2026-2027



LIVRET DES ACTIVITÉS

BALCONS DE BELLEDONNE

Forums des Activités & Inscriptions

Lien Helloasso AIVL

LAVAL : mardi 8 septembre 2026 de 17h30 à 20h30 Salle Loury, suivi du cinétoile à 21h.
Pour les autres activités, s'adresser directement aux animateurs.
Pré-inscription AIVL durant l'été via Helloasso:
https://www.helloasso.com/associations/animation-information-et-vie-de-laval/adhesions/paiement-des-activites-2026-2027-et-adhesion-a-l-aivl

HURTIÈRES : Les inscriptions à la gym se font par mail à hurtieresanimations@gmail.com ou par téléphone auprès de Laura PERRIN au 06 07 51 64 07. Pour les autres activités, rendez-vous sur les autres forums.

THEYS : Samedi 5 septembre 2026 de 8h à 13h - Halle des sports, retrouvez la liste des associations recensées par la commune de Theys : https://theys.fr/?page_id=1760

SAINTE-AGNES-SAINT-MURY : Permanence le mardi 8 septembre 2026 de 16h30 à 19h30 à l'école de St-Mury et le samedi 12 septembre 2026 de 10h à 12h sur le marché cours de l'école de Ste-Agnès. Assemblée Générale le vendredi 2 octobre 2026 à 19h30 (mairie de St Mury Monteymond)

LES ADRETS : mardi 8 septembre 2026 de 18h à 20h - Salle Pelloux-Prayer, pour ceux qui souhaitent présenter leurs activités. Retrouvez la liste des associations des Adrets (demande de mise à jour contact@lesadrets.fr)
https://www.lesadrets.fr/2-vie-locale/associations-activit%C3%A9s/tableau-des-associations

Les Adrets	Pour les activités associatives et non-associatives dans les salles communales des Adrets il vous faudra : • Une **attestation d'assurance** (indispensable), • Compléter auprès de La Mairie **la convention d'utilisation des salles,** • Prêt ou location de matériel (vaisselle etc.) auprès de La Campanaise ou de la Mairie des Adrets.
Theys	**Arc en Ciel**, Association Loi 1901, Agrément Jeunesse et Education Populaire n°38 08 161, membre de la FRAG. L'Adhésion Arc en Ciel est de **22€ pour 1 enfant, 25€ pour 1 adulte et 30€ pour une famille**. Toute inscription se fait depuis le site internet. Règlement par CB en ligne ou chèque. arcencieltheys38@gmail.com - www.arcenciel-theys.fr
Laval	• **AIVL** : adhésion **20€.** Les tarifs sont fixés pour **30 cours** (hors vacances scolaires). **Marie BARTH, présidente :** 06 85 11 32 63 - aivl.laval@gmail.com • **Sport Vitalité: Valérie Vigneron :** 06 95 49 85 58 - valerie.vigneron@free.fr • **Palindrome**, adhésion 10€ - Nouvelle association de théâtre en vue du festival. Pour tout renseignement, contacter **François Dorin** 06 80 72 01 99 ou contact@festivalpalindrome.fr
Hurtières	**Contact Association HURTIÈRES ANIMATIONS :** • Laura PERRIN : 06 07 51 64 07 - hurtieresanimations38@gmail.com
Ste-Agnès St-Mury	**Contact MJC Sainte-Agnès, Saint-Mury ou Mairie Sainte-Agnès** mjc-sagnes-smury@mjc-mpt-gresivaudan.fr - www.mjc-mpt-gresivaudan.fr • Danièle ROUX : 07 81 69 16 75

Les Adrets : Activités Culturelles, Théâtre, Musique - Enfants/Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Théâtre au village L'Aventure Théâtrale		Inviter les comédiens au jeu théâtral en expérimentant le travail avec le corps, la voix : aborder l'imaginaire, risquer diverses formes de langages. Des représentations sont prévues aux Adrets fin mai 2027 (date en cours de validation 22 ou 29 mai).			
Intervenant : **Pauline Musco**	Enfants Ados	- troupes enfants primaire : jeudi ou vendredi 16H15 à 17h30 salle Pelloux - troupes ados /collégiens : vendredi 17H45 à 19h salle Pelloux - troupe lycéens : lundi de 18h30 à 20h ou vendredi 19h15 à 20h45 en fonction des disponibilités	- Troupes enfants primaire et collège : 260 € - Troupe lycée : 310 €	21 au 26 septembre	Contact et inscriptions : Juliette Savioz juliette.savioz@yahoo.fr
Cours piano enfant		Découvrir l'instrument, se faire plaisir, apprendre les notes et le rythme, créer ses morceaux avec une méthode ludique.			
Christine Vallin **Cie za'tourne** 06 71 06 72 64 ciezatourne@gmail.com	Dès 7 ans	Mercredi 16h30-18h30/ 1337 route des Blettieres 38190 Les Adrets	Paiement au trimestre 10€ adhésion 18€ la séance de 30mn	30 sept.	Individuel Hebdo ou tous les 15j. www.christinevallin.com
Chorale Jeune		Acquérir des notions de musique (notes, rythmes...) ; libérer et oser sa voix ; chanter en chœur à plusieurs voix ; faire des improvisations vocales ; participer à des représentations et concerts multi-générationnels avec la Chantarine.			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57 florencejacquis88@gmail.com	7-11ans	Salle Pelloux-Prayer Lundi 16h15-17h30	195€ l'année (dont 15€ frais courants) (30 séances)	Lu 21 sept.	Cheffe de chœur de la Chorale Chantarine
Club Nature		Eveil à la nature avec Laure et Thaïs Ateliers et promenades ludiques, pédagogiques et créatives, tout au long de l'année pour aborder différentes thématiques natures avec Laure, accompagnatrice en montagne, botaniste et Thaïs, animatrice nature			
L. Barrabé 06 46 18 74 37 laure.barrabe@gmail.com	Enfants du CP au CM2	Tous les jeudis après l'école en salle de réunion de la mairie ou en extérieur selon le programme des ateliers et la météo.	260€ /an à partir du 17 septembre	tous les jeudis de 16h à 17h30	Nous proposons de récupérer les enfants à la sortie de l'école, avec l'accord des parents.. Prévoir un goûter.

Zoom sur l'association La Campanaise

Une association particulière aux Adrets : La Campanaise. Son objectif ? Soutenir et garantir la mise en valeur des biens historiques, naturels, culturels et patrimoniaux représentatifs de notre village et de ses modes de vie. Elle organise chaque année le banquet pentu, la fête d'automne, des veillées à thème... Au-delà des actions bien menées individuellement par les associations locales, **La Campanaise propose d'être fédératrice des associations locales et des habitants** pour renforcer les liens au sein du village.

Adhésions association ou habitant (prêt de matériel, assurance bénévoles...) : **30 €** (asso) ou **5 €** (habitant)
campanaise@lesadrets.fr

Les Adrets : Bien-être - Enfants/Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
"Emotilien" Gestion des Émotions Communication à l'autre		Qu'est-ce qu'une émotion, comment fonctionnons-nous, pourquoi des limites et un cadre qui rassurent ? Favoriser l'autonomie affective et la confiance en soi, résoudre des conflits et connaître des outils de communication...Tout cela grâce à des jeux et activités adaptés à chaque âge.			
"Bout de lien" **Sabirine Thieffenat** 06 37 57 23 34 sabirine.12@gmail.com	4 groupes de 6 enfants max. Maternelle 5-7 ans 8-10 ans Collège	Centre village les Adrets Stages prévus dans l'année Possibilités d'accompagnement individuel	Séance de 45 min 20 séances dans l'année 200 euros l'année Calendrier pré défini	21 sept.	Diplômée en Ethologie humaine https://sites.google.com/view/boutdelien

Les Adrets : Cours de langues vivantes, soutien scolaire

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Cours d'anglais, soutien scolaire		**Soutien scolaire d'anglais** avec une résidente des Adrets originaire de Grande Bretagne. Enseignante d'anglais diplômée et expérimentée avec dix-sept ans d'expérience avec des élèves de tous âges. Les étudiants apprennent et avancent tout en s'amusant avec des méthodes d'apprentissage classiques et avec les technologies actuelles. Beaucoup d'attention sur l'expression orale et écrite.			
Soutien scolaire : **Kate Rabbitte** 06 11 13 30 20 katharinerabbitte@gmail.com	12 à 18 ans	Soutien scolaire pour collégiens/collégiennes ou lycéens/lycéennes (LVA/LVB/AMC/LLCER/CDM) A définir selon emploi du temps des participants 5536 route des 7 Laux, Les Adrets	10€ par séance de 60 min Paiement par période scolaire	À partir de janvier 2027	3*-6 élèves par groupe *Minimum d'inscrits
Cours particuliers (langue/littérature) **Kate Rabbitte** 06 11 13 30 20 katharinerabbitte@gmail.com	12 à 18 ans	Cours particuliers d'anglais sur mesure 5536 route des 7 Laux, Les Adrets	30€ par séance de 60 min 45€ par séance de 90 min Paiement par période scolaire	À partir de janvier 2027	Des primes de fidélité sont disponibles
Cours Mathématiques Physique et Chimie		Professeur expérimenté de Sciences Physiques au lycée Marie Reynoard de Villard Bonnot (15 ans de collège, 15 ans de lycée, 20 ans de colles en classes préparatoires au lycée Champollion et à l'INP de Grenoble).			
Jérôme Vigne 06 88 72 64 15 jerome.vigne@wanadoo.fr	Collégiens Lycéens	Consolidation avant la prochaine rentrée, Accompagnement tout au long de l'année	sur demande	Toute l'année	Pour la physique/Chimie, tous niveaux lycée, Pour les Maths, seconde et première.
Cours Mathématiques		Professeur de Mathématiques au lycée Marie Reynoard de Villard Bonnot (jusqu'en juin 2023)			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57 florencejacquis88@gmail.com	Collégiens Lycéens	Cours particuliers de mathématiques niveau 6ème à terminale Sur demande	25 euros / heure	Toute l'année	Professeure de mathématique au lycée Marie Reynoard jusqu'en 2023

