre le piano, le chant ou le solfège ? Ou encore de vous perfectionner ? Une salle de musique et son professeur peuvent vous accueillir aux Adrets, pour les 6 à 99 ans !

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Evodie Amira 06 68 78 44 99 evodieamira@gmail.com	Dès 6 ans	.En fonction des groupes / Chez Evodie			Très peu de places vacantes

La pause du ptit léz'art

Offrir une bulle, un petit cocon chaleureux pour créer, imaginer, rêver pendant la saison froide ...
Séances d'expression artistique pour petit groupe de 3, ou 4 élèves pour respecter le rythme de chacun et lui donner les bonnes conditions pour s'épanouir en créant.
Dessin, peinture, modelage, mosaïque, collage, loisirs créatifs, photos, vidéo ; Utilisation de techniques et matériaux divers

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Christine VALENCON-DAVID 07 83 67 56 07 kristie@gmx.fr	Dès 4 ans	1h par semaine Pour les touts petits: Lundi / 15h30-16h30 ou 16h35-17h35 Mercredi / 14h15-15h15, 15h25-16h25, 16h30-17h30 et 17h35-18h35 Atelier à Villard Château	140€ les 18 séances + 30 €de fournitures	2/11 → vacances d'avril	Détails des infos sur l'activité auprès de l'animatrice (organisation sortie école/bus, tarif, calendrier)

La pause du Léz'ART « ADO »	Un moment privilégié pour créer et s'évader… en utilisant différentes techniques artistiques (sculpture, modelage, dessin, peinture, loisirs créatifs, photo, vidéo, mosaïque) Petit groupe de 3 ou 4 élèves.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Christine VALENCON-DAVID 07 83 67 56 07 kristie@gmx.fr	11 à 16 ans	2 heures tous les 15 jours: Lundi ou mardi / 17h40 - 19h40 (adaptation aux horaires du bus du collège) Atelier à Villard Château	140€ les 18 séances + 30 €de fournitures	2/11 → vacances d'avril	Détails des infos sur l'activité auprès de l'animatrice

Sculpture	S'exprimer par le modelage tout en maîtrisant la technique. Travail en petit groupe pour un suivi personnalisé et convivial.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Anne TREGLOZE 04 76 68 74 08 06 77 69 99 78	7 à 12 ans	**Stages enfants « Histoires de terres »** 5 matinées en vacances scolaires Atelier à Villard château	100€ le stage		informations et dates sur www.tregloze.com page "stages enfants"

Soutien scolaire	Toutes matières **Primaire et Collège** A partir des devoirs et leçons avec reprise des notions non comprises, sur la base des cours donnés en classe pour rester au plus proche des méthodes des enseignants.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Pascale EYRAUD 04 76 71 07 92 06 68 93 80 60	Primaire et collège	Horaires à la demande	Règlement par Chèque Emploi Service Universel	Tout au long de l'année	

Soutien scolaire	Du CP à la 6ème : travail approfondi sur les **méthodes d'apprentissage**, sur les **notions non acquises** en lien avec les programmes. Intérêt particulier porté sur l'**autonomie** dans le travail.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Carole GODET Professeur des écoles 06 72 75 03 41	5 à 12 ans	Horaire à la demande	Règlement par Chèque Emploi Service Universel	Me contacter	Possibilité de stages pendant les vacances scolaires

Théâtre au village L'Aventure Théâtrale	Objectifs: Inviter les jeunes comédiens au jeu théâtral, de manière ludique, en expérimentant le travail sur le corps, la respiration et la voix ; en abordant l'imaginaire, en apprenant diverses formes de langages, l'écoute et l'occupation des espaces. Intervenant : Laurie DAVID (troupe enfant), Soizic VAUCLIN (troupes ados). Un spectacle sera présenté au début du mois de juin.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Laurie DAVID **Soizic Vauclin**	7 - 10 ans 11-14 ans	**Enfants**: Jeudi / 17h-18h / Pelloux Prayer (horaires à confirmer) **Pré-ados**: Vendredi / 17h45-19h / Pelloux-Prayer **Ados**: Vendredi / 19h-20h15 / Pelloux-Prayer	190 € (dont 10€ d'adhésion)	24 et 25 septembre	Contact et inscriptions: Juliette SAVIOZ 04 76 71 18 87 juliette.savioz@yahoo.fr

