

Activités

MJC Pont de Claix le deltA

2026 2027



isère LE DÉPARTEMENT www.isere.fr

VILLE DE Pont DE Claix

Nouvelle Adresse de la

MJC Pont de Claix le deltA

1er étage de la
Maison Des Associations

29 avenue du Maquis de l'Oisans
38 800 Le Pont-de Claix



Table des matières

L'ASSOCIATION 4
LE FONCTIONNEMENT 5
NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION : 5
PATCHWORK / BRODERIE 6
COUTURE 6
TRICOT / CROCHET 7
DANSE CLASSIQUE 8
DANSE BOLLYWOOD 9
BADMINTON 10
VOLLEY-BALL 11
SPORT PLAISIR CULTURE 12
AUTRES RANDONNÉES 13
ATELIER D'ECRITURE 14
ATELIER L'ART DES MÉRIDIENS 15
JEUX 16
JEUX DE SOCIÉTÉ 16
SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ 16
SOIRÉES FLÉCHETTES 16
ÉVÉNEMENTS 17
Automne 2026 : EXPOSITION PATCHWORK 17
MARCHE DE NOËL ARTISANAL 17
Janvier 2027 : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 17
Printemps 2027 : PUCES DES COUTURIÈRES 17
Juin 2027 : 17
SOLSTICE – Spectacles de Danse Bollywood et de Danse Classique 17
REPAS de FIN D'ANNÉE 17
INSCRIPTION 18
Tarifs des Adhésions 19
INFORMATIONS PRATIQUES 20

L'ASSOCIATION

Chères adhérentes, Chers adhérents,

L'association la MJC Le Delta de Pont-de-Claix est heureuse de vous présenter son programme pour la saison 2026-2027.

La MJC est une association loi 1901 gérée uniquement par des bénévoles très impliqués. Les membres du conseil d'administration et les responsables de sections ont pour objectif de proposer des activités et des projets correspondant aux attentes de tous leurs adhérents.

En vous inscrivant à une association, vous adhérez à un projet collectif qui vit et se développe grâce à l'implication de chacun. N'hésitez pas à proposer vos idées, votre aide et vos projets, ils seront tous les bienvenus.

Le Conseil d'administration

LE FONCTIONNEMENT

Certaines activités sont présentées par des bénévoles de la MJC.
Pour d'autres, la MJC est partenaire d'associations avec lesquelles elle passe des conventions afin de proposer des activités et des ateliers de qualité au sein de la structure.

NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Les membres du bureau

Président : Kenny
Vice-présidente : Isabelle
Trésorière : Coline
Trésorière adjointe : Servane
Secrétaire : Annie
Secrétaire adjointe : Patricia
Simone
Claude
Danièle
Myriam
Chantal

Les autres membres

Jean-Claude
Marc
Yoann
Christelle
Jean-Yves
Maxime
Claude

PATCHWORK / BRODERIE

Les jeudis de 14h à 17h

Tout public

Lieu : MDA Salle 19

Tarif Activité : 17€ Pontois / 19€ Extérieurs

+ Adhésion MJC adulte : 13€

Contact : 06.69.18.18.90







COUTURE

Les mercredis de 14h à 17h

Lieu : MDA Salle 19

Tarif Activité : 17€ Pontois / 19€ Extérieurs

+ Adhésion MJC adulte : 13€

Contact : 06.69.18.18.90

TRICOT / CROCHET

Activité ouverte à tous, quel que soit le niveau de pratique

Les jeudis de 16h à 18h30

Lieu : MDA Salle 19

Tarif Activité : 17€ Pontois / 19€ Extérieurs

+ Adhésion MJC adulte : 13€

Contact : Françoise

06.69.18.18.90



DANSE CLASSIQUE



Cours 7-9 ans :

Les mercredis de 15h à 16h

Lieu : Salle de Danse de l'Escale

Tarif Activité :

160€ Pontois

170€ Extérieurs

+ Adhésion MJC enfant : 7€

Début des cours le mercredi 16 septembre

Contact : Anne DISSON

07.68.30.25.65

DANSE BOLLYWOOD

Avec SARIGAMA DANSE



Cours débutants 10 ans et +

Les Mercredis de 18h à 19h30

Lieu : Salle de Danse de l'Escale

Cours intermédiaires

Les mardi de 19h à 20h30

Lieu : Salle de Danse de l'Escale

Tarif Activité : 55 € Pontois / 70€ Extérieurs

+ Adhésion MJC : 7€ enfant / 13€ adulte



Contact : Patricia

06.82.06.82.87

BADMINTON

Pratique autonome - Loisirs



Les lundis de 17h30 à 20h
Les samedis de 8h à 10h
Lieu : Gymnase Malik Cherchari

Les vendredis de 20h à 22h
Lieu : Complexe Sportif Victor Hugo

4 tournois dans l'année
(facultatif)