Les Adrets : Sports, Danses - Enfants

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Danse		**ÉVEIL 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 (musiques du monde, classiques, 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.			
Laetitia Dermaux 06 10 07 88 23 l.dermaux@gmail.com	Dès 4 ans (MS)	→ **EVEIL À LA DANSE (MS/GS/CP)** : Mardi / 16h00-17h00/ Salle Pelloux-Prayer → **MODERN'JAZZ (/CE1/CE2/CM)** Mardi / 17h00-18h00 / Salle Pelloux-Prayer	230 €/an	21 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 (filles et garçons) à partir de 5 ans une découverte du judo pour les initier à ses valeurs : politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, respect, contrôle de soi et amitié. 2 moniteurs ceintures noires (de niveau Championnat National) assurent des cours en groupe (en fonction de l'âge) les mardis, les mercredis et les vendredis (les enfants des Adrets peuvent être récupérés à la garderie). Plusieurs compétitions seront proposées suivant le niveau et l'envie des enfants. Le club prévoit d'accueillir les judokas et leurs familles pour des moments d'échanges conviviaux à Noël, ainsi qu'à la célèbre remise des ceintures en fin de saison suivie d'un barbecue estival.			
Jonathan Gigmès **Sven Van Cleemput**	Dès 5 ans (Grande Section)	Dojo : salle PRA-PILLOU MARDI 17h30-18h30 Groupe 1 : âge 5-6 ans (2020 à 2021) MERCREDI 18h00-19h00 : Groupe 2 : âge 7-9 ans (2017 à 2019) VENDREDI 18h-19h groupe 3 : âge 10-13ans (2013 à 2016) VENDREDI 19h-20h groupe 4 : âge 14 ans et plus / adultes (2012 et avant) Les moniteurs se réservent le droit de changer les enfants de cours en fonction des effectifs et du niveau des élèves.	1 Enfant : 135 € / an 2 Enfants : 235 € / an 3 Enfants : 300 € / an + 43.80 € de licence par enfant	16 sept. 18 sept. 22 sept.	Infos : Antoine Moraux 06 38 10 23 65 judoadrets38@gmail.com
Karaté		Art martial destiné aux filles et aux garçons qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination.			
Yves Faïs 06 47 92 33 33 karatecheylasadrets@hotmail.fr	Enfants de 7 à 12 ans	Lundi / 18h00-19h00 / Salle Pra-Pillou Jeudi / 18h00-19h00 / Salle Pra-Pillou	7 à 12 ans : 120 €/an + licence : 40 €	14 sept.	

Associations École en Fête

L'association École en Fête (Association de parents d'élèves de l'école des Adrets) a pour vocation première l'aide au financement des projets pédagogiques de l'école des Adrets.
Elle participe activement, grâce à l'énergie de ses bénévoles, à l'animation du village (la potée pendant la Fête d'Automne, vente de sapins à Noël, soirée festive, carnaval, opération fleurs et plants au printemps, FestiRock...) et à l'intégration des nouvelles familles qui s'installent sur la commune. ecolenfete@gmail.com

Les Adrets : Sports, Danses, Gym et Remise en forme - Ados/Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
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'âge, ni préparation spéciale.			
Stéphane Perrot 06 86 70 69 26 seven7@wanadoo.fr	Adultes	Mardi / 19h-20h30 / Salle Pra-Pillou	100€/an +53 € d'adhésion à la fédération d'aïkido + 5€/an frais courants	début sept.	
Danse adulte		**MODERN'JAZZ ADOS/ADULTE** : Venez danser et vous défouler ! Cours de Modern/Jazz tous niveaux. différents styles musicaux (Pop, musiques du monde, rockabilly...).			
Laetitia Dermaux 06 10 07 88 23 l.dermaux@gmail.com	Ados/ Adulte	Mercredi 20h15/21h30 salle Pra-Pillou	260€/an	21 sept.	Minimum 6 élèves
Gym douce Réveil corporel		Venez réveiller votre corps en douceur avec des étirements, la respiration et la relaxation. Exercices doux avec ou sans matériel (élastique, petit ballon) en musique.			
Laetitia Dermaux 06 10 07 88 23 l.dermaux@gmail.com	Adultes	Vendredi 9h/10h Salle Pelloux Prayer	260€/an	21 sept.	Minimum 8 élèves
Expression corporelle		Ateliers d'expression corporelle en extérieur (sur Prapoutel domaine de Beldina). Lier le mouvement à la contemplation pour réveiller nos sens, se connecter aux autres et à ce qui nous entoure, dans un espace naturel, bienveillant, à l'écoute des autres et dans le partage. Il ne s'agit pas d'un cours de danse mais d'une expérience corporelle accessible à tous.tes.			
Thaïs Journet 06 62 00 20 84 echappee.verte38@gmail.com	Ados Adultes	Ateliers organisés ponctuellement sur	Séance de 1h30 14€/séance	toute l'année hors période hivernale (mi-nov. à fin février)	+ de détails sur le site : echappee-verte-alpes.fr
Karaté		Art martial destiné aux filles et aux garçons qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination.			
Yves Fais 06 47 92 33 33 karatecheylasadrets@hotmail.fr	Adultes	Lundi / 19h00-20h30 / Salle Pra-Pillou Jeudi / 19h00-20h30 / Salle Pra-Pillou	160 €/an + licence : 40 €	14 sept.	Même tarif pour un ou deux cours par semaine
Pilates		Le Pilates est une méthode douce qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. Les exercices pratiqués avec du petit matériel (cercle, ballon, élastique) sollicitent les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos.			
Laëtitia Dermaux 06 10 07 88 23 l.dermaux@gmail.com	Adultes	Mardi 18h30-19h30 et 19h30-20h30 (cours avancé) / Salle Pelloux-Prayer Mercredi 19h15/20h15 / Salle Pra-Pillou	260 €/ an	21 sept.	14 personnes max Séance d'essai gratuite Possibilités de faire des cours à domicile (Particulier ou petit groupe de 4 personnes)

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Qi gong		**Qi gong :** mouvements pratiqués dans la lenteur et le ressenti de chaque instant du geste Pour développer concentration et disponibilité, détente et vitalité. **Relaxation voyage sonore** en fin de pratique. **NOUVEAU: QI GONG avec un bâton**			
Pascale Eyraud 07 61 40 89 63 Asso. Energie Ressource adiroulir@gmail.com	Adultes	**Qigong** : jeudi 19h–20h20 / Salle Pelloux **Voyage sonore à la fin des cours** (ouvert aussi à des personnes qui ne suivent pas la pratique de qi gong - sur réservation).	- Qi gong : 60€ / série de 12 cours (environ 30 cours par an) - Voyage sonore: (seul) 2€/soir	17 sept. Sur RV	Cours d'essai gratuit tout au long de l'année (sur réservation)
Yoga & Méditation		**Yoga :** S'offrir un temps pour soi, pour se détendre, apaiser le mental, pour respirer, pour revenir dans son corps, l'écouter, le renforcer et le délier en profondeur... un temps pour se faire du bien. **Méditation Sonore:** Voyage à l'intérieur de Soi, au son de la voix, du tambour, handpan.... Un espace de soin par la vibration sonore			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57 florencejacquis88@gmail.com	Adultes	Séances de yoga - Salle Pelloux-Prayer Lundi 20h-21h15 Mercredi 18h45-19h45 Mercredi 20h15-21h15 Vendredi 7h30-8h30 Méditations Sonores - Salle Pelloux-Prayer Deuxième Lundi de chaque mois : 21h15-22h	225€ / an. + 10€/an frais courants. 5€ la séance sans inscription	Lu 14 sept. Lu 12 oct.	Enseignante Viniyoga Energéticienne www.florencejacquis.fr
Chant Vibratoire Vib'Art et bien-être		**Vib'Art :** une approche puissante d'art-thérapie par la voix qui permet l'harmonisation de nos multiples dimensions et facettes par le son spontané et la vibration. Accessible à tous, inutile de « savoir chanter » **Séances La Paix par la Voix** : Un espace ressource, d'expression et de soutien par le son et la vibration, pour dire et être entendu au delà des mots et des histoires, pour traverser ses émotions, blessures, conflits, révéler ses joies, lumières intérieures... et accueillir harmonie et paix en soi ; un espace pour se rencontrer et rencontrer l'autre au-delà des apparences, en toute authenticité. **Séances Libérer et Oser sa Voix** : un espace pour le plaisir d'oser sa voix, pour libérer les blocages, ou ce qui vous a un jour empêché dans votre expression, dans ce que vous êtes au cœur de vous, un espace pour rencontrer, écouter, accueillir, aimer, affirmer, élargir votre voix, développer votre potentiel vocal, et au-delà, épanouir ce qui vous anime et ce qui demande à s'exprimer en vous.			
Florence Jacquis 06 14 78 56 57 florencejacquis88@gmail.com	Adultes et ados	Lieu : Les Adrets (à préciser) La Paix par la Voix samedi 9h-12h Libérer et Oser sa Voix samedi 14h-17h	Séance ponctuelle : 45€ Inscriptions 3 séances 105€ Inscriptions 5 séances 150€ Inscriptions année 225€ (séance en individuel :60€)	**Dates** 26/09 17/10 28/11 9/01 20/02 13/03 10/04 29/05 26/06	Praticienne Vib'Art www.florencejacquis.fr

Association Cantine scolaire des Adrets

L'**association Cantine des Adrets** gère la cantine scolaire en collaboration avec la mairie des Adrets qui est employeur du responsable de cuisine et du personnel de service. L'association est constituée de parents bénévoles qui assurent de nombreuses fonctions (gestion inscriptions, élaboration des menus et commandes avec le cuisinier, recherche de fournisseurs, facturation, recouvrement...). L'association participe aussi à l'animation du village et organise plusieurs événements dans l'année (commandes de chocolats, stand Fête d'Automne, repas de Halloween, Noël, barbecue de fin d'année...). cantinedesadrets@gmail.com