Activités Sportives Adultes

Aïkido	L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent. Pratiqué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d'équilibre des énergies et de respect du partenaire. Il s'adresse aux hommes et aux femmes, sans limite d'âges, ni préparation spéciale.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Franck BARTHELEMY 04 76 71 54 25	Adultes	Mardi / 19h-20h30 / Pra-Pillou	100€/an +53 € d'adhésion à la fédération d'aïkido	Courant sept	

Nouveau Boxe	La M.D.C.G (Maitrise Défense Contrôle du Grésivaudan) est une association créée il y a 15 ans par Ameur BENOUAR. Elle est agrée jeunesse et sport et adhère à la FFSCDA (Fédération Française de Sport de Contact et Disciplines Associées). Ameur BENOUAR est responsable de la commission K1 Rhône-Alpes au sein de la FFSCDA. La M.D.C.G propose la pratique de sport de combat alliant défense, self-control et maîtrise du corps comme le kick boxing, le K1, le full contact. Actuellement l'association compte 14 champions de France dans les différentes disciplines.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Ameur BENOUAR 07 87 46 30 21	homme ou femme	Vendredi / 20h30-22h30 / Pra Pillou en loisir ou compétition	120 € /an		Minimum 3 participants

Danse modern'jazz	Voir description rubrique enfants

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Laëtitia DERMAUX 04 76 90 21 75	Ados Adultes	Mardi/ 19h30-20h30 / Pelloux	180 €/an	22 Sept	

Karaté	Art martial destiné aux filles et aux garçons, qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Yves FAIS Contact : David DE YPARRAGUIRRE 04 76 13 41 65	Adultes	Lundi / 19h15-20h45 / Pra-Pillou Jeudi / 19h15-20h45 / Pra-Pillou	150 €/an + licence Fédération Française : 34 € pour tous	Courant sept	Même tarif pour un ou deux cours par semaine

Marche Nordique	Activité de bien être en pleine nature elle s'adresse à tous ceux qui désirent reprendre une activité, préserver la santé du cœur, garder la ligne, et améliorer leur aisance corporelle. Prépare aux activités sportives d'hiver. Echauffement, marche et ateliers, étirements. Pour pratiquer, votre tenue de jogging préférée suffit. Programme fournis par mail après inscription.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Jean-Yves GASSER 06 13 77 00 57 jean-yves.gasser@alsatis.net	Adultes	Samedi / 10h (Automne et printemps) Les lieux, horaires et rendez-vous, confirmation, annulation pour cause de météo notamment allez sur : www.evasion-randonnee.fr Niveau : pour tous. Durée 1h30 à 2h. Echauffement, marche et ateliers, étirements.	1 Trimestre:96€ (12 séances) 2 trimestres : 138 € 1 Séance : 16€	19 Sept	Le cours sera assuré avec un minimum de 8 à 10 personnes inscrites et 15 maxi Essai gratuit jusqu'à fin septembre

Pilates & yoga Vinyasa	Le Pilates est une méthode douce qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. C'est de la gym fondamentale qui sollicite les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos (le long de la colonne vertébrale). Le yoga Vinyasa c'est un yoga qui enchaine les postures au rythme de la respiration il s'agit presque une danse ou le maître d'orchestre est le souffle, la respiration profonde et consciente. Le mélange de ces 2 techniques s'accordent et se complètent, donne plus de liberté au mouvement et rend l'instant plus ludique.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Karen DABERTRAND 06 43 15 23 63 kdabertrand@wanadoo.fr	Adultes	Mercredi /19h-20h / Pra-Pillou	180 € /an 65 €/trimestre	23 Sept	8 personnes minimum et 20 personnes max Séance d'essai gratuit

