

THÉÂTRE

**PRÉ
MOL**

MAISON DES JEUNES
ET DE LA CULTURE

ACTIVITÉS

ADULTES

2024-2025



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHESION
DES TERRITOIRES



ACADÉMIE
DE GRENOBLE

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de Grenoble Alpes



www.isere.fr



Activités proposées par la

MJC Théâtre Prémol

ATELIER BOIS

Encadrement : groupe de bénévoles

Accompagnés par des bénévoles, vous pourrez fabriquer tables, tabourets, bibliothèques, coffres, consoles, chaises, bureaux, façades de cuisine, cadres de tableaux, ruches...



Salles atelier bois, rez-de-chaussée.



Lundi de 15h30 à 18h30

Mardi de 15h00 à 20h00

Mercredi de 15h30 à 19h00

Judi de 15h30 à 19h00

Vendredi de 15h00 à 19h00



Adhésion 11 € + Tarif annuel de 130 € à 220 € en fonction du quotient familial.

CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Encadrement : Ville de Grenoble

Effectif : 15 personnes

Atelier "Sport-Santé", à partir d'exercices cardio (intensité adaptée), complété par des exercices de renforcements musculaires et finalisé par des temps d'étirements-assouplissements.



Salle de danse.



Lundi de 14h30 à 15h30



Adhésion à la MJC Théâtre Prémol : adultes 11 €.

CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Encadrement : Ibticem Ben Fredj

Effectif : 15 personnes



Salle de danse.



Judi de 19h30 à 20h30



Adhésion à la MJC Théâtre Prémol : adultes 11 €.

JARDINS OLYMPIQUES

Encadrement : Comité de médiation

Renseignements au secrétariat de la MJC

ou par mail à :

jardin.mediation@mjctheatrepremol.fr.



À l'angle des rues Claude Kogan et Aimé Pupin à Grenoble.



Adhésion 11 € + Tarif annuel de 14 € + une journée bénévole par an.

SCULPTURE

Encadrement : Alain Gstalder

Atelier autogéré. Chacun réalise l'œuvre de son choix. Conseils mutuels. Outils et bois à disposition pour débiter.



Salle sculpture.



Lundi de 17h00 à 20h00



Adhésion 11 € + Tarif unique 30 € par trimestre.



THÉÂTRE

Encadrement : Alain Bernard, 0685660697

Effectif : 11 personnes ayant une première expérience de jeu théâtral.

 Salle jeunes rez-de-chaussée.

 Mardi de 18h00 à 20h30

 Adhésion 11 € + Tarif unique 20 € par trimestre.

ZUMBA

Encadrement : Ibticem Ben Fredj

Effectif : 15 personnes.

 Salle de danse.

 Mardi de 19h30 à 20h30

 Adhésion à la MJC Théâtre Prémol : adultes 11 €.

Activités proposées par les associations hébergées

DISPONIBILITÉ ET CENTRAGE CORPOREL

Encadrement : Compagnie Scalène

 Salle de danse.

 Vendredi de 12h30 à 13h30.

 Inscriptions au 06 70 40 32 03 ou par mail à cie.scalene@cie-scalene.com. Plus d'infos sur cie-scalene.com.

QI QONG / TAÏ CHI

Encadrement : Yang Tse Grenoble.

 Salle de danse.

 Mardi de 12h30 à 13h30

 Plus d'information au 06 86 81 66 95 ou par mail à yangtsegrenoble@orange.fr.



Proposées par les

structures partenaires

MAISON DE L'ENFANCE

PRÉMOL

*Dans le cadre des ateliers
Périscolaires*

Inscriptions auprès de la Maison de
l'Enfance Prémol : 04 76 40 23 08 /
mepremol@yahoo.fr.

DANSE

Pour les CE1/CM2 .

 Salle de danse.

 Lundi de 16h30 à 18h00

THÉÂTRE

 Salle jeunes rez-de-chaussée.

 Jeudi de 16h30 à 18h00

MAISON DES HABITANTS

PRÉMOL

*Les inscriptions des deux ateliers se
font auprès de l'accueil de la MDH
Prémol ou par téléphone au 04 76 09
00 28. Les activités démarrent le 2
octobre 2024.*

RELAXATION ET GYM DOUCE

Effectif : 15 personnes

La MDH Prémol organise des ateliers
de relaxation et gym douce par le pôle
d'animation gérontologique.

 Salle de danse.



Mardi de 9h00 à 10h00

YOGA

Effectif : 15 personnes

La MDH Prémol organise des ateliers
de yoga douce par le pôle d'animation
gérontologique.



Salle de danse.



Mercredi de 9h00 à 10h00

ATELIER SOCIO-LINGUISTIQUES

La MJC Théâtre Prémol accueille en
matinée les ASL coordonnés par la
coordinatrice/formatrice de la MDH
Prémol. Les ateliers sont pour une
dizaine de personnes, et ils sont
organisés par niveaux.



Salle polyvalente, salle formation
2, salle formation 3 et salle
jeunes rez-de-chaussée.



Lundi, mercredi et jeudi de 9h00
à 11h00

ÉCOLE CHRISTOPHE TURC

ATELIER DANSE

dans le cadre du projet "Danse en Isère".



Salle de danse.



Vendredi de 9h00 à 11h00

INFOS PRATIQUES

HORAIRES DE L'ACCUEIL

Physique et téléphonique : du lundi au vendredi de 14h00 à 18h00.

Téléphonique uniquement : du lundi au vendredi de 10h00 à 12h00.

En dehors de ces horaires, il est possible de prendre rendez-vous.

DATES À RETENIR

Inscriptions : à partir du lundi 9 septembre 2024 à la MJC Théâtre Prémol.

Début des activités : reprise des activités adultes la semaine du 23 septembre 2024.

Séance d'essai possible pour les activités proposées par la MJC.

CONTACTS

MJC Théâtre Prémol

7 rue Henry Duhamel
38100 Grenoble
Tél. : 04 76 33 38 25
contact@mjctheatrepremol.fr.

Accès :

Tram A, arrêt Arlequin
Bus C3, arrêt Village Olympique
Stationnement gratuit avenue Marie Reynoard et rue Alfred de Musset.

 mjctheatrepremol.fr

 [mjcpremol](https://www.facebook.com/mjcpremol)

 [mjctheatrepremol](https://www.instagram.com/mjctheatrepremol)

 [Theatre premol](https://www.youtube.com/Thatrepremol)

 [mjcthpremol](https://www.snapchat.com/add/mjcthpremol)

Retrouvez nos actualités et le programme complet en **flashant ce code.**