Les Adrets : Activités Artistiques & Culturelles - Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Cours piano / Cours chant		cours piano ou piano/chant: Découvrir ou se perfectionner en toute confiance. Méthode adaptée à chacun.			
Christine Vallin **Asso Cie Za'tourne** 06 71 06 72 64 ciezatourne@gmail.com	Adultes	Lundi et mardi 16h30-18h30/ 1337 route des Blettieres 38190 Les Adrets	Paiement au trimestre 10€ adhésion 20€ la séance de 30mn 30€ la séance de 45mn	28 sept.	Individuel Hebdo ou tous les 15j. www.christinevallin.com
Cours chant, musique actuelle et jazz		Un temps pour soi, se faire plaisir en découvrant la pratique vocale ou se perfectionner avec accompagnement piano.			
Christine Vallin **Asso Cie Za'tourne** 06 71 06 72 64 ciezatourne@gmail.com	Adultes	quelques stages réguliers durant l'année		28 sept.	tous niveaux www.christinevallin.com
Autour de la terre		Atelier poterie. 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.			
Carole Buscarini 06 84 82 65 23 carole.buscarini@gmail.com autourdelaterre@yahoo.fr	Adultes	Mercredi / 18h30 / Salle de la Mairie, Les Adrets (Nombre de places limitées)	Année : 150 € ou 12x (dimanches): 100 € + Adhésion : 10€/an	30 sept.	3 séances au préalable avec les nouveaux inscrits. Pour tout renseignement (modalités d'inscription ou autres..) contacter Carole Buscarini
Chorale "La Chantarine"		Chanter c'est bon pour la santé ! Venez rejoindre une chorale très conviviale qui répète tous les mardis et donne environ 5 concerts par an. Nous sommes particulièrement à la recherche de voix masculines.			
Denis Sécher 06 84 00 01 64 denis.secher67@gmail.com	Adultes	Tous les mardis / 20h15 - 22h15 / Salle de motricité école de Theys	100 € à l'année	15 sept.	
Conversation anglais et cours d'anglais (adultes)		**Conversation anglais et cours d'anglais** avec une résidente des Adrets originaire de Grande Bretagne. Enseignante d'anglais diplômée et expérimentée avec dix-sept ans d'expérience avec des élèves de tous les âges. Les étudiants apprennent et avancent tout en s'amusant avec des méthodes d'apprentissage classiques et avec les technologies actuelles. Beaucoup d'attention sur l'expression orale et écrite.			
Conversation en anglais **Kate Rabbitte** 06 11 13 30 20 katharinerabbitte@gmail.com	Adultes	**Conversation en anglais** A définir selon emploi du temps des participants 5536 route des 7 Laux, Les Adrets	10€ par séance de 60 min Paiement d'avance par période scolaire	À partir de janvier 2027	3*-6 élèves par groupe *Minimum d'inscrits
Cours particuliers (langue/littérature) **Kate Rabbitte** 06 11 13 30 20 katharinerabbitte@gmail.com	Adultes	**Cours particuliers d'anglais selon besoin** CPF / Concours / Prépa/Kolle Examens (Cambridge/TOEFL/TOEIC/IELTS) Entretiens / Littérature Professionnel / Etc.... 5536 route des 7 Laux, Les Adrets	30€ par séance de 60 min 45€ par séance de 90 min Paiement d'avance par période scolaire	À partir de janvier 2027	Des primes de fidélité sont disponibles

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires

Théâtre au village **L'Aventure Théâtrale**	L'aventure continue, après "Rêver peut-être" de Jean-Claude Grumberg ! Vous êtes motivé.e pour vous engager dans une aventure collective ? Venez jouer et monter avec nous un spectacle qui sera présenté en mai et juin 2027 !				
Bastien Lombardo du Théâtre du Risque	Adultes	Un dimanche par mois avec le metteur en scène. Les jeudis soir à 20h30 (hors vacances scolaires), sans metteur en scène, à partir de la mi-année. Plus un week-end de répétition avant la première représentation en mai ou en juin. Salle Pelloux-Prayer.	400 € ou moins en fonction du nombre de participants	mi octobre, à confirmer	Contact et inscriptions : **Gilles Cordier** gilles.cordier@live.fr

Bibliothèque et ABAB	L'ABAB (association des amis de la bibliothèque des Adrets en Belledonne) regroupe les bénévoles assurant le fonctionnement de la bibliothèque (permanences et animations) en collaboration avec la bibliothécaire. Si vous souhaitez rejoindre l'équipe de l'ABAB, vous êtes les bienvenu(e)s. La bibliothèque municipale des Adrets fait partie du réseau des bibliothèques du Grésivaudan. Avec le Pass culture, donné par votre bibliothèque lors de votre inscription : - emprunter gratuitement des documents dans toutes les autres bibliothèques de la Communauté de communes Le Grésivaudan, - accéder aux ressources numériques et à votre compte, - réserver des documents dans tout le réseau, les faire venir aux Adrets via la navette, et les retourner là où vous le souhaitez. Une partie des collections est renouvelée régulièrement, nouveautés tout au long de l'année, et vous pouvez aussi nous faire des suggestions. **Animations tout au long de l'année :** - Mois du doc, Fête du court-métrage, Prix BD Alice et Clochette, spectacles de contes, lectures à voix haute, lectures d'albums jeunesse, ateliers d'écriture... Chaque premier vendredi du mois (hors vacances scolaires) de 9h à 11h, lectures et partages avec les assistantes maternelles, les parents, et les bambins.			
Renseignements et inscriptions aux heures d'ouverture de la bibliothèque (Parc de la mairie) bibliotheque@lesadrets.fr 06 61 03 00 72	Tous publics	**Horaires :** - Mardi : 16h à 18h30 - Mercredi : 9h30 à 12h -Vendredi : 16h à 18h30 - Samedi : 10h à 12h Ouverte pendant les vacances scolaires, sauf une partie de l'été et une semaine à Noël.	Adhésion carte individuelle et nominative. 10 euros par foyer. Gratuit jusqu'à 18 ans. Prêt gratuit des documents aux adhérents : 15 livres + 5 DVD + 5 CD par carte.		Une boîte de retour est à votre disposition.

Balcon : coworking, repair café, jardin, services, éducation populaire

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires

Espace "Co Working" **La Côcotte des Adrets**	**Espace de travail collaboratif (coworking)** Association co-gérée par des bénévoles ayant pour ambition de : ➢ Développer de l'activité économique et des services sur le territoire du balcon de Belledonne, ➢ Télétravailler depuis un espace convivial, avec épicerie, restaurant (La Marmite) à proximité, ➢ Éviter des trajets pendulaires domicile-travail des Balcons de Belledonne vers la vallée du Grésivaudan et plus largement la région urbaine grenobloise, ➢ Valoriser les compétences professionnelles des coworkers et favoriser les synergies entre eux, ➢ Démarche intégrée dans un esprit d'économie sociale et solidaire, ➢ Louer une salle de réunion pour vos rendez-vous professionnels avec système de visioconférence.				
L'équipe de la Côcotte bienvenue@lacocottedesadrets.fr 07 67 26 27 04	Adultes Étudiants	Tous les jours, En face du parking de l'école	Tarifs variables: 1/2 Journée, Journée, Semaine, Année Facturation aux coworkers membres de l'association, coworkers occasionnels et touristes. Gratuit pour les chômeurs, étudiants et retraités.	Toute l'année	Située en face du parking de l'école, au 2ème étage Plus d'infos par mail : bienvenue@lacocottedesadrets.fr http://www.lacocottedesadrets.fr/

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Atelier et jardin partagé de Belledonne		**Café Réparation, Atelier Partagé, Fab Lab, Jardin partagé,** l'objectif principal de l'association est la mise en relation entre particuliers autour des pratiques du bricolage, de la réparation et du jardinage afin d'échanger passions et savoirs. **Le Café Réparation** vous donne rendez- vous devant la Marmite une fois par mois. Une équipe de bénévoles vous aide à réparer gratuitement vos outils et petit électroménager en panne. **Le jardin partagé** cultive une petite parcelle de potager mise à disposition par la mairie des Adrets. L'activité démarre généralement à la fin de l'hiver.			
Informations : **Bruno Baylac** **Coriandre Vilain** **06 20 69 05 12** atelier-partage-belledonne@mailo.com	tout public	- **Jardin Partagé** : derrière la mairie - **Café Réparation :** 1 fois par mois devant la Marmite des Adrets. Programme indiqué sur le programme de la Marmite	Adhésion à l'association : 10€	Toute l'année	venez nous rendre visite 1 fois par mois à la marmite ou sur notre stand à la fête d'automne

Ateliers numériques / Aide numérique à domicile		- Des ateliers thématiques gratuits, en petit groupe, pour mieux utiliser le numérique au quotidien. - Une aide à domicile (voir tarifs ci dessous) pour débloquer un tracas numérique (imprimante à connecter, nouvel ordinateur à configurer, etc..), organiser votre vie numérique, progresser dans l'utilisation de votre matériel			
Céline Daumesnil **"Mon assistant numérique en Belledonne"** 06 75 43 53 13 mail@celine-daumesnil.fr https://celine-daumesnil.fr		**Ateliers numériques en petit groupe :** Tous les mois à la Marmite des Adrets et ponctuellement en Belledonne Voir programme de la marmite ou celine-daumesnil.fr/ateliers **Aide numérique à domicile** Chez vous, avec votre matériel	Aide à domicile : 1h 79€ (34€50 après crédit d'impôt) 3h 199€ (99€50 après crédit d'impôt) 5h 299€ (149€50 après crédit d'impôt)	toute l'année	aide à domicile sur rendez vous

UICG Université Inter Communale Grésivaudan		Une soixantaine de cours, ateliers, conférences, décentralisés dans 23 lieux du Grésivaudan, permettent d'accéder à des savoirs de qualité, dans les domaines des Arts, des Lettres, des Sciences. Sorties botaniques, géologiques, herboristerie avec des spécialistes de ces domaines. Sorties culturelles et patrimoniales. Conférences mensuelles gratuites.			
L'équipe UICG **correspondant local :** jep.rouet@gmail.com	Adultes	Après-midi ou fin d'après-midi en périodes scolaires	Selon activités choisies	2 ème semaine de septembre	www.uicg.fr et brochure (Mairies, commerces, bibliothèques)

