



Programme

2025-2026

www.mjc-abrets.org

Nos Partenaires



Bienvenue !

Chères adhérentes, chers adhérents, des nouveaux locaux et une nouvelle saison s'ouvre à la MJC, et elle s'annonce riche, dynamique, accueillante et vivante !

Pour cette saison 2026-2027, nous vous proposons plus de 30 activités dans les domaines des arts, de la culture et du sport. Cette diversité reflète notre ambition : permettre à chacun de découvrir, pratiquer, progresser et s'épanouir à son rythme. Cette saison marque le développement du pôle artistique avec la création d'une activité musique assistée par ordinateur et de nouvelles pratiques de danses.

Fidèle aux valeurs de l'éducation populaire, la MJC poursuit son engagement en faveur du partage et du vivre ensemble. Avec l'Espace de vie sociale, chacun peut découvrir et partager des ateliers, des sorties, des réflexions faisant ainsi vivre pleinement l'esprit collectif et social.

Les familles de l'accueil de loisirs vous le diront, les inscriptions en ligne, pour simplifier vos démarches, sont un véritable succès. L'accueil physique et les conseils sont toujours présents. N'hésitez pas à franchir la porte !

Que vous veniez pour apprendre, pour prendre soin de votre santé, pour la convivialité, les rencontres ou le partage, nous avons hâte de vous accueillir et vous souhaitons à tous, une très belle saison 2026/2027.

Venez échanger avec les intervenants et les bénévoles lors du forum des associations **samedi 5 septembre** au parc Bisso.

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

Retrouvez-nous

Au forum des associations :

Samedi 5 Septembre de 14h à 17h au Parc Bisso

Début des Activités : la semaine du 14 septembre 2026 *

* sauf activités aquatiques : semaine du 21 septembre



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

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 9h à 12h 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 : 16€

Moins de 18 ans : 9€

Famille : 17€

À partir de 2 personnes d'un même foyer.

Déduction jusqu'à 40€ sur la 2ème activité et 20€ sur la 3ème



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, bricolage, etc.

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

Horaires :

Matin : 7h - 8h45

Soir : 16h30 - 18h30

Attention, le nombre de places est limité 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'une directrice, 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 11,50€ à 23,30€ la journée.

Tarif selon votre quotient familial et lieu de résidence.



MERCREDI ET VACANCES

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

Vacances scolaires, de 7h30 à 18h :

- Automne : 18/10 au 02/11
- Hiver : 07/02 au 22/02
- Printemps : 04/04 au 19/04
- Juillet et août

L'accueil de loisirs (mercredis et vacances scolaires) concerne tous les enfants de 3 ans à 12 ans révolus.

Temps d'accueil :

Matin : dépôt de 7h30 à 8h45

Soir : récupération de 16h15 à 18h

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 Maela Frémy :

alsh@mjcabrets.org

Téléphone de l'accueil de loisirs :

06.23.33.31.13





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. Le coût d'une heure d'activité est compris entre 6€ et 8€.

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 22 juin et au forum des associations le samedi 5 septembre 2026.

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.

COTISATIONS D'ACTIVITÉS

Une partie des activités nécessite une cotisation. **Toute année commencée est due.** La cotisation est annuelle (année scolaire) et payable en CB ou en 3 fois par chèque ou via d'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).



Inscriptions en ligne !

La MJC-EVS des Abrets en Dauphiné a changé de logiciel pour la gestion de l'accueil de loisirs ainsi que des activités de loisirs sauf pour les stages ponctuels.

Cette évolution vous permet d'effectuer toutes les démarches en ligne sans vous déplacer et sans imprimer de multiples documents.

Vous pouvez créer votre espace famille www.espacefamille.aiga.fr/11699685 et vous inscrire à une activité en ligne jusqu'au 20 octobre. Après cette date, les inscriptions seront possibles uniquement en passant par notre accueil.

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 : 10h30-11h30

Lundi 6/7 ans : 17h-18h

Lundi 8/10 ans : 18h-19h

Tarif : de 179€ à 232€



Lundi > 11 ans : 19h-20h30

Tarif : de 240€ à 314€

Danses urbaines *Nouveau*

Avec Estelle AUBERT

Techniques de danses urbaines dancehall et figures Hip Hop / Breakdance.