Qi gong Nature **Association Energie Ressource**	Apprentissage de différentes séries de mouvements pratiqués dans la lenteur et favorisant concentration, détente et vitalité.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Pascale EYRAUD 04 76 71 07 92 06 68 93 80 60	Adultes	Mercredi / 9h30 - 11h / Dans la nature (automne et printemps) Jeudi / 18h30 – 20h / Pelloux-Prayer ou cour école	180 € / an Ou 8 € / si ponctuel +Adhésion AER : 5 €	16 Sept → 16 Juin	Stage d'été : 5 jours / 1h de cours dans la nature , au lever du soleil « Porte ouverte », pour un cours d'essai, tout au long de l'année, sur inscription

NOUVEAU **Randonnées**	Une découverte des milieux naturels et humains en randonnée accompagnée en journée et demi-journée. Rejoignez vos envies d'évasion dans une nature sauvage et préservée sur les plus jolis itinéraires des montagnes du Dauphiné. Les repas sont pris sur le terrain en abri, ou en refuge suivant la météo. De nombreux sujets sont abordées pendant les sorties : flore, faune, lecture de paysage, orientation, géologie, minéraux, sécurité, glaciologie... Programme fournis par mail après inscription.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Jean-Yves GASSER 06 13 77 00 57 jean-yves.gasser@alsatis.net	Adultes	Septembre à fin mars ou de janvier à juin 2 sorties par mois le dimanche Raquette à neige en hiver Programme sur : www.evasion-randonnee.fr (RDV,horaire, lieu….)	240 € / 7 mois (14 sorties) 320€ / An (20 sorties)	20 Sept	Matériel (une liste est remise après inscription) Prêt possible de raquettes et bâtons selon stock Minimum de 6 à 8 personnes,, 10 maxi Essai gratuit jusqu'à fin septembre

Yoga	« Le yoga, un chemin vers une meilleure connaissance de soi, une harmonie entre corps et mental, une ouverture à plus grand que soi ». Mouvements et postures simples, adaptés à chacun, travail sur le souffle alliant rigueur et plaisir. Professeur diplômé de la fédération de yoga Viniyoga

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
André GRIOT 04 76 71 02 94	Adultes	Mercredi / 18h30-19h45 / Pelloux-Prayer	45 €/ trimestre	Courant sept	Petit groupe ouvert aux débutants

Zumba	La Zumba® est un programme d'entraînement complet sans "contraintes", alliant les éléments de fitness : cardio et renforcements musculaires, mêlés à la danse facile à suivre. Restez en forme et gardez la ligne en bougeant sur des rythmes variés et sur fond de musiques latines et internationales bourrées d'énergie.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Carine BOUTIN 06 98 82 85 40 mouvalp@gmail.com	Ados Adultes	Lundi / 20h-21h10 / Pelloux-Prayer	170 €/an +10 € adhésion à l'association Mouv'Alp	Mi Sept	Tous Niveaux

Pilates	

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Laëtitia DERMAUX professeur diplômée de l'institut Pilates de Londres 06 10 07 88 23 04 76 90 21 75	Adultes	Cours particulier ou groupe (maxi 4 élèves) A domicile	Tarif à définir	Courant sept	

Activités Artistiques & Culturelles Adultes

Calligraphie japonaise

La calligraphie japonaise est un art traditionnel consistant à écrire les idéogrammes au pinceau et à l'encre. Elle n'est pas considérée uniquement comme un simple moyen d'écriture mais sert à apprendre à exprimer son monde intérieur à travers la calligraphie des caractères japonais.
Écrire en français avec la technique japonaise : ses quatre trésors (pinceau, encre, pierre à encre, papier), son état d'esprit, son rythme... Cela nous oblige à laisser de côté ce que l'on connaît de nos acquis et culture pour pouvoir ressentir une autre forme d'écriture.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Sophie MURAT 06 52 16 34 67	Adultes	Un samedi matin par mois / 10h - 12h30 / Mairie 26 sept, 17oct, 14nov, 12dec, 16jan, 13fev, 12 mars, 9 avril, 14mai, 4 juin.	25€ l'atelier ou 200 € à l'année	26 Sept	

Couture

Reconnaître les différentes matières et leurs utilisations, choisir et utiliser un patron, apprendre à transformer un patron, reproduire un modèle simple, apprendre à monter un vêtement transformer ou personnaliser un vêtement, apprendre à faire des retouches.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Hélène PROST 06 77 52 91 00	Adultes	Cours de 3 heures : Lundi / 19h30-22h30 / Mairie	Au trimestre (10 cours) 15 €/cours	14 Sept	Chacune travaille sur sa machine à coudre A partir de 5 inscrits

NOUVEAU !! Dessin

Dessin techniques mixtes, découvrir, s'approprier des outils et techniques (fusain, pastels, stylo, encre,... monotype, empreintes, collage, pochoir,...)

