



MJC-EVS
LES ABRETS EN DAUPHINÉ
un espace social et culturel



Programme 2023-2024

www.mjc-obrets.org

NOS PARTENAIRES



BIENVENUE !

C'est parti pour la saison 2023-2024.

Nous vous proposons des activités régulières de loisirs, sportives, culturelles, ainsi que des stages ponctuels. Les inscriptions s'effectuent tout au long de l'année !

Vous retrouverez avec plaisir le Brain ball, le Qi Gong, le roller, expérimentés avec succès la saison dernière, les activités aquatiques et toutes les activités traditionnelles.

Le pôle enfance s'adapte aux besoins des familles des Abrets en Dauphiné et répond à la demande de la municipalité en élargissant les horaires du périscolaire : les lundi, mardi, jeudi et vendredi ouverture à 7h le matin et fermeture à 18h30 le soir. L'accueil extrascolaire, pendant les vacances et petites vacances, se poursuit aux horaires habituels avec toujours plus d'animations, de découvertes et d'implication des enfants.

Le pôle Espace de vie sociale travaille au renouvellement de son agrément pour la poursuite des actions en direction des familles et du plus grand nombre. Echanger, découvrir, participer, s'impliquer dans une action, voilà de quoi rompre l'isolement, parfaire ses connaissances et devenir un citoyen responsable.

Le pôle musique évolue et intègre le schéma départemental artistique. Les actions culturelles se développent et le projet « Danse ! » vous permettra de découvrir de nombreuses danses en partenariat avec les associations locales et les écoles dès le mois de juillet.

Alors, n'hésitez pas ! Poussez la porte de la MJC-EVS, faites-vous plaisir !

Pour le conseil d'administration, Isabelle Revol, présidente.

RETROUVEZ-NOUS

Au forum des associations :

Samedi 9 Septembre de 14h à 17h au Parc Bisso

Début des Activités : la semaine du 18 septembre 2023 *

* sauf activités aquatiques



INFOS PRATIQUES

Où nous trouver :

🏠 165 Rue Jules Ferry, 38490 Les Abrets-en-Dauphiné

☎ 04 76 32 26 95

@ accueil@mjcabrets.org - www.mjc-abrets.org

f Mjc-evs Les Abrets

📷 Mjclesabrets

🎵 mjcabrets38490

Quand nous trouver :

Accueil secrétariat :

- **Lundi** : 9h-12h30 et 13h15-19h
- **Mardi** : 9h-12h30 et 13h15-16h
- **Jedi** : 9h-12h30 et 13h15-18h30

Pendant les vacances scolaires : Lundi de 9h à 18h30, mardi de 8h30 à 13h et jeudi de 9h à 18h30.

Les activités hebdomadaires sont sur une durée de **30 à 34 séances**.

L'ensemble de nos activités est ouvert à **TOUS, Abrésiens ET extérieurs**.

TARIF ADHÉSION

Plus de 18 ans : 15€

Moins de 18 ans : 8€

Famille : 15€

À partir de 2 personnes d'un même foyer.

Déduction jusqu'à 40€ sur la 2ème activité !



ADHÉRER À LA MJC-EVS !

L'adhésion représente un acte par lequel chaque adhérente et adhérent affirme son accord avec les valeurs de l'éducation populaire défendues et mises en œuvre par la MJC-EVS. Cet acte permet aussi de participer activement à la vie de l'association, participation qui peut revêtir plusieurs formes.





ENFANCE - JEUNESSE

TEMPS PÉRISCOLAIRE

Conscient d'être un mode de garde à part entière, l'accueil périscolaire ne s'arrête pas à une simple garderie. Encadré par des professionnels de l'animation, il se veut être un lieu de partage, d'écoute, d'entraide, de jeux.

De plus, il permet de faire la transition entre la maison et l'école en créant du lien avec les familles et les enseignants. Dans un souci de "**co-éducation**" le périscolaire fait le relais entre les parents et l'école. Il est soutenu par la municipalité des Abrets en Dauphiné.

Il propose aussi des ateliers : jeux, couture, bricolage, etc.

Le périscolaire concerne les écoles des Dauphins, Tabarly et Tazieff.

Horaires :

Matin : 7h - 8h45

Soir : 16h15 - 18h30



Nouveaux
Horaires

Attention places limitées à 20 pour les moins de 6 ans et 30 pour les plus de 6 ans.

Tarif selon votre quotient familial.