Bouge tes méninges avec Flo		Atelier ludique pour stimuler sa mémoire en s'amusant - sans papier, sans stylo et plein d'autres choses. Pour entretenir le corps, l'esprit et la joie d'être ensemble ! "Avec bienveillance, j'accompagne les retraités autonomes ou en perte d'autonomie. Je propose des activités collectives et des accompagnements individuels"			
Florence Mutin **06 28 45 62 00** florence.mutin.animation@gmail.com	Séniors	**Séniors >70 ans :** En groupe. Salle mairie Jeudi matin 9h-10h30 et 10h30-12h Du 10 sept au 17 décembre 2026. Cycle organisé par le CCAS des Adrets. renseignements et inscriptions auprès de la mairie **Activité intergénérationnelle** à partir de 7 ans, en groupe de 5 à 15 personnes La Marmite - réservation par SMS. 4 dates pour l'instant: 20/09 - 17/10 - 7/11 - 5/12 de 9h50 à 11h **Séniors en individuel** Pour rompre l'isolement et préserver l'autonomie: accompagnement individuel, bienveillant, régulier et personnalisé, à domicile ou en institution.	**Activité intergénérationnelle** Participation conseillée entre 5 et 10 euros **Séniors en Individuel :** entre 40 et 50 euros/heure (avant crédit d'impôt de 50% si CESU)	sept	Animatrice Sociale Créatrice de liens https://florencemutinanimation.my.canva.site/ Possibilité d'animations diverses individuelles ou en groupe

Balcon/Station des 7 Laux : Ski et autres activités

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
CO7Laux Ski alpin		1- Ecole de formation : ski loisir d'apprentissage par groupes de niveau/âge 2- Ski+ : ski toutes neiges par groupes de niveau/âge (requis = étoile d'or) 3- Compétition : par catégories d'âge			
Damien Chardonnereau 06 37 26 70 02 d_chardonnereau@yahoo.fr	**1 :** <10 ans **2 :** 11-18 ans **3 :** 8-18 ans Étudiants Adultes	**1 et 2 :** 24 séances : 14 samedi après midi + 5 à Noël et 5 en février **3 :** ~43 séances: Mercredi après-midi (10x) Samedi matin ou après-midi selon catégorie (13x) Stage Noël (10x) Stage vacances hiver (10x) Lieu des séances : Prapoutel	**1 et 2 :** 235€ + licence FFS (50 à 79€) + forfait saison **3 :** 450€ + licence FFS (de 77 à 148€) + forfait saison + frais de courses	**1 et 2 :** Noël **3 :** Physique = fin sept. Ski = suivant neige	Infos pratiques Site internet : www.co7laux-alpin.com Mail : secretariat.co7laux.alpin@gmail.com
CO7Laux Snowboard - Freeski		Public : Snowboard : sans limite d'âge, savoir descendre une piste verte Freeski (ski freeride + freestyle): à partir de l'étoile d'or et une certaine autonomie			
Sébastien Tronchet 07 62 09 28 63 sebtronchet@hotmail.com snowboard.co7laux@gmail.com skifreestyle.co7laux@gmail.com	Enfants Ados Adultes	- Formule Snowboard : les samedis + 2 semaines de stages = 250 € - Formule Freeski : les samedis + 2 semaines de stages = 275 € - Formule Snowboard + : les samedis et les mercredis + 2 semaines de stages = 320 € - Stage vacances hiver (10x) Lieu des séances : Prapoutel	La licence FFS est à prendre directement auprès de la fédération et le forfait saison auprès de la station.	décembre	Informations et inscriptions : https://www.co7laux-riders.com/
CO7Laux Nordique		Un club de ski nordique, biathlon et sport nature, familial et dynamique, avec des entraînements toute l'année. Le club de ski nordique et de biathlon, la section nordique du Club Omnisports des 7 Laux c'est : - Une centaine de licenciés enfants (à partir de 8ans), ados et adultes - Des groupes loisirs et compétition à l'année ou à l'hiver au choix. - Des entraînements le mercredi après-midi et / ou le samedi matin, ainsi que des stages pendant les vacances scolaires - Une section sportive au collège Belledonne et des lycéens en préparation au sport de haut niveau - Des animations et découverte du ski nordique et du biathlon pour tous			
Nicolas ARCHENAULT co7lauxnordique38@gmail.com Tél : 06 27 77 73 40	Enfants > 8 ans	Lieux principaux d'entraînement : - L'hiver pour le ski en Belledonne : Espace du Barioz, site de Beldina, les 7 Laux - Les autres saisons: pour le ski-roues, la course à pied et le vélo : les petites routes des balcons de Belledonne, les berges de l'Isère...	- hiver 1 séance / semaine=230€ - Hiver 2 séances /semaine=310€ - année 1 séance/semaine =310€ - année 2 séances/semaine=380€ + licence FFS : 42 à 118€ selon âge et activités.	mi-oct.	Mail : co7lauxnordique38@gmail.com Infos pratiques: www.co7lauxnordique.fr
Les Archers des 7 Laux		Le club ARCHERS DES 7 LAUX est affilié à la FFTA (Fédération Française de Tir à l'Arc.			
Christian Roussignol	Adultes Enfants > 8 ans				+ d'informations : christian.roussignol@orange.fr
Wellness Studio 7 Forme et bien-être		Studio Fitness Sport Santé.			
Gym		Échauffement, alternance de travail cardio respiratoire, renforcement musculaire en douceur, travail sur la posture et les équilibres, Stretching, relaxation. Cours adaptés à tous.			
D. Bernou 06 44 83 85 04 wellnessstudio7@gmail.com	Enfants Ados Adultes	Sur Prapoutel Uniquement à domicile	Différentes formules	Cours à l'année	Cours individuels ou collectifs sur réservation uniquement à domicile

Theys : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Enfants/Ados

Retrouvez l'ensemble des associations de Theys sur https://theys.fr/?page_id=1760

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Arts plastiques (Arc En Ciel)		Objectifs : à partir de sujets variés, nous explorons différentes techniques artistiques : Pop-up, papier mâché, porcelaine froide, modelage, assemblage, collage, peinture.... Chaque thème est l'occasion de développer sa propre créativité.			
Emmanuelle Metivier	Enfants MS, CP, CE CM	Enfants MS-CP : Lundi / 16h15-17h30 Enfants CE - CM : Lundi / 17h30-18h45 Salle Bois Perdu	240 € (cours 1h15) + 15€ de participation à l'achat de matériel	sept.	Groupe 6 à 10 élèves
Breakdance / HipHop (Arc En Ciel)		Style de danse développé à New York dans les années 1970, et caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.			
Nicolas Demol	Primaire Collège Lycée	Primaire : Jeudi / 16h15-17h45 / Salle Belledonne Collège : Jeudi / 17h45-19h15 / Salle Belledonne Collège Lycée : Jeudi / 19h15-20h45 / Salle Belledonne	260 €	sept.	Groupe de 9 à 12 élèves, à partir du CE2
Cirque enfants (Arc En Ciel)		Tout au long de l'année, les 5 familles d'activités circassiennes sont abordées : Acrobaties, Aériens, Jonglerie, Expression			
Ecole de cirque Vit'Anim	Enfants MS, CP, CE, CM	Enfants MS- CP : Mercredi/ 10h - 11h Enfants CE- CM : Mercredi/ 11h - 12h Salle Belledonne	230€	sept.	Groupes de 8 à 12 élèves, à partir de 4 ans
Cours de dessin BD Manga (Arc En Ciel)		La démarche est d'offrir une approche complète et ludique de la bande dessinée: du scénario à la réalisation finale, en passant par le storyboard !			
Riko Studio	Dès 9 ans	Mercredi / 16h30-18h / Salle Bois Perdu	260 € (cours 1h30)	sept.	Groupe 6 à 10 élèves
Eveil à la danse (Arc En Ciel)		**Éveil à la danse** : découverte et exploration des différents fondamentaux de la danse : corps, espace, le temps, la relation aux autres à travers des temps d'échauffement, d'improvisation et apprentissage de phrases chorégraphiques.			
Faustine Laruelle	enfants MS/GS/CP	EVEIL À LA DANSE: Vendredi / 16h15-17h15 / Salle Belledonne	230€	sept.	Groupes de 7 à 10 élèves
Danse contemporaine (Arc En Ciel)		**Danse contemporaine** : Approfondissement des fondamentaux de la danse. Organisation du cours : échauffement, improvisation, apprentissage de pas techniques, travail de création, chorégraphique artistique en fin de cours.			
Faustine Laruelle	CE/CM Collège	CE1- CE2 : Vendredi / 17h20-18h20 CM1 - CM2 : Vendredi / 18h25 – 19H25 Collège : Vendredi / 19h30 - 20h30 Salle Belledonne	230€	sept.	Groupes de 7 à 10 élèves
Théâtre (Arc En Ciel)		Proposer une pratique théâtrale qui suscite l'émotion, l'imagination et accompagne chacun vers le plaisir de jouer et d'interpréter des personnages. De l'improvisation aux textes, de la marionnette à gaine au clown, plusieurs techniques pourront être abordées selon les envies des enfants et des jeunes. L'essentiel étant que chacun puisse y trouver ce qui lui ressemble et trouve son plaisir sur scène.			
Aurélie Raschetti	CE/CM CM / Collège	Enfants CE - CM : Mardi / 16h15-17h15 CM- collège : Mardi / 17h30-18h30 Salle Belledonne	230 € (cours 1h)	sept.	La composition des groupes n'est pas définitive. Elle sera déterminée selon les inscriptions et adaptée à l'âge des enfants