Tarif Activité : 10€ Pontois

17€ Extérieurs

+ Adhésion MJC adulte : 13€

Contact : 06.69.18.18.90



VOLLEY–BALL

Pratique autonome - Loisirs



Les vendredis de 20h à 22h

Lieu : Complexe Sportif Victor Hugo

+ Tournois (facultatif)

Tarif Activité :

10€ Pontois

17€ Extérieurs

+ Adhésion MJC :

Adulte : 13€ / Mineur : 7€

Contact : 06.69.18.18.90



SPORT PLAISIR CULTURE

Randonnées pédestres tous niveaux et visites culturelles

Les mardis et/ou dimanches

Tarif activité : 17€ Pontois / 19€ Extérieurs
+ le coût par sortie
+ Adhésion MJC adulte : 13€

Contact : Claude 06.79.62.64.96











AUTRES RANDONNÉES

LA VERCOULINE

La randonnée la plus gourmande du Vercors

3 randonnées pédestres au départ d'Engins suivies d'une Vercouline collective.

Organisée par le club de randonnée de l'Agopop

Date : Octobre 2026

Tarif : adhésion adulte MJC 13€ + le coût de la sortie

LA MAQUISARDE

Randonnées cyclotouristiques et pédestres sur les traces des résistants dans le Royans et le Vercors.

Organisées par l'ANACR Comité de Romans -sur-Isère / Bourg-de-Péage/ Royans-Vercors.

Date : Mai 2027

Tarif : adhésion adulte MJC 13€ + le coût de la sortie

ATELIER D'ECRITURE

Venez jouer avec les mots lors des Ateliers d'Ecriture 2 jeudis soir par mois.

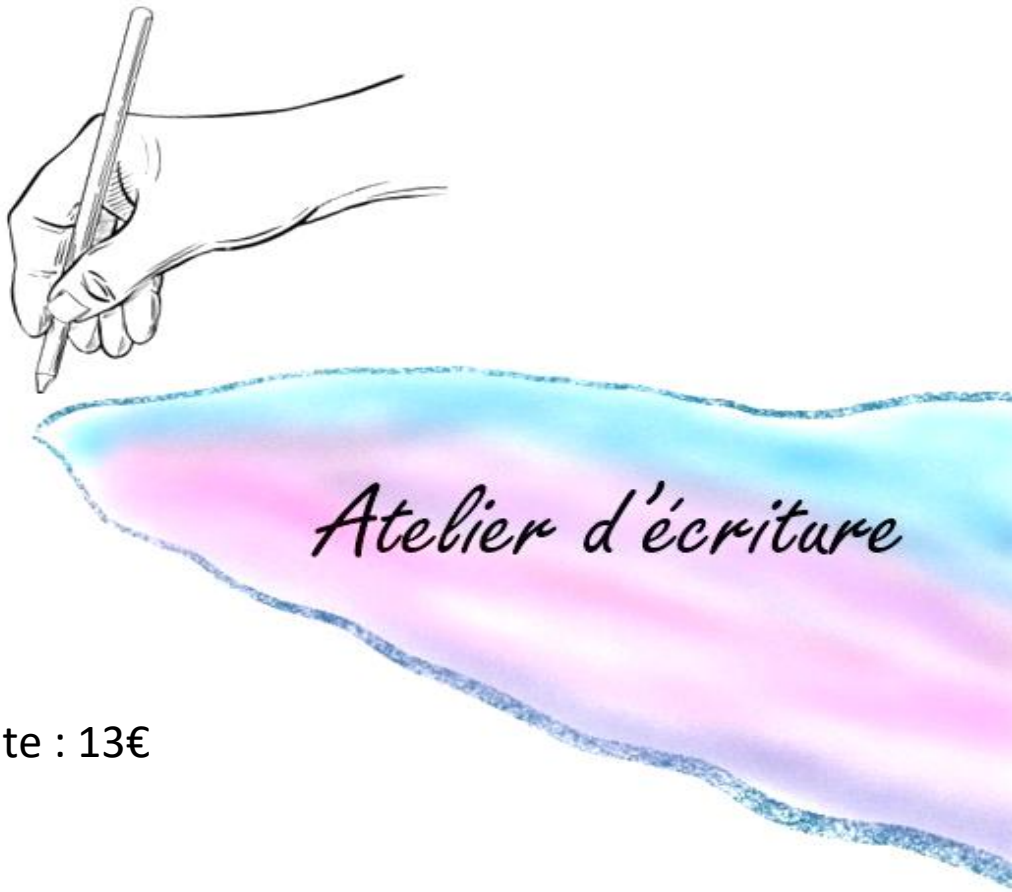
Composez proses, poésies, chansons selon un thème proposé. Création facilitée par les suggestions de l'animateur.