L'ACCUEIL DE LOISIRS

Une équipe de trois animateurs et d'un directeur, tous professionnels de l'animation, veille à la sécurité physique, affective et morale des enfants. Créative, dynamique et à l'écoute, elle propose tout au long de l'année des projets permettant à l'enfant de découvrir mais aussi de vivre des vacances à son rythme. C'est pour cela que l'équipe d'animation propose aux enfants en alternance des temps d'animations et des temps de repos.

Les enfants de 3 à 11 ans y sont accueillis à la journée ou à la demi-journée.

Ils sont encadrés par une équipe diplômée qui leur proposera de multiples activités ludiques. Il est soutenu par l'intercommunalité des Vals du Dauphiné.



TARIFS :

De 11,30€ à 22,90€ la journée.

Tarif selon votre quotient familial et lieu de résidence.

FONCTIONNEMENT:

Période scolaire, tous les mercredis de 7h30 à 18h.

Vacances scolaires, de 7h30 à 18h :

- Automne : 21/10 au 5/11
- Hiver : 17/02 au 03/03
- Printemps : 13/04 au 28/04
- Juillet et août



LES SÉJOURS

Durant l'été, de courts séjours permettront à vos enfants de découvrir les joies du départ. Partir pour découvrir un nouvel environnement, une autre manière de vivre, pour mieux comprendre le monde qui nous entoure, voilà l'une des priorités de nos séjours. Ils favorisent le vivre ensemble et l'organisation de la vie en collectivité.

De l'organisation de leurs activités à la mise en place des repas, les enfants découvrent ou redécouvrent les plaisirs de partir en vacances avec des copains.

Au programme : activités culturelles et sportives, jeux et veillée.

Renseignements auprès de Luc Bélier : alsh@mjcabrets.org

Téléphone de l'accueil de loisirs : 09 60 05 17 52

www.latetedanslesetoiles.biz



ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Réservé exclusivement aux enfants scolarisés aux Abrets. (commune historique)

Le CLAS (Contrat Local d'Accompagnement à la Scolarité) est un espace complémentaire à l'école, c'est une opportunité pour les enfants de tester d'autres pratiques d'apprentissages, de mettre en place des projets, d'apprendre à se faire confiance.

Ce dispositif privilégie l'aide méthodologique et la pédagogie de détour en encourageant le goût pour la lecture, l'envie d'apprendre et le plaisir de découvrir.

Si vous pensez que votre enfant a besoin de cet accompagnement, n'hésitez pas à nous contacter à famille@mjcabrets.org ou par téléphone au 07 84 67 44 33.

Tarif : adhésion famille à la MJC 15€ l'année.

L'accompagnement scolaire est animé par une salariée et une équipe de bénévoles.





ACTIVITÉS LOISIRS

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Ce sont des temps qui privilégient la rencontre, la découverte, et l'apprentissage d'une technique. Les activités sont pour la plupart hebdomadaires, sur une durée de **30 à 34 séances**, en dehors des vacances scolaires.

Une séance d'essai gratuite est possible (préinscription obligatoire au forum des associations ou au secrétariat) ; au-delà, toute séance est due.

Inscriptions sur les heures d'ouverture de la MJC-EVS à partir du lundi 3 juillet et au forum des associations le samedi 9 septembre 2023.

STAGES

Ce sont des temps d'activité à la demi-journée, à la journée ou durant un cycle. Ils permettent une inscription à la séance ou sur un cycle.

Des dates et des thématiques pourront tout au long de l'année être programmées. Se renseigner auprès de l'accueil, sur le site internet, sur la page facebook ou instagram.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

L'adhésion à l'association est obligatoire pour les activités et stages proposés par la MJC-EVS.

COTISATIONS D'ACTIVITÉS

Une partie des activités nécessite une cotisation. Toute année commencée est due. La cotisation est annuelle (année scolaire) et payable en 3 fois par chèque ou autres moyens de paiement (espèce, ANCV, tattoo, etc). Aucun remboursement sur les cotisations ne sera effectué en cours d'année (sauf cas de force majeure, voir règlement intérieur).



ROLLER LOISIRS

Avec Fabrice LOMBARDO

Seul (à partir de 10 ans) ou en famille, venez faire du roller **un samedi par mois** de 10h à 12h à Pressins ou aux Abrets en Dauphiné pour apprendre les bases du roller ou pour vous perfectionner.