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Arts du spectacle et de la scène (Arc En Ciel)		Ces ateliers ludiques mélangent expression Vocale et Corporelle: Chant / Musique / Percussions / Beat-Box / Improvisation Dansée / Expression Théâtrale / Si la finalité est bien de monter sur scène pour partager avec le public, c'est avant tout un espace pour se faire plaisir et développer, l'écoute, la confiance en soi, le respect de soi et des autres.			
Emmanuel Boudière	4- 9 ans 10 ans et +	4- 9 ans : Lundi / 16h15 - 17h15 10 ans et + : Lundi / 17h20 - 18h20 Salle Belledonne	240 €	sept.	Groupe 10 à 15 élèves
Capoeira enfants (Arc En Ciel)					
association Axé que nasce	3 - 10 ans	Mercredi / 18h - 19h Salle Belledonne	230€	sept.	
L'ECHO du Merdaret École musique enfants et adultes		Nous proposons aux petits comme aux grands, un enseignement musical quel que soit votre niveau. La formation musicale est enseignée et obligatoire jusqu'à la fin du premier cycle. Les instruments enseignés sont les suivants : Guitare / Piano / Trompette / Batterie / Flûte / Saxophone / Clarinette. Pour celles et ceux qui hésiteraient sur le choix de l'instrument, une année passeport est possible avec un instrument par trimestre.			
École de musique 06 87 70 73 26 echodumerdaret38@gmail.com	Dès 6 ans (CP pour l'éveil musical). Dès le CE1 pour le solfège et pratiques d'instruments	- Eveil musical : cours collectif d'1 heure hebdo - Formation solfège : cours collectif d'1 heure hebdo / mercredi après-midi - Pratiques instrumentales - cours individuel ½ heure avec un professeur - Formule "passeports" dès le CE1 : 1h de solfège (collectif) + 0,5 h / hebdo de découverte d'instruments au choix (1 instrument par trimestre). Salle Belledonne / Theys	Tarifs donnés lors du forum des associations de Theys		Jours et horaires définis à l'inscription.
bandas echodumerdaret38@gmail.com	Débutants acceptés Enfants Ados/Adultes	Pratique collective / mardi de 19h30 - 21h30 / répétition à Theys	si vous êtes musicien et que vous souhaitez venir passer du bon temps, vous êtes les bienvenus !		
Handball Club de Theys		Handball : découverte, en loisir ou en compétition.			
hbctheys@gmail.com	Enfants dès 5 ans Ados Adultes	Halle des Sports	inscriptions par mail ou lors des forums des associations		Infos aux forums des associations de Theys et des Adrets
Theys Tennis		Venez nombreuses et nombreux découvrir notre sport avec un entraîneur diplômé d'état (DE) qui se fera une joie de vous accueillir. Convivialité et plaisir sont les maîtres mots de notre association tennistique			
Enseignante diplômée d'état - Delphine BRIDAY theystennis@gmail.com www.facebook.com/clubtennistheys/	Tous âges Dès 3 ans	**Ecole de Tennis** **Entraînements compétitions** **Homme/ Femmes / Ado** **Mini-Tennis** 2 Cours en extérieur / ou Halle des Sports	6-16 ans Stage été Journées 3 - 5 /6 ans: Plusieurs formules disponibles	Infos dispo sur l'application Theys Tennis	Adhésion au club, licence F.F.T. et réservation des terrains par internet TEN'UP Licence et adhésion FFT Stage perfectionnement Tournoi interne paiement en plusieurs fois - chèques vacances acceptés

Theys : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Capoeira (Arc en Ciel)		Quel que soit votre âge, venez goûter à la magie de la Capoeira !			
Asso. Som do Gunga	Ados Adultes	Mercredi 19h30-21h / Salle Belledonne	260€	sept.	À partir de 8 élèves
Fitness, Bien-être par le sport (Arc en Ciel)		Fitness, mobilité, renforcement musculaire : améliorer qualité de vie et bien être global avec Chloé, éducatrice sportive.			
Chloé Thollet	Adultes Ados	Vendredi / 19h00-20h15 / Salle de Motricité	230€	sept.	À partir de 8 élèves
Renforcement musculaire (Arc en Ciel)					
Chloé Thollet	Adultes Ados	Jeudi / 19h00-20h / Salle de Motricité	230€	sept.	
Théâtre d'improvisation (Arc En Ciel)		Exercices, cohésion, confiance en soi et dans le groupe. Approche ludique et décontractée.			
Yoan Svejcar	Adultes Ados	Lundi / 19h30-21h30 / Salle Belledonne	295 € (cours 2h00)	sept.	Groupe 8 à 10 élèves
Gym Douce (Arc En Ciel)		Echauffement articulaire et circulatoire, alternance de travail cardio-respiratoire, équilibre, renforcement musculaire adapté, souplesse, travail de la motricité, retour au calme.			
Hélène Regennass	Adultes Ados	Mercredi / 10h40-11h40 / Salle de Motricité	230 €	sept.	de 8 à 15 personnes
Pilate (Arc En Ciel)		Le Pilates est une méthode douce qui a pour objectif le renforcement des muscles profonds, l'alignement et la stabilité du corps. Les exercices pratiqués avec du petit matériel (ballon, élastique) sollicitent les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des abdominaux et du dos.			
Chloé Thollet	Adultes Ados	Jeudi / 20h - 21h Vendredi / 20h15-21H15 Salle de Motricité	230 €	sept.	de 8 à 15 personnes
Yoga (Arc en Ciel)		Objectifs : Un espace pour ralentir, respirer et se reconnecter à soi. Chaque séance relie la sagesse du yoga aux réalités de notre vie moderne, à travers une pratique vivante, accessible et adaptée à chacun. Respiration, méditation, mouvements conscients et clefs de compréhension, permettent de développer une meilleure écoute de soi, d'apaiser le mental et de retrouver un équilibre durable. Une pratique où on ne cherche pas à réussir une posture, mais à explorer ce qu'elle révèle de nous.			
Marion Decorte	Adultes	Lundi / 19h00-20h30 Lundi / 20h30 - 22h Salle de Motricité	260€ (1h30)	sept.	À partir de 8 élèves
Tango Argentin		Dans une ambiance conviviale, nous travaillons sur des mouvements de tango et différents éléments nécessaires à la danse : la posture, l'ancrage, la relation à l'autre, l'équilibre...			
Emilie Jabet et Sébastien Egret 06 42 13 45 45 sebastienegret@yahoo.fr	Adultes	Un lundi sur 2 hors vacances scolaires (dates sur www.emilieetsebastien.com) De 19h30 à 20h30 Salle du Bois Perdu à Theys puis dans le courant de l'année à l'ancienne crèche	Cours d'essai gratuit 15 € le cours à l'unité 130€ la carte 10 cours 190€ le forfait (20 cours)	Lundi 14 sept à 19h30	Possibilité de venir sans partenaire Site web : www.emilieetsebastien.com

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Theys Tennis		Entraînement, Initiation, Perfectionnement. Venez nombreuses et nombreux découvrir notre sport avec un entraîneur diplômé d'état (DE) qui se fera une joie de vous accueillir. Convivialité et plaisir sont les maîtres mots de notre association tennistique.			
Enseignant diplômé d'état - en cours de recrutement theystennis@gmail.com www.facebook.com/clubtennistheys/	Jeunes & Adultes	6 personnes maximum par créneau Lundi 19h-20h30 / 20h30-22h00 (20 séances) Mercredi 17h 18h30 Jeudi 19h-20h30 Vendredi 19h00-20h30 et 20h30-22h Samedi 8h30 10h / 10h-11h30 /11h30-13h Groupe à définir avec l'enseignant Cours en extérieur / ou Halle des Sports	Adultes: (31 séances x 1h30) 240 € (20 séances x 1h30) 170 € Jeunes: (31 séances x 1h30) 210 €		Adhésion au club, licence F.F.T. et réservation des terrains par internet TEN'UP Licence et adhésion FFT: Adulte: 120 € Junior (de 16 à 25 ans) 95 € Senior (+ de 60 ans) 95 € Entraînement suppl -20 % paiement en plusieurs fois - chèques vacances acceptés

La Marmite des Adrets

LaMarmiteDesAdrets@gmail.com - **04 76 71 14 78**



La Marmite est située au cœur du village des Adrets, c'est un café, restaurant, épicerie ainsi qu'un lieu de rencontre. La Marmite est le fruit d'une démarche collective qui réunit des habitant.e.s et des associations locales autour de l'envie commune de relancer un commerce de proximité au centre du village. Lieu convivial, accessible à toutes et tous, soucieux de la qualité des services proposés et ouvert sur le monde.

- L'épicerie et le restaurant privilégient les circuits courts, bios si possible. La cuisine est faite maison.
- Un programme d'animations toute l'année : jeux, concerts, théâtre, ateliers, conférences...



Laval (AIVL) : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Enfants/Ados

Le prix des activités enfants (AIVL) est soumis au quotient familial et à la carte de famille nombreuse.

Tarifs réduits pour familles de plus de 3 enfants et QF < 900 et < 500 (contacter l'AIVL pour infos : aivl.laval@gmail.com)

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Hip Hop /Danse		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
Maryna Lardic	Hip-Hop Primaires	Mercredi / 11h-12h/ Salle Loury	225 € (30 séances)	16 sept.	Minimum 7 enfants
Karaté Enfants		Art Martial qui développe souplesse, musculation, mémoire et coordination			
Jean Claude Buffet	Enfants 7-12 ans	Mardi 18h-19h / Planeyssard Mercredi 18h-19h / Salle Loury	145 € (licence incluse)	15-16 sept.	8 Enfants maximum
	Ados 13 ans	Mercredi 19h-20h / Loury			
Théâtre jeune		Pour plus d'informations, merci de contacter l'AIVL			
Antoine Quirion	10-14 ans	Jeudi 17h30-18h30 / Beldina	225 € (30 séances)	17 sept.	**familledorin@free.fr**
Dessin et technique couleur		Le paysage, le portrait, le corps humain, la perspective, le carnet de croquis et de voyage... et les outils de « colorisation » tels que l'aquarelle, les crayons, les pastels et même la peinture acrylique.			
Céline Barrere	6-8 ans	Mercredi 15h30-16h30 / Beldina	200 € (30 séances)	16 sept.	
	9-14 ans	Mercredi 16h30-18h / Beldina	300 € (30 séances)		
	Ados et adultes >15ans	Lundi 18h30-20h / Beldina	300 € (30 séances)	14 sept	

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Musique		**Les créneaux horaires des cours individuels ne seront attribués que début septembre. Les inscriptions se font jusqu'au forum du 8 septembre.** Référent de l'activité : Aurélie Berger - tometlilou@hotmail.com			
Solfège **Florent Crebessegues**	Enfants	Lundi / 17h30-18h15 / Salle Aiguebelle	170 €	14 sept.	min 3 enfants
Flûte traversière **Christine Dalfeur**	Cours individuels (savoir lire)	Jeudi / 16h - 20h30h / Bibliothèque (1/2h le cours)	600 €	17 sept.	
Piano **Florent Crebessegues**	Cours individuels (savoir lire)	Lundi / 16h00 - 20h30 / Salle Aiguebelle (1/2h le cours)	600 €	14 sept.	
Batterie **Jérémy Herbas**	Cours individuels	Mardi / 16h-20h30 / Salle Aiguebelle	600 €	15 sept.	
Atelier chant Ados/adultes "Chantons pour les voisins d'abord" **Nathalie Nerriere**	Tous niveaux	Un jeudi sur 2, 19h30-21h / Salle Loury	20€	2 Oct	En préparation de la fête des Voisins le 28 mai 2027