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Corinne PENIN 06 50 86 75 51	Adultes	Stages durant les vacances scolaires ou week-end	30 € pour 3h		

Autour de la terre

Les premiers cours sont dirigés afin de vous initier aux différentes techniques du modelage puis chacun partage son savoir et expérience dans la bonne humeur.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Carole BUSCARINI 04 76 71 07 44	Adultes	Mercredi / 20h30 / Mairie	120 €/an +Adhésion :10€/an	Courant Sept	Réunion et inscription au premier cours et ce jusqu'à fin 1er trimestre

Sculpture

Modelage avec modèle vivant, stages sur matériaux divers (terre, plâtre, grillage, cire …)
Ouvert à tous niveaux, débutants à confirmés.
Ambiance conviviale et créative dans un atelier de sculpture.

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Anne TREGLOZE 04 76 68 74 08 06 77 69 99 78	Adultes	cours ou WE sur l'année Stages d'été juillet-août Atelier à Villard château	variable suivant les cours ou stages.		Tarifs et programme sur www.tregloze.com

Vannerie

Dans une ambiance conviviale, façon « veillée », venez découvrir ou vous perfectionner en Vannerie, activité hivernale traditionnelle de notre village

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Marie-Jeanne SILLAT 04 76 71 09 92	Adultes	Jeudi / 20h / Mairie Tous les 15 jours après la Toussaint jusqu'au printemps		12 Nov	

Bibliothèque municipale

ABAB.....Bibliothèque des Adrets

Horaires
- Mardi : 17h - 18h30
- Mercredi : 11h30 - 12h30
- Vendredi : 16h - 19h
- Samedi : 11h - 12h

Ouverture restreinte pendant les congés scolaires (affichage)

La bibliothèque propose aussi une **permanence "hors les murs"** le mercredi de 9h à 11h à " La Marmite", place du village.

Adhésion
individuel : 10 euros / couple : 13 euros
enfant et jeune jusqu'à 18 ans : gratuit

Prêt gratuit de livres aux adhérents :
Deux livres par enfant
Trois livres pour un individuel
Cinq livres pour une famille.

Une **boîte de retours** est à votre disposition..

Réservations possibles de livres auprès du Service de Lecture Publique de l'Isère (SLPI)

La bibliothèque fait partie du **réseau Grésilib** : possibilité d'emprunter gratuitement des livres dans toutes les autres bibliothèques de la communauté de communes du Grésivaudan et **accès à la médiathèque en ligne de Crolles**.

Animations
- Les Lutins Lecteurs : Pour les enfants de 1 à 7 ans, un samedi par mois, 10h15/11h15
- Visites conférences aux expositions temporaires du Musée de Grenoble
- animations diverses et soirées cinéma en partenariat avec "La Marmite"

La Grainothèque (échange et partage libres de semences et de bons conseils entre jardiniers) est en permanence accessible à la bibliothèque, aux heures d'ouverture, et à "La Marmite" le mercredi matin.

Renseignements et inscriptions aux heures d'ouverture de la bibliothèque (bâtiment de l'école)
Tel : 09 64 47 83 38 courriel : bibliotheque.abab@laposte.net

l'UICG

ALIMENTATION, SANTE, PLAISIR ...

Cycle de 4 ateliers de 1h30 chacun sur les thèmes suivants :

- Atelier 1 : la chronobiologie : rythme des repas, quelles aliments préférer le matin? Le soir?
- Atelier 2 : le gras : comment choisir ses sources de gras, quelle quantité, quel gras pour la cuisson...
- Atelier 3 : les végétaux et saveurs : sucré, salé, par exemple
- Atelier 4 : comment transformer nos recettes habituelles en recette santé? Les astuces, modes de cuissons, lire les étiquettes…

Chaque séance regrouperait une petite présentation, des fiches synthétiques pour les participants et surtout des échanges pour répondre aux questions, partager…
Détails, dates, tarifs, seront précisés en septembre et à l'occasion des forums des associations.