Les samedi 16 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre, 13 janvier, 10 février, 23 mars, 6 avril, 4 mai, 1er juin et 15 juin : Sortie au parc Bisso.

—
Tarif : Cotisation annuelle : 70€

Dégressif pour les familles :

2 personnes : 110€ / 3 personnes : 130€ / 4 personnes : 150€



ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAGYM

Avec Gilles DUBOIS

Cours collectifs d'aquagym de 45 minutes au centre nautique des Abrets en Dauphiné.

Mardi : 19h15 - 20h

Mardi : 20h - 20h45

Vendredi : 19h15 - 20h

Samedi : 8h15 - 9h

Tarif : 225 €

NATATION

Avec Floriane MARTINS BARATA

Cours collectifs de natation de 45 minutes au centre nautique des Abrets en Dauphiné.

Mardi : 19h15 - 20h

Mardi : 20h - 20h45

Tarif : 206 €



ACTIVITÉS ENFANT

DANSE MODERN JAZZ

Avec Rachel MOSNIER

Initiation à la pratique de la danse modern jazz, à travers tous types de musiques. Échauffements, étirements et confection de chorégraphies en vue d'un spectacle de fin d'année.

Mercredi 3/5 ans : 9h30-10h30

Lundi 6/7 ans : 17h-18h

Lundi 8/10 ans : 18h-19h

Tarif : de 172€ à 217€

Lundi > 11 ans : 19h-20h30

Tarif : de 233€ à 293€



FIT KIDS MULTI SPORTS

Avec Aïnhua BELLICOT

Les séances Fit Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants.

On retrouve un mélange de danse, gym et motricité.

Vendredi : 17h-17h45 (6-10 ans)

Tarif : de 138€ à 174€

MULTISPORTS ENFANT

Le multisports permet aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la découverte de différentes activités sportives comme les sports collectifs, les sports d'opposition ou encore l'athlétisme.

Jeudi de 17h à 18h : De 5 à 6 ans

Jeudi de 18h à 19h : De 7 à 10 ans

Tarif : de 172€ à 217€



DESSIN

Avec France BORNAREL (sur 30 séances)

Cours pour apprendre à observer, comprendre et créer à son propre rythme. Découverte de différentes techniques sèches comme le crayon papier, les crayons de couleurs, le pastel sec et de techniques humides comme l'aquarelle ou l'acrylique.

Mardi : 18h -19h30 : Enfant

Tarif enfant: de 205€ à 259 €



ÉVEIL MUSICAL

Avec Julie CHAPPAZ

Ateliers pour s'ouvrir à la musique à destination des petits de 3 à 6 ans : chant, rythmes et petits instruments sonores en s'amusant.

Mardi : 17h - 17h45

Tarif : de 130€ à 203€

THÉÂTRE

Avec Estelle GUIRAGOSSIAN

Osez vous exprimer et partager des moments forts de complicité.

Travail corporel et vocal à partir de différentes techniques.

Création de personnages avec une pièce en fin d'année.

Mercredi : 17h-18h : à partir de 7 ans

Tarif : de 172€ à 217€



SPORT ET RELAXATION

HIIT

Avec Patricia TROUILLET

Le Hiit est une répétition d'efforts de haute intensité (de 5 secondes à 8 minutes) suivie de plages de récupération active qui durent plus ou moins le même temps. Poussez votre corps dans ses retranchements afin d'augmenter le rythme cardiaque et puiser dans les graisses !

Jeudi 19h15-20h Ados/Adultes

Tarif : de 149€ à 169€



PILATES

Avec Andorina BOUCHOUX

Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, du renforcement musculaire et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis.

Lundi : 18h-19h - Ados/Adultes

Lundi : 19h-20h - Ados/Adultes

Lundi : 20h-21h - Ados/Adultes

Tarif : de 192€ à 217€



FITNESS

Avec Patricia TROUILLET

Le fitness regroupe le renforcement musculaire, cardio et stretching, LIA /STEP et chorégraphies en rythme.

Mardi 18h30-19h30 - Ado/Adultes

Tarif : de 192€ à 217€

GYM DOUCE

Avec Patricia TROUILLET

Travail sur l'équilibre, la souplesse, le renforcement des jambes, la mémorisation et la coordination des gestes.

Mardi : 10h30-11h30 - Adultes

Tarif : de 180€ à 203€



QI GONG

Avec Frank PEYRONIE

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente qui associe mouvements lents, exercices respiratoires équilibre et concentration.