Hors AIVL

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Basse **Raphael Henry**	Cours individuels à partir de 10ans	Mardi après midi de13h30 à 20h/ domicile prof. (½ h le cours)	650 € pour 30 séances de 30min 930€ pour 30 séances de 45min	15 sept. A confirmer	Contact : raphaelhenri38@gmail.com

Laval (AIVL) : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes

aivl.laval@gmail.com

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Ping-Pong					
Hugues Bonnet	Adultes	Lundi / 19h30-20h45 et 20h45-22h / Salle Loury	10 €	14 sept.	
Danse Rock&Roll					
Nadia Mostefa Kara	Adultes-Ados	Mercredi 19h30-21h / Beldina	Gratuit (hors adhésion AIVL)	10 cours dans l'automne	
Théatre des Voisins d'Abord		En préparation de la fête des Voisins le 28 mai 2027			
Alexandre Aimard	Adultes	1 jeudi sur 2 en alternances avec l'atelier chant 19h30-21h / Loury	20 €	14 sept.	
Palindrome		Stage de théâtre pendant les vacances scolaires en vue de préparer une représentation lors du festival			
Antoine Quirion	A partir de 15 ans	13 jours répartis durant les semaines de vacances scolaires, dans des salles du Grésivaudan	450€ (hors tournée estivale qui devrait être financée par les chapeaux des représentations, les subventions et autres initiatives)	Vacs de Toussaints	François Dorin 06 80 72 01 99 ou contact@festivalpalindrome.fr
Bien-être par le sport		Renforcement musculaire, fitness, relaxation Diminuer les troubles musculosquelettiques (TMS), le stress, l'isolement, la dépression, les maladies cardiovasculaires à travers une activité physique régulière.			
Chloé Thollet	16 ans et plus	Mardi / 19h15-20h30/ Planeyssard	250 € (30 séances)	15 sept.	6 personnes minimum
Yoga					
Jean-Claude Tomio	Adultes	Jeudi / 19h15-20h30 / Salle Beldina	225 € pour 30 séances	17 sept.	
Eva Manceau	Adultes et ados >14ans	Mercredi 19h15-20h15 / Planeyssard Jeudi 12h15-13h15 / Beldina	250€ pour 33 séances	16-17 sept	Hatha Yoga. Pratique accessible à tous qui associe mouvement, souffle, méditation, sons et pleine conscience.
		Ateliers thématiques de Yoga certains samedis ou vendredis soirs	A définir		
Pilates					
Chloé Thollet	Adultes	Lundi 14h40-15h40/15h45-16h45/Beldina	250 € (30 séances)	14 sept.	
Laetitia Dermaux	Adultes	Mercredi 17h-18h et 18h-19h / Planeyssard	250 € (33 séances)	14 sept.	
Qi gong		Qi Gong : gymnastique qui met en mouvement globalement tout le corps, pour l'entretenir, le détendre et apaiser l'esprit.			
Claire Chauvin	Adultes & ados dès 15 ans	Mardi / 19h30-20h30 / Salle Loury Jeudi / 9h-10h / Planeyssard	250 € (33 séances)	15-17 sept.	
Sonothérapie		Une soirée par mois pour ralentir, respirer et se laisser bercer par les sons et vibrations des bols tibétains, tambours et carillons... une relaxation profonde du corps et de l'esprit, sans effort.			
Magali Jousset	Adultes & ados >16 ans	1 vendredi /mois de 19h15 à 20h30 / Loury	140€ pour 10 séances	18 sept.	

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Vannerie					
Dominique Truc-Vallet	Adultes	6 samedis dates à définir/ 10h à 18h/Planeyssard	30€ la journée	maximum 8 personnes + d'infos: francistvlaboutiere@hotmail.com	
Atelier peinture libre					
Romain Masson	Adultes	Mardi ou mercredi selon la période de l'année / 18h-20h30 / Beldina	gratuit (adhésion AIVL obligatoire)	toute l'année dès 1° sept	
Journal créatif		Le journal créatif, c'est une façon ludique de vous connecter à vous-même, de retrouver créativité et vitalité. Exploration des émotions et des ressources de chacun(e) dans un journal personnel, autour de trois langages : l'écriture, le collage et le dessin/la peinture. Une exploration qui allie tête, coeur et corps! Aucune compétence particulière requise			
Jessica Gaillard lejournaldejessie@gmail.com	adultes et ados >14ans	1 Jeudi soir sur 2 / 19h15 - 21h15 / Planeyssard	256€ (matériel inclus) pour 16 séances	A définir	16 séances (2 par mois)
Stage journal créatif ados et enfants/parents		En WE, dates à definir selon la demande / Planeyssard	Selon la demande et le nombre de personnes		

Laval-en-Belledonne : Gymnastique Sport Vitalité (ex Gym volontaire) - Adultes

Pratiques sportives non compétitives, organisées en groupe d'activités physiques diversifiées. Elles contribuent à entretenir, améliorer, dynamiser la santé et le bien-être tout en entretenant des relations sociales conviviales. Les séances hebdomadaires permettent de prendre du plaisir tout en progressant à son rythme.
Nous proposons deux types de cours : gymnastique douce et gymnastique dynamique.
présidente : Valérie VIGNERON / valerie.vigneron@free.fr / 06 95 49 85 58/ trésorier : Serge PELLETIER

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Gymnastique Dynamique		Échauffement, cardio, renforcement musculaire sur l'ensemble du corps, exercices variés et adaptés avec ou sans matériel,étirements.			
Nora BOUKOU	Grands ados Adultes	Mercredi / 20h-21h30 / Salle Loury	à définir selon les inscrits 220€ (tarif 2025-2026)	9 sept.	Infos : Valérie VIGNERON 06 95 49 85 58 ou valerie.vigneron@free.fr
Gymnastique douce		Basée sur la respiration et la prise de conscience corporelle. Mouvements articulaires, assouplissements, renforcement musculaire en douceur et en profondeur, travail postural, exercices de mémoire, d'équilibre et de coordination. Massages et relaxation. Avec du petit matériel.			
Damien DUSE	Grands ados Adultes	Jeudi / 14h-15h / Salle Beldina	à définir selon les inscrits 210€ (tarif 2025-2026)	17 sept.	Infos : Valérie VIGNERON 06 95 49 85 58

Tarif réduit si inscription aux 2 cours. Les tarifs ne peuvent être définitifs avant les inscriptions en septembre. Possibilité de suivre 2 séances à l'essai avant de s'inscrire.

Laval-en-Belledonne : Nouvelle pratique à Laval, venez essayer la sonothérapie !

Sonothérapie		La sonothérapie est une pratique de bien-être basée sur les vibrations sonores d'instruments tels que les bols tibétains, tambours, gong ou carillons. Elle permet une relaxation profonde, sans effort. Soins individuels (massage au bol tibétain, soin sonore, massage amma) ou séances collectives (voyage sonore, cercle de femmes) / relaxation en duo parent-enfant.			
Magali JOUSSET	Tout public	Sur réservation les mardis et samedis matin en salle Beldina	Tarif: Selon la prestation choisie. Tarification solidaire en place	Toute l'année sur Rdv	Infos :Magali Jousset 06 76 20 81 15 www.lenidsonore.fr contact@lenidsonore.fr

« Les Non-Newtoniens »

Créer des temps d'échanges, de rencontres et de convivialité pour les Lavallois à travers l'organisation d'événements sur leur commune

Du festival, à la soirée tricot, en passant par un atelier réparation vélo et un concert dessiné, toutes les idées sont les bienvenues... et nous sommes toujours ravis d'accueillir de nouveaux bénévoles !
La programmation n'est pas prédéfinie et peut se co-construire avec les habitants qui le souhaitent (jeux, veillées, concert...).

Le Festival 1ere Fauche (musique, art de rue et animations pour enfants) est organisé tous les ans le dernier weekend de mai ou le premier de juin (date à définir).
D'autres évènements peuvent être rajoutés au fil de l'eau selon les envies et capacités des forces vives !
Pour nous rejoindre: Les Non-Newtoniens - lesnonnewtoniens@protonmail.com

« D'aventures en images"

D'aventures en Images, fête sa dixième édition cette année !

A son habitude, des films de montagne vous seront proposés, entrecoupés de discussions avec les sportifs qui y ont participé. La traditionnelle tartiflette agrémentera la soirée. Bien sûr, comme c'est notre anniversaire nous vous réservons une programmation exceptionnelle ainsi que quelques surprises, alors n'hésitez pas à réserver votre samedi 5 Décembre 2026 ! Nous vous attendons nombreux !

" Laval en fête "

L'association Laval en fêtes présidée par Céline PAGANON a pour objectif de créer du lien dans notre village et notamment entre les générations.

Par l'intermédiaire de divers évènements tout au long de l'année (Foire, fête de la musique, rencontres sportives...), nous essayons de rassembler pour permettre aux Lavallois de se rencontrer et, comme son nom l'indique, de faire la fête !!!

Nous communiquerons les dates à ne pas manquer au fur et à mesure de l'année via le Lou Bochards, le site de la mairie, notre page Facebook et bien sûr l'affichage public et via la distribution de Flyers !

Festivement vôtre !