Mercredi 6/10 ans : 14h30-15h30

Mercredi + 11 ans : 13h30-14h30

Tarif : de 179€ à 232€



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 : 17h30 -19h : À partir de 8 ans

Tarif enfant : de 212€ à 277€



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 : 16h-17h : De 7 à 12 ans : Groupes

Mercredi : 17h-18h : selon âge et niveau

Tarif : de 179€ à 232€



Multisports enfant

Avec Pierre-Adrien BOURZEAU

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 : 17h-18h : De 5 à 6 ans

Jeudi : 18h-19h : De 7 à 10 ans

Tarif : de 179€ à 232€



Activités ado/adulte

Hiit

Avec Pierre-Adrien BOURZEAU

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

Tarif : de 164€ à 186€



Pilates

Avec Andorina BOUCHOUX

Le pilates est une méthode d'entraînement physique afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture.

Lundi : 17h - 18h

Lundi : 18h-19h

Lundi : 19h-20h

Lundi : 20h-21h



Tarif : de 204€ à 232€

Fitness

Avec Angélique BELLAT

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

Mardi : 18h30-19h30

Tarif : de 204€ à 232€

Heels Dance by Elgo® *Nouveau*

Avec Virginie VIAL

Cours en talons mêlant danse et fitness afin de laisser exprimer votre féminité et votre confiance en vous. Lâchez prise et surtout... amusez-vous !

Mardi : 20h - 21h

Tarif : de 204€ à 232€



Hatha Yoga

Avec Dominique MICHEL

Découverte des postures, de la respiration, de la relaxation qui composent cette discipline corporelle.

Mercredi : 19h-20h30

Jeudi : 16h30-18h

Vendredi : 9h-10h30

Samedi : 9h30-11h

Tarif : de 270€ à 306€



Yoga vinyasa

Avec Jennifer DJENNANE

Le yoga vinyasa est un yoga dynamique et sportif qui combine des mouvements fluides, synchronisés avec la respiration, et des postures variées.

Jeudi : 19h-20h30

Vendredi : 18h30-20h

Tarif : de 270€ à 306€



Yoga sur chaise

Avec Sophie CORNET

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.

Mardi : 15h15-16h15

Tarif : de 204€ à 232€

Qi Gong

Avec Valéry CHANE

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

Jeudi : 18h30-19h30

Jeudi : 19h30-20h30

Tarif : de 204€ à 232€



Marche nordique adaptée

Avec Angélique BELLAT

La marche nordique adaptée est un sport de plein air, qui consiste en une marche avec des bâtons de marche spécifiques.

Cette méthode est un exercice cardiovasculaire et musculaire sans pour autant augmenter la perception de l'effort, ce qui la rend particulièrement bénéfique et accessible.

Vendredi : 9h30-11h

Tarif : de 215 € à 244 €



Gym douce

Avec Patricia TROUILLET

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

Mardi : Gym athlé : 10h30-11h30

Vendredi : Gym spirit body : 10h40-11h40

Tarif : de 204€ à 232€



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 : 9h30-10h30 : débutants

Lundi : 10h30 - 11h30 : intermédiaires/confirmés

Tarif : de 180€ à 205€ 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 : 19h – 20h30

Tarif ado : de 212€ à 277 € / Tarif adulte : de 243€ à 277 €

Danse Latino / flow / actuelle

Avec Virginie VIAL

3 trimestres : 3 danses différentes !

Découvrez 3 types de danses différentes,

Mardi : 19h-20h

Tarif au trimestre : de 70€ à 95€

**Tarif préférentiel à l'année : de
204€ à 232€**



Gym du cerveau

Avec Lionel FRITZ

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- 10h30

Tarif : de 180€ à 205€ sur 30 séances

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 dès 13 ans : 18h-19h

Tarif : de 179€ à 232€

Les arts du samedi

Avec France BORNAREL (3h par mois samedi de 9h à 12h)

Une fois par mois ado adulte, thème et matériel fourni. (aquarelle, pastel...)

**Tarif : de 26€ à 31€ la séance de 3h
De 205€ à 246€ l'année (tarif préférentiel)**



Activités aquatiques

Aquagym

Avec Floriane MARTINS BARATA

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

Mardi : 19h15-20h

Mardi : 20h-20h45

Vendredi : 19h15-20h

Tarif : 240 €



Natation

Avec Grégory DARTOIS

Cours collectifs de natation de 1h au centre nautique des Abrets en Dauphiné.

Mardi : 19h15-20h15

Mardi : 20h15-21h15

Tarif : 246 €

Retrouvez chaque trimestre le programme des animations !