Jeudi : 18h30-19h30 - Ados/Adultes

Jeudi : 19h30-20h30 - Ados/Adultes

Tarif : de 180 € à 203 €



YOGA

Avec Dominique MICHEL

Hatha-yoga : Découverte des postures, de la respiration, de la relaxation qui composent cette discipline corporelle.

Mercredi : 19h-20h30

Jeudi : 16h30-18h

Vendredi : 10h-11h30

Samedi : 9h30 -11h

Ados/Adultes

Tarif : de 231€ à 259€

YOGA SUR CHAISE

Avec Ingrid PEYROT

Le yoga sur chaise est un type de yoga doux, il fait travailler la coordination, l'équilibre, la mémorisation, mais aussi la respiration dans le but de trouver un apaisement intérieur.



Vendredi : 10h-11h - Adultes

Tarif : de 161€ à 179€

TAI CHI CHUAN (INTERMÉDIAIRES ET CONFIRMÉS)

Avec Françoise FRASSE-MATHON

Le Tai Chi Chuan évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti.

Art martial, Art de santé et Art énergétique, la pratique du Tai Chi Chuan est l'école de l'équilibre, de la verticalité et de l'expression du corps dans l'espace.

Mardi : 19h30-20h30 - Ados / Adultes

Tarif : de 180 € à 203 €

BRAIN BALL

Avec Miza

Jonglage de rebond coopératif, rythmique et musical, il vous permet de développer la concentration, la coordination ainsi que la confiance.

Lundi : 10h-11h - Adultes

Tarif : de 160€ à 181€ sur 30 séances



DESSIN ADO/ADULTE

Avec France BORNAREL (sur 30 séances)

Vous pourrez travailler l'aquarelle, le fusain, le pastel sec ou encore l'acrylique. Venez avec votre propre modèle, et bénéficiez des conseils de France.

Mardi : 19h30 – 21h

Tarif ado : de 205€ à 259 € / Tarif adulte : de 229€ à 259 €

GYM DU CERVEAU

Avec Lionel FRITZ



Sur 20 séances, cette activité améliore l'équilibre, la coordination, et la posture grâce à des mouvements rythmés et stéréotypés en stimulant le cerveau.

Elle procure une détente corporelle et émotionnelle.

Jeudi 9h30 à 10h30 à partir du 5 octobre

Jeudi 18h30 à 19h30 à partir du 5 octobre

Tarif : de 113€ à 128€

TROUBLES DU SOMMEIL

Avec Lionel FRITZ

Attendre un sommeil qui ne vient jamais, à regarder les heures passer sur mon radioréveil... L'impression que vous n'arriverez pas à dormir...

La sophrologie peut vous aider afin de pouvoir gérer cette difficulté lourde à vivre.

Cycle troubles du sommeil : **4 séances** le lundi de 18h30 à 19h30

Lundis 2, 9, 16 et 23 octobre

Tarif : De 45€ à 50€

THÉÂTRE ADO/ADULTE

Avec Estelle GUIRAGOSSIAN

Osez vous exprimer, amusez vous, mettez vous dans la peau de personnages.

Création de personnages avec une pièce en fin d'année.

Mercredi : 18h - 19h

Tarif : de 192€ à 217€

SELF DÉFENSE

Apprendre à se défendre, avec des techniques simples, efficaces et accessible à tous. Tous niveaux

Date et tarifs à venir



ACTIVITÉS MUSICALES

PIANO

Avec Corinne PEDRINIS
et Madeleine SOAVE

CHANT

CLARINETTE

Avec Corinne PEDRINIS

ACCORDÉON / BANDONÉON

Avec Madeleine SOAVE

BATTERIE

Avec Benoit BLANC

GUITARE SÈCHE / BASSE

Avec Franck KOUBY

VIOLON / VIOLONCELLE

Avec Julie CHAPPAZ
(prêt de violon possible)

Nouveau

Pratique commune à tous les instruments : Apprentissage et perfectionnement de la pratique des instruments.

Instruments enfants : 24 séances individuelles d'1/2 heure + 12 heures de séances collectives de 1 heure + 12 séances de Formation Musicale réparties sur 12 à 16 séances + 1 Master Classe dans l'année sur une journée, afin de permettre une ouverture et une meilleure compréhension du monde artistique et musical.