LAVAL (association Palindrome) - l'aventure théâtrale intense à partir de 15 ans (première expérience théâtrale requise). Avec la complicité de la MJC de Crolles et de l'Elan-Théâtre, sous l'impulsion d'Antoine Quirion, animateur historique des ateliers théâtre enfants des communes du balcon et de la vallée :

- Stages de répétition durant les vacances scolaires
- Travail sur une pièce écrite spécialement pour la troupe suite aux premiers ateliers
- Plusieurs représentations de la pièce de l'année précédente
- Première représentation de la pièce créée durant le festival Palindrome (WE de Pentecôte)
- Tournée estivale d'une semaine

13 jours répartis durant les semaines de vacances scolaires, dans des salles du Grésivaudan
Démarrage : vacances de Toussaint

Zoom sur Le Festival Palindrome

Sur 3 jours durant le week-end de Pentecôte, sous le parrainage d'un auteur contemporain, vont se succéder différents temps de partage entre petits et grands, entre amateurs et professionnels autour du théâtre contemporain jeunesse, couronnés par des spectacles professionnels le soir.

Un rendez-vous sur le week-end de Pentecôte : https://festivalpalindrome.fr

Hurtières : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes & Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Danses Sacrées du monde		La danse est le premier rituel que l'homme a créé pour s'harmoniser avec les forces qui le dépassent. Au fil du temps, ces rituels ont évolué et se sont transformés tout en continuant à être l'expression de la vie sociale et spirituelle des peuples. Revisiter le patrimoine des Danses Traditionnelles du monde, Découvrir les musiques de toutes les cultures et traditions, classiques et contemporaines, entrer dans le langage immémorial et poétique des mythes, des archétypes et des symboles,			
Maya Marie Denoix 06 64 09 43 25 denoix.m@gmail.com	Adultes Ados	Un dimanche après-midi par mois. Lieu : à la Graine Do Belledonne à Hurtières	Sur demande	A partir d'octobre.	https://colibris-wiki.org/graine-do-belledonne/?DansesSacrees
Gym		Cours cardio - renforcement musculaire - étirements sur fond musical, délivré dans le cadre d'Hurtières Animation			
Magali Vandel	Adultes Ados	Lundi/18H à 19H15/Salle communale d'Hurtières	150 € (Habitants d'Hurtières) 160€ (Extérieurs) +10 € d'adhésion à Hurtières Animation	Lundi 7 sept.	12 Participants max / Cours Contact & Inscriptions: Laura : 0607516407
La chorale des Balcons		Chanter l'ici, chanter l'ailleurs, en plusieurs langues et avec le cœur : voici le projet de la Chorale des Balcons. Seule ligne directrice : se faire plaisir !			
Fanny Ballé **06 46 03 61 96** fanny.balle@hotmail.fr	Adultes Ados	Le mardi soir à 19h30	A définir en fonction du nombre d'inscrits	15 sept.	Le nombre de places est non limité. plus d'info sur : https://fannyballe.wixsite.com/cours-de-chant
Yoga (Hurtières animations)		Un espace pour ralentir, respirer et se reconnecter à soi. Chaque séance relie la sagesse du yoga aux réalités de notre vie moderne, à travers une pratique vivante, accessible et adaptée à chacun. Respiration, méditation, mouvements conscients et clefs de compréhension, permettent de développer une meilleure écoute de soi, d'apaiser le mental et de retrouver un équilibre durable. Une pratique où on ne cherche pas à réussir une posture, mais à explorer ce qu'elle révèle de nous.			
Marion Decorte 06 29 39 92 19	Adultes	Les jeudis soirs de 19h30 à 21h00, 1h30 par séance, dans la salle sous la mairie d'Hurtières.	280€ l'année + 10€ d'adhésion pour personne hors Hurtières et 5€ pour habitants d'Hurtières	21 sept au 18 juin	à partir de 10 personnes
Sophrologie Caycédienne		RELAXATION ; S'apaiser, se détendre, se ressourcer SOPHROLOGIE : Prendre conscience et prendre soin de soi. Améliorer son bien-être, sa concentration. Découvrir et pratiquer les techniques psycho corporelles de la méthode structurée du professeur Caycedo (fondateur de la sophrologie authentique) Relaxation dynamique, techniques respiratoires, visualisations positives, projections, programmations. Ces pratiques, si elles sont répétées, permettent une amélioration de la connaissance de soi, de sa confiance ; une meilleure gestion de ses émotions, la dynamisation de son potentiel, de son optimisme.			
Michèle Tomassini **Master en sophrologie caycédienne** **0674 19 69 48** **michele.sophrologie@gmail.com**	Adultes	jeudi 18h00-19h15 Salle communale d'Hurtières	210€ / an + 10€ d'adhésion à Hurtières Animations.	jeudi 17 septembre 2026	Groupe de 7 à 12 adultes

Hurtières : Soutien scolaire

Cours particuliers de maths, physique, logique		Enseignante depuis 25 ans, je vous aide **à progresser et reprendre confiance** en apprenant des méthodes efficaces **pour atteindre** vos objectifs, aggréé SAP.			
Maya Marie Denoix Agréée SAP	Adultes Ados Enfant	Cours particuliers chez vous ou en visio. Collège, lycée, université, préparation examen et concours, remise à niveau.	Sur demande	Toute l'année	Possibilité de venir donner les cours à domicile. https://maths-zen.net Tel : 06 64 09 43 25 denoix.m@gmail.com www.mariedenoix.fr

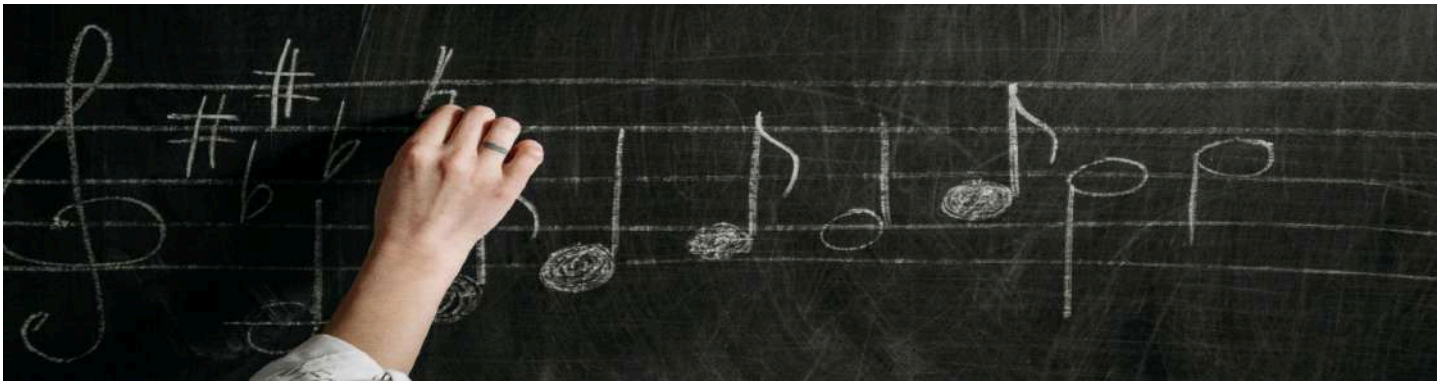
MJC Sainte-Agnès/Saint-Mury : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Enfants / Ados / Adultes

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Atelier théâtre		Atelier théâtre hebdomadaire animé par la Compagnie des P'tits sourires. Représentation au festival Palindrome.			
Pauline Jabaud MJC 07 81 69 16 75	Enfants ce1 au cm2 et collège	jeudi 16h30/17h30 et 17h30 à 18h30 salle du presbytère à Ste Agnès	Selon QF de 140€ à 220€ 30 séances de 1h	17 sept.	représentation au Festival Palindrome
Eveil corporel		pratique qui vient développer, améliorer, et maintenir le bien être de l'enfant. Travail sur les sens, les connaissances et apprentissages du schéma corporel, la création de lien entre les enfants. Cette pratique se fait à travers des parcours, des jeux, avec différents objectifs : équilibre, représentation de son corps dans l'espace, travail de coordination. Sensibilisation à une pratique physique et sportive. Temps de relaxation en fin de séance.			
Chloé Thollet **MJC 07 81 69 16 75**	Enfants de 3 à 5 ans	Mercredi de 10h à 11h Mairie, St Mury Monteymond	Selon QF entre 140€ et 220€ 30 séances de 45mn	16 sept.	matériel fourni
Dessin enfants		Apprentissage ou approfondissement du dessin et de la peinture. Différentes techniques sont abordées : crayon, fusain, pastel, acrylique, etc, sur des supports variés (feuilles, toiles, bois, etc). Les notions sont abordées afin de donner le sens de la curiosité, stimuler la créativité et développer l'imaginaire de chacun. Les sujets se complètent au fur et à mesure de l'année en passant par l'apprentissage du trait, de la couleur, de la matière et des formes.			
Céline Barrère MJC 07 81 69 16 75	Enfants 6/10 ans	A préciser à la rentrée, lundi ou mardi 16h30/ 18h Salle cantine, école de Ste Agnès	Selon QF entre 140 € et 220 € 22 séances de 1h30	12 oct. ou 13 oct..	Matériel fourni

MJC Sainte-Agnès/Saint-Mury : Activités Sportives, Artistiques & Culturelles - Adultes/Ados

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Atelier chant		Atelier d'initiation au chant Gospel / Musiques du Monde pour découvrir le chant d'une autre manière ! Adapté aux débutants, le premier objectif sera avant tout de se faire plaisir et de lâcher prise. Nous y aborderons des principes basiques en musique et expression vocale comme la respiration, les vibrations, les postures de chant, l'harmonie à plusieurs voix, le tempo, la pulsation ainsi que l'expression corporelle et théâtrale.			
Emmanuel Boudière **Mjc 07 81 69 16 75**	Ados Adultes	Samedi 14h/17h30 Mairie de St-Mury 9 ateliers de 3h sur la saison	200€	3 oct.	calendrier disponible à la Mjc 0781691675