Activités musicales

Piano

Avec Corinne PEDRINIS
et Madeleine SOAVE

Accordéon / Bandonéon

Avec Madeleine SOAVE

Saxophone

Avec Patricia GUILLOUD

Guitare sèche / Basse

Avec Franck KOUBY

Clarinette

Avec Corinne PEDRINIS

MAO

Composition /
arrangement

Batterie

Avec Benoit
BLANC

Violon / Violoncelle

Avec Julie CHAPPAZ
(prêt de violon possible)

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

Instruments enfants : 26 séances individuelles de 30 min + 11 séances collectives de 1 heure (sauf 1ère et 2ème année : percussions ou chant suivant niveau) + 22 heures de Formation Musicale (pour les niveau avancés : atelier MAO : composition, enregistrement, arrangements, etc) + 1 Master Class dans l'année sur une journée, afin de permettre une ouverture et une meilleure compréhension du monde artistique et musical ainsi qu'un concert de fin d'année.

+ Proposition pour les volontaires de valider les cycles, les professeurs jugeront du niveau de l'enfant.

Tarif enfant : de 438€ à 707€*

Instruments adultes (sauf guitare) :

34 séances individuelles de 30 minutes

Tarif adulte : de 814€ à 838€

Cours guitare adulte :

28 cours de 30 minutes à 2 personnes +

6 cours de 1h à 4 personnes

Tarif adulte : de 381€ à 393€



*les communes des Abrets en Dauphiné et Charancieu subventionnent l'inscription des enfants de ces 2 communes



Impro vocale et circle song

Avec Dorothée Tournesac

Un espace musical totalement improvisé pour développer sa voix, ses compétences musicales et se connecter aux autres.

Mercredi : 20h - 21h : Ados/adultes

Tarif : de 204€ à 232€



Eveil 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.

Mercredi : 9h30 - 10h15 : 3-5 ans

Tarif : de 142€ à 225€



Chant ado/adulte

Avec Dorothée Tournesac

Cours de chant collectif de musiques actuelles à partir de 15 ans.

Mercredi : 19h - 20h

Tarif : de 214€ à 401€

Parcours découverte

Avec Julie Chappaz

Les enfants découvriront sur différents cycles la batterie, le piano, la guitare, les percussions, le violon ainsi que le violoncelle afin de trouver l'instrument qui leur convient !

Mercredi : 10h15 - 11h : 6-7 ans

Mercredi : 11h - 11h45 : 6-7 ans

Jeudi : 17h - 17h45 : 6-7 ans

Tarif : de 216€ à 381€



Chorale enfant

Avec Dorothée Tournesac

Votre enfant développera sa voix, son oreille et son rythme au sein d'une chorale d'enfants.

On y découvrira un répertoire varié : chansons actuelles, chants du monde, musique savante, polyphonie...

Mercredi : 18h - 19h : A partir de 8 ans

Tarif : de 152€ à 232€

Collectif ado/adulte

A destination des ados et adultes avec un niveau confirmé, jouez ensemble sur des musiques actuelles ou classiques.

10 séances de 2h : jour à déterminer

Tarif : de 104€ à 383€





ESPACE SOCIAL ET CULTUREL

L'espace de vie sociale (EVS) est un lieu soutenu par la CAF, le département de l'Isère, les municipalités des Abrets en Dauphiné et Charancieu et de nombreux autres partenaires. 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, notamment à Valencogne, Chimilin ou Pressins.



L'accompagnement à la parentalité, la mise en place d'espaces de rencontres et de partage et l'accès à la culture pour tous sont les 3 thématiques autour desquelles se déclinent nos actions.

Ainsi, tous les mois, l'EVS propose des ateliers Parents / Enfants (des moments privilégiés de reconnexion entre les parents et leurs enfants autour d'une activité ludique), des instants jeux pour vous retrouver en famille ou entre amis et vous divertir (jeux de sociétés, d'adresse, de réflexion, etc.), ou encore des sorties loisirs, de vrais temps de découvertes partagées (patrimoniales, culturelles touristiques...), permettant de créer du lien tout en passant un moment agréable, l'espace d'une journée ou d'un après-midi.





L'EVS c'est un atelier couture et un atelier sociolinguistique.

L'EVS, c'est aussi des **matinées d'échanges** autour des problématiques liées à la parentalité, une mobilisation pour prévenir le burn-out parental, des actions de sensibilisation à la nature et à la biodiversité (projections de films documentaires suivis d'ateliers), un soutien aux parents qui souhaitent accompagner leurs enfants dans leur réussite au collège, une action culturelle et citoyenne pour tous, etc.