+ Proposition pour les volontaires de valider les cycles

Tarif enfant : de 403€ à 647€*

Instruments adultes (sauf guitare) : 34 séances individuelles de 30 minutes

Tarif adulte : 790€

Cours guitare adulte :

- 28 cours de 30 minutes à 2 personnes + 6 cours de 1h à 4 personnes

Tarif adulte : 370€

Cours collectifs de chant :

- cours de 1h les jeudis - horaires à venir

Tarif : de 117€ à 381€

Éveil musical pour les 3-6 ans : Voir page 9

* les communes des Abrets en Dauphiné et Charancieu soutiennent financièrement la MJC-EVS





ESPACE SOCIAL ET CULTUREL

L'espace de vie sociale est un lieu soutenu par la CAF, les municipalités des Abrets en Dauphiné et Charancieu. Il favorise le lien social, la mixité des âges, des histoires et des cultures. C'est un projet qui vient à votre rencontre par la proposition de temps ouverts à tous et hors les murs, à Valencogne, Chimilin ou Pressins.

Pour faire vivre l'ensemble de ces actions, l'Espace de vie sociale a besoin de vous. Quelques heures par semaine ou par mois... rejoignez-nous !

ATELIERS PARENTS / ENFANTS

Permettre à des parents et leurs enfants de pratiquer, découvrir une activité ensemble. Une fois par mois autour de différentes thématiques : **cuisine, arts plastiques, atelier radio, couture, pêche, percussion, etc.**

Une participation peut être demandée.



SOIRÉES JEUX

Des soirées jeux animées par un ludothécaire où vous pourrez passer un temps convivial autour de jeux de réflexion, d'adresse ou de patience. Une fois par mois à la MJC-EVS et dans les communes alentours.

Gratuit



SORTIES FAMILLE

Des sorties famille sont régulièrement organisées par l'Espace de Vie Sociale de la MJC.

Ces sorties, ouvertes à tous, ont pour vocation de permettre à des familles de partager un bon moment ensemble.

Une participation est demandée aux familles suivant leur quotient familial.



DES ÉVÈNEMENTS CULTURELS, CITOYENS MAIS AUSSI FESTIFS ET CONVIVIAUX !

Fidèle à ses valeurs et à son histoire, la MJC-EVS souhaite faire vivre le « C » de son nom ! Pour cela elle proposera plusieurs fois dans l'année des spectacles à destination de tous mais aussi des temps citoyens autour de sujets d'actualité.



FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Avec Béatrice KROON

Apprentissage de la langue française au travers d'exercices, de situations de la vie courante, de conversations, etc.

Jeudi : 8h30-10h30 - Adultes

Tarif : Adhésion annuelle MJC-EVS à 15€

L'ESPACE NUMÉRIQUE ET NOM@D-E

Un espace équipé d'ordinateurs est disponible dans les locaux de la MJC. Il a pour vocation de permettre un accès à l'outil informatique. Cet atelier est aussi itinérant et vient à votre rencontre.

Le lundi matin et après midi en alternance à la MJC-EVS, Chimilin, Pressins, St Jean d'Avelanne, Valencogne et dans la commune déléguée de la Bâtie-Divisin.



LES PERMANENCES DE NOS PARTENAIRES À LA MJC-EVS

Permanence de la **mission locale Nord-Isère** les jeudis matins hors vacances scolaires sur rdv : informer et orienter sur la formation, les métiers, l'orientation pour les jeunes de 16 à 25 ans.

Sur RDV au 04 74 97 64 67.

Permanence **d'Isactys** de Pont-de-Beauvoisin une fois par mois hors vacances scolaires sur rendez-vous : Améliorer les solutions d'emploi apportées aux salariés en insertion.

Sur RDV 04 76 37 33 13.

Le **LAEP GRAIN D'AILE** vous accueille, parents/enfants de moins de 6 ans de 9h à 11h30 les vendredis pour échanger, jouer, partager...

Renseignements : 04 86 11 35 88



STAGES VACANCES SCOLAIRES



Nous organisons des stages pendant les vacances d'octobre, février et/ou avril à destination des enfant et ados, sur une thématique différente à chaque vacance : Les enfants et ados ont pu profiter ces dernières années de stage dessin, cirque, beatbox, magie, radio, etc. D'autres sont à venir !

RETROUVEZ CHAQUE TRIMESTRE LE PROGRAMME DES ANIMATIONS !



QUELQUES DATES...