Animateur	Public	Jour/Heure/Salle	Tarif	Démarrage	Info complémentaires
Dessin Ados Adultes		Selon vos attentes, différentes techniques : dessin, couleur (acrylique, aquarelle, crayons). carnet de voyage, rando et bande dessinée possibles. débutants ou confirmés.			
Céline Barrère MJC 07 81 69 16 75	Adultes Ados	Mardi 19h30/21h Salle du presbytère , Ste Agnès	270€ 30 séances	6 oct..	Matériel fourni
Pilates		Renforcement des muscles profonds, développement souplesse, respiration, alignement et équilibre			
Chloé Thollet **MJC 07 81 69 16 75**	Adultes Ados	mercredi 18h/19h et 19h/20h mairie de St Mury Monteymond	200€ 30 séances	16 sept. .	tapis de sol à prévoir
Qi Gong		Art traditionnel chinois : amélioration de l'équilibre Yin-Yang, libération des tensions, souplesse articulaire et musculaire, fluidité, coordination des mouvements, ancrage, concentration, diminution du stress et de la fatigue, bien-être global, ressenti d'unité interne ...			
Association Energie en Mouvement **Dominique Silvente** **06 74 40 21 98** assocaem38@orange.fr	Adultes	mercredi 11h/12h15 et 18h30/19h45 Salle du Presbytère Ste-Agnès	145 €/an 5 € adhésion association 30 séances	23 sept.	Vêtements confortables
Randonnée		Balades et randonnées dans Belledonne et au-delà !			
Michel Bannière **06 47 49 39 15**	Ados Adultes	Mardis après-midi rdv à 13h15 / Lieu de départ selon planning des randonnées	15€/ an (dont adhésion Mjc)	15 sept.	
Stretching postural		Renforcement des muscles profonds, développement souplesse, respiration, alignement et équilibre			
Damien Duse **MJC 07 81 69 16 75**	Adultes Ados	le lundi 3 cours : 17h/18h ou 18h/19h ou 19h/20h Salle du presbytère , Ste Agnès	190€ 30 séances	14 sept.	tapis de sol à prévoir
Tennis de table		Un petit groupe au sein duquel les plus expérimentés apprennent aux débutants. Sans oublier les matchs, bien entendu.			
Philippe Candelier **04 76 71 04 68**	Adultes Ados	Mercredi 20h30/22h Salle des fêtes, Saint Mury Monteymond.	Adultes 25€/an	16 sept.	-
Yoga		Yoga selon la pédagogie Viniyoga. Cette pratique ancestrale offre des outils pour entretenir notre santé physique (souplesse, renforcement musculaire, drainage, etc), développer notre capacité respiratoire en conscience, apaiser notre mental dans la vie quotidienne, être plus à l'écoute de nos besoins, laisser s'exprimer notre plein potentiel de vie.			
Sandrine Rosset Boulon **MJC 07 81 69 16 75**	Adultes/ Ados	jeudi 18h30/19h30 et 19h45/20h45 Mairie, St Mury	200€ 30 séances	17 sept..	tapis de sol à prévoir



Les temps forts qui rythment l'année

Les Adrets / Laval / Theys / Hurtières / Sainte-Agnès, Saint-Mury-Monteymond

Liste non exhaustive, complétée à partir des données récoltées au 27 juillet 2026

Marchés hebdomadaires le samedi matin à Theys et à Sainte-Agnès.

SEPTEMBRE 2026

- Forums des associations (voir dates page 2)
- 12 sept. à 20h30 - Cinétoiles "la vallée des fous" - *St Mury Monteymond*
- *12 sept - Belledonne et Veillée - Les Adrets, chalet de Beldina*
- 19 et 20 sept. Journées du Patrimoine
- *26 sept - Belledonne et Veillée - Hurtières*

OCTOBRE

- Le Jour de La Nuit
- Marché de Sorcières et Sorciers - *Hurtières*

NOVEMBRE

- Fête d'Automne - *Les Adrets*
- Le Beaujolais Nouveau - *Laval-en-Belledonne*
- Marché d'automne -*Ste-Agnès*
- Concours de Belote - *Theys*
- Mois du film documentaire
- *13 nov Belledonne et Veillée - Les Adrets*
- *14 nov Belledonne et Veillée - St Mury Monteymond*

DÉCEMBRE

- Marché de Noël - *Toutes les communes*
- Festival d'Aventures en images - *Laval*

FÉVRIER 2027

- Concours de belote - *Laval-en-Belledonne*
- Foires au boudin - *Hurtières, Les Adrets*

MARS

- Foire au boudin - *Theys*
- Festival du court métrage - *Les Adrets, Laval*

AVRIL

- Foire de printemps - *Dernier dimanche d'avril - Laval-en-Belledonne*

MAI

- Festival des Arts du Récit - *Les Adrets, Laval*
- Festival Palindrome, théâtre jeunesse - *Laval*
- Festival 1ère fauche - *Laval-en-Belledonne*
- Marché de printemps - *Ste-Agnès*

JUIN

- FestiRock en Belledonne - *Les Adrets*
- Ball-Trap - *Les Adrets (Prapoutel)*
- Fête de la musique - *Les Adrets, Laval*

JUILLET

- Festival de l'Arpenteur - *Les Adrets*
- Trock'n Music - *Col des Mouilles, Ste-Agnès, St-Mury*
- Feux d'artifice
- Trail des 7 Laux - *Les Adrets (Prapoutel)*
- Concours de Bûcherons - *Theys*
- Fête du Bois - *Theys (Pipay)*
- Cinétoiles - toutes communes, tout l'été

AOÛT

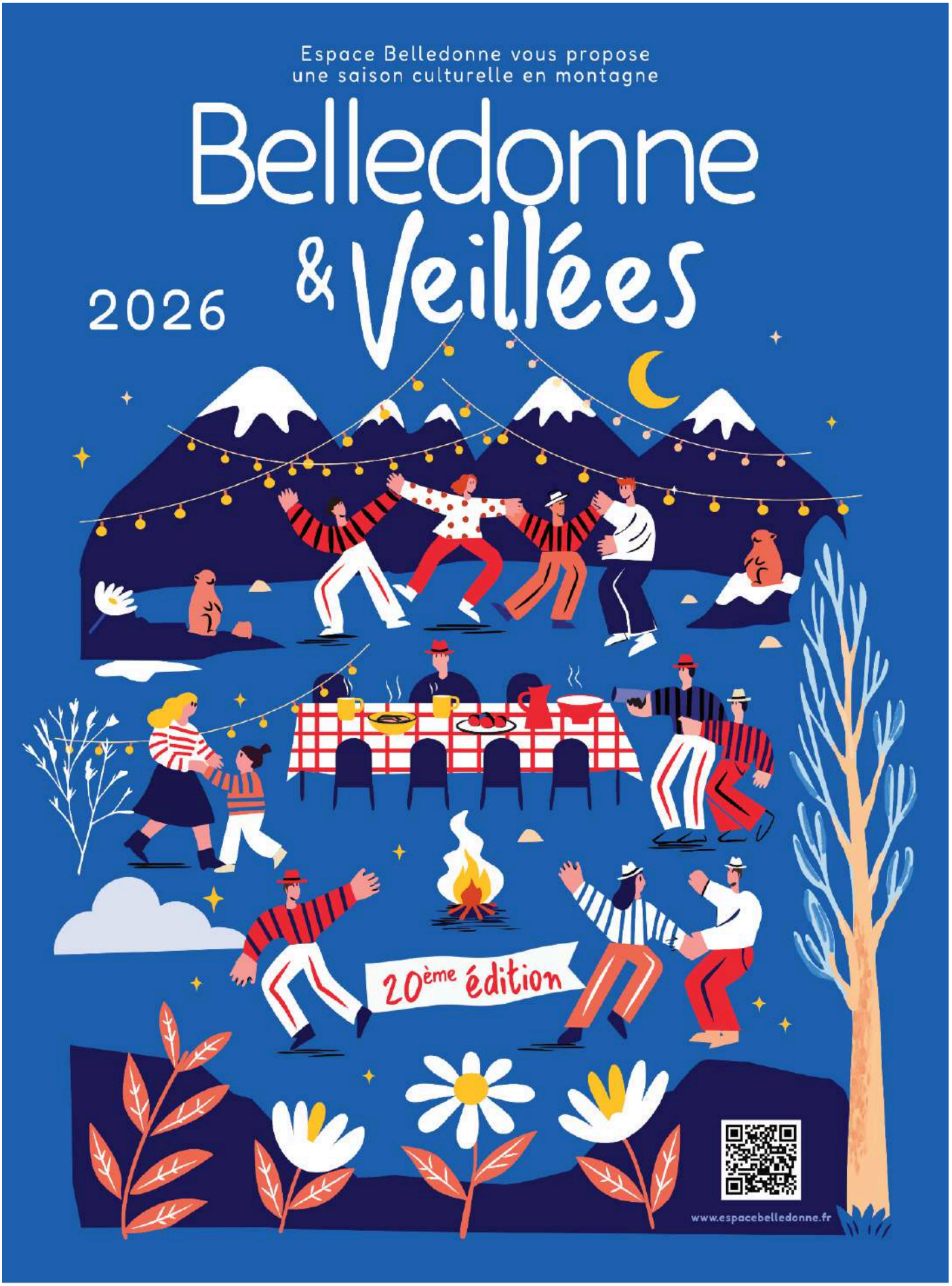
- Fête de la montagne - *Pipay, Theys*
- Fête de la Me-Ïou - *Theys*

Retrouvez toute l'année, les programmes des animations et événements du territoire sur : https://www.le-gresivaudan.fr/liste_agenda/487-agenda-de-territoire.htm

Le Livret des Activités en Belledonne est une publication annuelle éditée par la Mairie des Adrets, de Laval, Theys et par les responsables d'activités et d'associations des villages de Laval, Les Adrets, Theys, Hurtières, Sainte-Agnès, Saint-Mury-Monteymond, réunis en un collectif.
Photos libres de droits : PixaBay, Canva. **Impression** : Imprimerie Notre-Dame.

Direction de publication : Arnaud Wattellier, Laurie Argoud-Martin. **Secrétaires de rédaction** : Florence Jacquis, Raphaël Licandro, Arnaud Wattellier, Laurie Argoud-Martin.

Rédacteurs : Les membres du collectif du groupe "Activités en Belledonne" / **Service des lecteurs :** pour toute correspondance contacter :
arnaud.wattellier@laval-en-belledonne.fr (Laval-en-Belledonne)
r.licandro@lesadrets.fr (Les Adrets)
sg.mtb@orange.fr (Theys)
mairie@sainte-agnes.fr (Sainte-Agnès)
mjc-sagnes-smury@mjc-mpt-gresivaudan.fr (Saint-Mury)


Espace Belledonne vous propose
une saison culturelle en montagne
Belledonne
& Veillées
2026
20ème édition
www.espacebelledonne.fr