Chacun apporte son style, son stylo, ses feuilles et son plaisir d'écriture.

Bienveillance et encouragements sont aussi au programme !

Lieu : MDA

Jeudi de 18 à 20h



Contact :
Yves
06.69.18.18.90

Adhésion MJC adulte : 13€

ATELIER L'ART DES MÉRIDIENS

- **Initiation au Massage TUINA :**
  Massage sur les points d'acuponcture en Énergétique Traditionnelle Chinoise
- **Initiation au QI GONG :** Mouvements doux de gymnastique chinoise pour retrouver de l'énergie.



L'art des Méridiens



Qi Gong



Initiation Massage Tuina

Ça sert à quoi ?

- Se détendre et améliorer sa souplesse et sa mobilité en douceur.
- Apprendre les gestes simples du massage pour soi et ses proches.
- Réduire les douleurs du quotidien : cervicales, dos, ventre et articulations.
- Garder sa vitalité et son plaisir de vivre.

4 Ateliers pour la saison 2026-2027 :

1 Samedi matin en Novembre 2026
1 Samedi matin en Janvier 2027
1 Samedi matin en Mars 2027
1 Samedi matin en Juin 2027

Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs ateliers

Lieu : Salle d'activité de la Maison Des Associations (MDA)

Intervenante : Agnès Perroux
Diplômée de l'école d'acuponcture Sancaî à Lyon.
Formatrice en Qi Gong et Praticienne en Énergétique Traditionnelle Chinoise.
Contact : 06.69.18.18.90

JEUX

JEUX DE SOCIÉTÉ

Activité ouverte à tous les publics

Les vendredis de 14h à 16h

Lieu : MDA

Tarif : Adhésion MJC adulte : 13€

Contact : 06.69.18.18.90



SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

3 à 4 soirées par an

Lieu : MDA

Tarif : Adhésion MJC adulte : 13€

Contact : 06.69.18.18.90

SOIRÉES FLÉCHETTES

3 à 4 soirées par an

Lieu : MDA

Tarif : Adhésion MJC adulte : 13€

Contact : 06.69.18.18.90



ÉVÉNEMENTS

Automne 2026 : EXPOSITION PATCHWORK

MARCHE DE NOËL ARTISANAL

Janvier 2027 : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Printemps 2027 : PUCES DES COUTURIÈRES

Juin 2027 :

SOLSTICE – Spectacles de Danse Bollywood et de Danse Classique

REPAS de FIN D'ANNÉE

Pour être informé de tous les événements de la MJC et de ses partenaires, n'hésitez pas à vous rapprocher des responsables de sections ou à nous suivre sur notre site internet.

INSCRIPTION

Inscription à la MJC située au 1er étage de la MDA :

Les lundis 7 et 14/09/2026 de 17h à 19h

Les mercredis 9 et 16/09/2026 de 17h à 19h

Les samedis 12 et 19/09/2026 de 10h à 12h

Inscription possible le jour du **Forum des Associations** sur le stand de la MJC Le Delta le **5 septembre 2026** de 10h à 16h à Flotibulle

Permanences

Vous pouvez rencontrer les bénévoles et les membres du CA tout au long de l'année lors de **nos permanences hebdomadaires les lundis (hors vacances scolaires) de 17h à 19h dans nos bureaux situés au 1er étage de la MDA.**

Bureau de la MJC

Le Delta



Tarifs des Adhésions

L'adhésion à la MJC est obligatoire et nominative.

Devenir adhérent, c'est marquer son accord avec les valeurs et les missions de la MJC et s'engager à respecter les statuts et le règlement.

Moins de 18 ans : 7 euros

Adulte : 13 euros

L'adhésion est valable de septembre 2026 à août 2027

Activités

Pour toute activité, il faut être adhérent à la MJC.

Le montant de l'adhésion s'ajoute à celui de l'activité.

Le paiement se fait à l'inscription avec possibilité d'échelonnement.

BONNE SAISON À TOUS

INFORMATIONS PRATIQUES

Téléphone : 06.69.18.18.90

Mail : mjcledelta@outlook.fr

facebook.com/mjc.ledelta

Site internet www.mjcledelta.com

Adresse : 29 avenue du Maquis de l'Oisans

38 800 Le Pont-de Claix