Enfin, chaque semaine et dans les différentes écoles des Abrets en Dauphiné, la MJC intervient dans le cadre de **l'accompagnement à la scolarité**.

Suivez le calendrier de nos événements sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram) ou en vous abonnant à notre info-lettre, ou contactez l'animatrice famille au **07 84 67 44 33** ou à l'adresse e-mail famille@mjcabrets.org. 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 !

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

Tarif : Adhésion annuelle MJC-EVS à 16€

Café cousette

Avec Pauline DUPERRAY et/ou Valérie GERMON

Atelier couture accompagné par deux professionnelles dans une ambiance (très) conviviale pour apprendre les bases de la couture et créer suivant vos envies.

Mardi : 9h - 12h ou Jeudi : 9h - 12h

70€ l'année + adhésion MJC-EVS



Appel à bénévoles!

Depuis plus de **40 ans** La MJC, 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 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.

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

Merci!

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

Nous lançons donc un appel à bénévoles pour :

- L'accompagnement à la scolarité
- Nous aider sur la communication (affichage, photos...)
- Participer aux événements/activités EVS (fête de la MJC)
- Nous aider à préparer la fête de la MJC du mois de juin, les événements culturels, etc...
- Participer aux différentes commissions

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

N'hésitez plus ! Rejoignez-nous !



MJC-EVS Les Abrets - 165, rue Jules Ferry
38490 Les Abrets en Dauphiné



04 76 32 26 95 - 07.84.67.44.33



accueil@mjcabrets.org



Quelques dates...

| Date | Evènement | Lieu | Tarif |
|--|--|---------------------------------|--------------|
| Samedi 27 juin | Les arts du samedi | MJC | De 25€ à 30€ |
| Mardi 30 juin | Découverte Heels et danse actuelle | Etage des fêtes | Gratuit |
| Mercredi 1er & Vendredi 3 juillet | Festival familial « Les Douces heures des Vals » | Parc Bisso & Valencogne | Gratuit |
| Mercredi 3 juillet | Spectacle « A tiroir ouvert » | Parc Bisso | Gratuit |
| 9, 16 et 23 Juillet | Jeux en bois | Parc Bisso | Gratuit |
| 18 et 25 août | Jeux en bois | Parc Bisso | Gratuit |
| Mercredi 19 août | Sortie loisirs : Visite guidée Lyon | Lyon | Suivant QF |
| Vendredi 28 août | Spectacle de fin d'été « ZAP » | Extérieur Gymnase Bayard | Offert |
| Samedi 5 septembre | Forum des associations | Parc Bisso | Gratuit |
| Mercredi 16 septembre | Sortie loisirs : Découverte d'un ENS | Étang de Montjoux | Gratuit |
| Mardi 2 décembre | Chant pour tous | Salle des fêtes « Le Triangle » | Prix libre |
| Samedi 23 janvier 2027 | Match théâtre d'impro | Salle des fêtes « Le Triangle » | Au chapeau |
| | | | |
| Vendredi 11 et samedi 12 juin 2027 | Fête de la MJC | MJC | Gratuit |
| Mercredi 30 juin & Vendredi 2 juillet 2027 | Festival familial « Les Douces heures des Vals » | Parc Bisso & Valencogne | Gratuit |

Et plein d'autres dates à venir, des spectacles, des sorties, des ateliers et plus encore !

Suivez-nous pour connaître toutes nos actus !





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
Éleveur • Boucher • Traiteur

Depuis 1977

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

177 Rue Jean Jannin
Les Abrets en Dauphiné

Lune d'amour
Espace dédié à la femme

Ce cocon est pour toi. Un espace pour te reconnecter à la puissance du féminin en toi.

- Studio de yoga
- Doula - Naissance physiologique
- Nutrition hormonale
- Postnatal - Rebozo
- Boutique menstruelle.

lunediamour.fr
07.87.00.55.33
espacelunediamour@gmail.com

Imprimerie

NUMERIP

LES ABRETS

numeriplesabrets@orange.fr
04 38 61 10 48

Atout point de vue

Virginie Stinco
OPTICIENNE

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

atoutpointdevue.fr + f

le **CROCUS**
Restaurant Pizzeria

CHARANCIEU
04 76 06 61 12

L'EQUILIBRE

Espace Santé & Bien Être
Les Abrets en Dauphiné