Les 26 et 27 septembre à Theys il y aura un "grand événement Mycologique", toujours en partenariat avec l'UICG.

L'offre UICG concernant les cours, les conférences, les ateliers, s'est encore étoffée cette années dans les domaines Sciences, Lettres, Arts, dans les différents communes partenaires de la vallée.
Infos sur le site www.uicg.fr et brochures à la Marmite, en Mairie et à la bibliothèque.

Centre de loisirs des Lutins Campanais

Bonjour à tous,
L' Association Des Lutins Campanais a géré durant 5 ans le **Centre de loisirs sans hébergement des Adrets pour les enfants de 3 à 11**, avec l'aide financière de la CAF et de la commune.
Nous avons passé le relais à la Communauté De Communes Du Grésivaudan en Janvier 2015, faute de bénévoles pour continuer à assurer la gestion de ce centre.

L'ensemble du bureau de l'association s'est réunie en juin pour décider du devenir de l'association puisque nous ne gérons plus l'ALSH. Nous avons décidé de maintenir l'association et de continuer à proposer des choses même sans la gestion du centre aéré.
Nous proposons comme chaque année le stage de cirque aux vacances de la Toussaint mais nous envisageons aussi de proposer dans l'année ponctuellement des activités pour les jeunes adolescents du village et des alentours.
Ces activités restent à définir, le projet en est à son ébauche : petits stages, sorties, intervenants extérieurs, mini-camps…. Il y a beaucoup de possibilités et bien peu de choses sont proposées pour la tranche d'âge 10/14 ans c'est pour cette raison que nous allons essayer de mettre cela en place.

Le bureau ne restant pas au complet pour l'année prochaine, nous sommes à la recherche de personnes que le projet intéresse et qui veulent bien s'investir. Cela représente quelques réunions dans l'année et un petit peu d'investissement personnel.

Vous êtes conviés à ce titre à notre **Assemblée Générale qui se tiendra le mercredi 9 septembre 2015 dans la salle de la mairie au RDC à 18h45.**

Pour tous renseignements, merci de nous contacter de préférence par mail à: associationdeslutinscampanais@gmail.com
Ou 06 87 61 70 29

À bientôt

Marjorie/ Association Des Lutins Campanais

BLOC-NOTES ARC EN CIEL

Association Loi 1901, Agrément Jeunesse et Education Populaire n°38 08 161, membre de la FRAG.