Date	Evènement	Lieu	Tarif
Mercredi 5 juillet	Festival familial « Les Douces heures des Vals »	Parc Bisso	Gratuit
Vendredi 7 juillet	Festival familial « Les Douces heures des Vals »	Valencogne	Gratuit
Mardi 11 juillet Mardi 18 juillet Mercredi 26 juillet	Jeux en bois	Parc Bisso	Gratuit
Mercredi 12 juillet Jeudi 27 juillet	Balade nature	St Christophe la grotte Grand Lempis	Gratuit
Lundi 17 juillet	Visite Repaire Louis Mandrin	St Genix les Villages	Gratuit
Jeudi 20 juillet	Radio Musée Galetti	Saint-Maurice-de-Rotherens	2€ / par personne
Vendredi 25 août	Spectacle et pique-nique de fin d'été « Boulevard Boulegant »	Gymnase Bayard	Gratuit
Samedi 26 août	Sortie famille	Cirque de St Même	Suivant QF
Mardi 26 août	Sortie	Musée et lac de Paladru	Gratuit
Vendredi 8 septembre	Soirée jeux	Ecole Tazieff	Gratuit
Mardi 10 octobre	Spectacle Fluo Par la compagnie « Comme tes pieds »	Salle Vercors	Gratuit
Mardi 24 octobre	Spectacle Dymagic Par le « collectif de l'âtre »	Salle Triangle	Gratuit
Vendredi 15 et samedi 16 juin	Fête de la MJC	Cour de la MJC-EVS	Gratuit

ET PLEIN D'AUTRES DATES À VENIR, DES SPECTACLES, DES SORTIES,
DES ATELIERS ET PLUS ENCORE !



APPEL À BENEVOLES

Depuis plus de 30 ans, la MJC-EVS Maison pour Tous Les Abrets en Dauphiné est une association composée d'habitants qui œuvrent ensemble afin de permettre un accès pour tous à des activités et des temps collectifs.

La MJC-EVS c'est donc **ELLE**, c'est **LUI**, c'est **EUX** mais c'est aussi **TOI** ! et c'est ensemble que **NOUS** faisons vivre cette MJC-EVS.

En adhérant, vous soutenez la MJC-EVS financièrement et vous adhérez à ses valeurs.

Merci !

En donnant aussi un peu de temps, vous la dynamisez, vous l'enrichissez de vos connaissances, vous partagez, valorisez vos compétences et vous passez des bons moments !

Merci !

Nous lançons donc un appel à bénévoles pour :

- **Nous aider sur la communication (site internet, facebook, affiche...) et sur l'administratif**
- **Soutenir la création d'activités comme l'aide aux démarches en ligne, les sorties familles, les ateliers parents enfants, etc.**
- **Nous aider à préparer la fête de la MJC-EVS du mois de juin, des événements culturels, etc...**

Nous aider, c'est une heure, deux heures, faire un gâteau, tenir un stand, alimenter notre site internet, bref c'est en fonction de vous !

N'hésitez plus ! Rejoignez-nous !





Nos partenaires

La MJC-EVS remercie ses soutiens qui tout au long de l'année sont à votre service et participent à rendre notre commune dynamique. Soutenons le commerce de proximité !

LE PARTENAIRE DE TOUS VOS ÉVÉNEMENTS

Maison Jean
Depuis 1949
Boucher - Traiteur

JEAN Christophe
04 76 32 04 37
www.maisonjean.ollca.com

37 Bis Rue Jean Jannin
Les Abrets en Dauphiné

4 rue Gambetta
38490 LES ABRETS EN DAUPHINÉ
04.76.66.31.39
sg-waffle@orange.fr

L'EQUILIBRE
Espace Santé & Bien Être
Les Abrets en Dauphiné

Stor'b
Spécialiste des fermetures
07 67 40 42 51 by SOLABAIE
FENÊTRES - VOILETS - PORTES - PORTAILS - PERGOLAS - STORES

Lune d'amour
Lieu dédié à la santé féminine

♥ Boutique menstruelle
♥ Cabinet diététique de la Femme
♥ Yoga du périnée, des hormones, maternité...

espacelunedamour@gmail.com

S&N
Serge & Nathalie
A VOTRE SERVICE DEPUIS 1987

Atout point de vue

Virginie Stinco
OPTICIENNE
325 RN 75 - 38490 Charancieu
Tel. 04 76 07 35 06
Mail : contact@atoutpointdevue.fr

atoutpointdevue.fr

Nostra Storia...
RISTORANTE
04 76 31 94 38
38 rue Gambetta
38490 Les Abrets en Dauphiné