Activités	public	Jour et horaire	Tarif	salle
ARTS PLASTIQUES / GRAPHIQUES (groupe de 7 à 10) Découverte et initiation aux arts plastiques multi techniques : crayon, craie, collage, peinture Avec Mme Sophie Dody	Enfants Primaire Collégiens et +	Lundi 16h25-17h55 Lundi 18h00-19h30	230 € materiel fourni 98€ materiel fourni Du 21 sept au 30 nov 2015	Entrée Halle des sports
COUTURE (de 3 à 6 pers maxi) Cours de couture avec patronage, fiches techniques. Chaque participant fait ses propres créations. Avec Mme Jocelyne Chardon	Adultes débutants	Lundi 19h10-21h10	170€ (fils surjeteuse fournis) Du 21 sept au 14 Déc	Belledonne
	Adultes confirmés	Lundi 19h10-21h10	170€ (fils surjeteuse fournis) du 4 janv au 29 mars	Belledonne
EVEIL A LA DANSE (groupe de 7 à 10) Détails ci-dessous Avec Mme Faustine Laruelle	Enfants MS et GS	Vendredi 16h-16h45	155€	Belledonne
LA DANSE CONTEMPORAINE (groupe de 7 à 10) Détails ci-dessous Avec Mme Faustine Laruelle	Enfants CP-CE Enfants CE-CM	Vendredi 16h50-17h50 Vendredi 17h55-18h85	185€	Belledonne
LA DANSE MODERNE JAZZ CONTEMPORAINE (groupe de 7 à 10) Détails ci-dessous Avec Mme Faustine Laruelle	Enfants CM-College	Vendredi 19h-20h	185€	Belledonne
BREAKDANCE /HIP HOP (groupe de 9 à 12) Avec M Geoffroy DUROCHAT	Débutants Confirmés 1 Confirmés 2	Jeudi 16h15-17h45 Jeudi 17h45-19h15 Jeudi 19h15-20h45	220€ Séance de 1h30	Belledonne
GYM (de 8 à 15 pers) Echauffement articulaire et circulatoire, alternance de travail cardiorespiratoire, équilibre, renforcement musculaire adapté, souplesse, retour au calme avec Mme Cathy Vialette	Adultes	Mercredi 10h00-11h00	190 € Du 23 sept 2015 au 29 Juin 2016	Belledonne
PILATES (de 8 à 15 pers) Travail en profondeur avec Mme Karen Dabertrand	Adultes	jeudi 20h-21h	190 € Du 24 sept 2015 au 30 juin 2016	motricité
GYM TONIQUE (à partir de 8 pers) Cardio et Renforcement musculaire (abdo fessier) et étirements A définir	Adultes	Jeudi 20h40-21h40	190€ Du 24 sept 2015 au 30 Juin 2016	Du grand rocher
THEATRE Enfants (groupe de 8 à 10) Initiation au Théâtre ; mise en espace, jeu corporel, jeu avec masques, jeu sur texte. Avec Mme Soizic Vauclin La composition des groupes n'est pas definitive. Elle sera déterminée selon les inscriptions et adaptée à l'âge des enfants.	Enfants du CP-CE2 Durée 1h	Mardi 16h15-17h15	170€	Belledonne
	Enfants CM	Lundi 16h15-17h15	170€	Belledonne
	Enfants 6eme-5eme	Lundi 17h30-18h30	170€	Belledonne

THEATRE (groupe de 8 à 10) Initiation au Théâtre ; mise en espace, jeu corporel, jeu avec masques, jeu sur texte. Avec Mme Soizic Vauclin	4eme	Mardi 17h30-18h30	170€	Belledonne
THEATRE Ados et Adulte (à partir de 5 pers) Initiation au Théâtre ; mise en espace, jeu corporel, jeu avec masques, jeu sur texte. Avec Mme Soizic Vauclin	3ème- Lycéens	Mercredi de 18h30-20h00 Mercredi 20h30-22h30	220€ 295€	Belledonne
YOGA (de 5 à 15 pers) Avec Mr Olivier Mondon	Adultes : tout public	Lundi de 19h30-21h00	280€ Du 21 sept 2015 au 27 Juin 2016	motricité
ZUMBA (de 8 à 15 personnes) Avec Mme Magali Petrizzelli	Adultes	Lundi 10h-11h	190€	Belledonne
BATUCADA (9 pers minim) Percussion Brésilienne Avec M. Rodrigo Costa	Adultes	1 mercredi sur 2 (semaine paire)	190€ Du 16 sept 2015 au 15 Juin 2016	Bois perdu
EVEIL MUSICAL (groupe de 7 à 10) Avec Mme Annabelle Alessandroni	Enfants 5-7ans	Samedi 9h30-10h30	175€	Belledonne
CHORALE (7 pers. minimum) Avec Mme Annabelle Alessandroni	Enfants 8-12 ans	Samedi 10h30-11h30	175€	Belledonne

L'Adhésion Arc en Ciel est de 12€ pour 1 enfant, 15€ pour 1 adulte et 20€ pour une famille.
Toute inscription comprend : la fiche d'inscription dûment remplie,et le règlement : chèque à établir à l'ordre d'arc en ciel.
Pour pouvoir faire un cours d'essai, il faut avoir régler son adhésion à Arc en Ciel.
Inscription au Forum des associations le samedi 5 septembre 2015, halle des sports de 9h à 12h30. Vous pouvez télécharger la fiche d'inscription et le règlement sur notre site : http://arcencieltheys.free.fr/

Pour tous renseignements, appeler le **06 49 34 91 71** ou par email : arcencieltheys@free.fr
Laisser un message et nous vous répondrons dans les meilleurs délais.
Vous souhaitez rejoindre une équipe de bénévoles dynamique, n'hésitez plus, rencontrez nous.

Les nouveautés d'ARC en CIEL pour cette nouvelle saison:

Période de pratique des activités : **du Lundi 21 septembre 2015 au Samedi 18 Juin 2016**
Excepté pour les activités adultes : Yoga, Pilâtes et Gym qui se terminent la dernière semaine de juin 2016 inclus.

- ARTS Plastiques : des ateliers de 10 séances de 1h30 pour les ados le lundi de 18h à 19h30 voient le jour, un premier atelier est proposé pour l'automne. Un autre sera proposé au printemps.
- Break Dance / Hip HOP : les cours passent à 1h30 cette année, 3 cours sont proposés le jeudi, Geoffroy se réserve le droit de constituer ses groupes en fonction de l'âge et du niveau de l'enfant. Les groupes seront constitués dès la rentrée.
- ARC en CIEL est aussi partenaire de l'UICG, Université inter communale du Grésivaudan : « Le savoir pour tous, près de chez soi ».

L'objectif de l'association est de faire partager à ses membres, quelle que soit leur formation initiale ou leur âge, l'accès à différentes formes de savoir. L'UICG Grésivaudan propose des enseignements et des conférences dans les trois domaines des Lettres, des Arts et des Sciences.
Plus de 35 autres cours ou ateliers sont par ailleurs accessibles dans les autres Communes du Grésivaudan. Pour plus de détails consulter le site Internet : www.uicg.fr.

- Cette année comme l'année dernière l'association la Campanaise aux Adrets propose de nous faire bénéficier du tarif adhérent pour les spectacles de la MC2 saison 2014-2015.

Pour toute information référez vous à l'article dans ce journal ou allez sur notre site. Nous remercions Catherine Affre pour cette belle initiative qui prolonge les activités proposées par Arc En Ciel.

- Et toujours le théâtre et le Cinéma :

Et le retour de séances de cinéma plus régulières, projection en numérique dont voici les dates de programmation :
Samedi 5 sept , Sam 10 oct., Dim 8 nov., Dim 20 Dec, Dim 7 fev, Dim 6 mars et Sam 30 mai.
L'activité Arc en Ciel cinéma/théâtre existe depuis 13 ans à Theys. Une équipe de bénévoles (actuellement 6) se charge de la programmation, de la communication, de l'installation de la salle et de collecter les entrées afin de financer le film et/ou le prestataire de service .
La mairie met à disposition pour chaque séance la salle Belledonne (ancienne salle des fêtes, derrière la mairie) ainsi que la salle du grand Rocher (halle des sports) pour 2 séances par an.
Bon à savoir : Nous limitons à 90 le nombre de places dans la salle Belledonne, c'est pourquoi il est préférable d'arriver 15 min avant le début de la séance pour ne pas se voir refuser l'entrée (lors des projections de dessins animés notamment).

Laval: Activités 2015/2016

AIVL

Erratum dans l'entête: Vous rectifierez 2014 par 2015

Activités AIVL à Laval- Saison 2014-2015

Inscriptions: Vendredi 4 septembre 2014 Salle Beldina de 18h 30 à 21h

Activités	Public	Horaires	Durée /séance	Tarifs	Lieu	Contact
Théâtre	enfants	Mardi 16h45-17h45	1h	180 €	Planeyssard	Alice THIRION 04 76 71 19 65
	ados	Mardi 17h45-18h45	1h			
cirque	enfants(CE2-CM1)	Mardi 16h45-17h45	1h	170 €	salle Beldina	
Gymnastique	Enfants de l'école élémentaire (groupe homogène)	lundi 16h45 - 17h45	1h	140 €	Salle Beldina	Laetitia MICHEL
chant- technique vocale	cours individuels	Mercredi(après-midi) à préciser à la rentrée	/	462 €	Salle de Musique	Isabelle HOUVER 06 42 11 10 55
chorale	ados / adultes	Mercredi(après-midi) à préciser à la rentrée	1h	150€/180€	Salle Beldina	
chorale	enfants	Mercredi(après-midi) à préciser à la rentrée	1H	130 €	Salle Beldina	
Solfège	niveau 1 et 2 / niveau 3 et 4 (savoir lire)	Mercredi(après-midi) à préciser à la rentrée	1h30	195 €	Salle Beldina	
Flûte	cours individuels (savoir lire)	jeudi 15h30 -21h	1/2h	435 €	Bibliothèque	
Piano	cours individuels (savoir lire)	lundi 16h30-21h30	1/2h	435 €	Salle de Musique	
Guitare	cours individuels (savoir lire)	Mardi 16h30-21h	1/2h	435 €	Salle de Musique	
Eveil	3 à 4 ans	jeudi 16h45-17h30	3/4h	105 €	Salle Beldina	Laetitia MICHEL
expression corporelle	4 à 6 ans	jeudi 17h30-18h15	3/4h	105 €		
Hip hop	7 à 11 ans	jeudi 18h15 à 19h15	1h	140 €		
danse moderne	adultes	jeudi 19h30-21h	1h30	375 €	Salle motricité	Axelle FOURNIER
Dessin (techniques mixtes)	enfants	mercredi (ou lundi ou jeudi à préciser) 18h-19h	à ajuster	180 €	Salle Beldina	
	ados/adultes	19h 20H		200 €	salle beldina	
poterie/modelage minimum 4 inscrits	6-11 ans	Stages à thème/ vacances scolaires, sur 2 ou 3 jours	2*2h30	50€ le stage	Planeyssard	Hélène GUINET
Poterie (5 inscrits minimum) (matières et cuisson comprises)	enfants 6-11 ans	Mercredi de 14h à 16h une fois tous les 15 jours	2h	300€		
	adultes	jeudi 19h30-22h une fois tous les 15 jours	2h30	entre 350€ et 400€		
Yoga	adultes	jeudi 19h30-20h45	1h15	210 €	Salle Beldina	
Escrime	enfants (à partie de 6 ans)	vendredi 17h30-18h30	1h	180 €	salle motricité	
Partenaire UICG	UICG: Université InterCommunale Grésivaudan(cours et conférences) "Le savoir pour tous, près de chez soi" (plus d'infos sur www.uicg.fr)					Jean Pierre ROUET

Adhésion AIVL : 10€ une activité / 15€ multi activités
Les tarifs sont fixés pour 30 cours(hors vacances scolaires)
Date de début des cours: la semaine du 14 septembre 2015
Pour tous renseignements sur l'association, merci de contacter Corinne THOLLET au **06 32 75 80 52**

Forfaits de SKI 2015/2016

Réservation et Achat en ligne sur le site de réservation des 7 Laux: http://reservation.les7laux.com/

OFFRE EXCEPTIONNELLE valable uniquement du 14/07/2015 au 31/08/2015.
Forfait avant saison enfant né entre 2005 et 2009-Hiver 2015/2016: réduction de 30%
Forfait avant saison Junior né entre 1997 et 2004-Hiver 2015/2016: réduction de 28%

Réouverture exceptionnelle de l'inscription sur les listes électorales en 2015

Les électeurs non inscrits sur la liste électorale de leur commune et souhaitant voter lors des élections régionales 2015 peuvent s'inscrire jusqu'au 30 septembre 2015 inclus.
Les électeurs ayant déposé une demande d'inscription sur les listes électorales entre le 1er janvier 2015 et le 30 septembre 2015 pourront voter lors des élections régionales de décembre 2015.

Pour se faire inscrire sur les listes électorales, tout demandeur doit faire la preuve de sa nationalité, de son identité et de son attache avec la commune.

- La preuve de la nationalité et de l'identité peut s'établir notamment par la présentation d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité, ou dont la validité a expiré dans l'année précédant le dépôt de la demande d'inscription;
- L'attache avec la commune peut être établie par tout moyen pouvant justifier, soit du domicile réel, soit des six mois de résidence exigés par la loi (avis d'imposition, quittances de loyer, d'eau, de gaz ou d'électricité, etc.). Le droit à l'inscription au titre de contribuable s'établit par la production d'un certificat du service des impôts ou, à défaut, des avis d'imposition des cinq années en cause.

Toutes les infos sont disponibles sur le site départemental:
http://www.isere.gouv.fr/Actualites/Actualites-des-collectivites/Reouverture-exceptionnelle-de-l-inscription-sur-les-listes-electorales-en-2015