

Inscriptions

Site internet

<https://inscriptions.mjclacote.fr/>

Cirque et escalade

À partir du samedi 30 août 2025 - 20h en ligne

Pour les autres activités

À partir du dimanche 7 septembre 2025 - 10h

- Au forum des associations de La Côte St André
- ou en ligne

Votre dossier doit être complet et payé AVANT de démarrer une activité, même pour une séance d'essai !

La plupart des activités sont soumises à un nombre minimum et / ou maximum de participants.

Adhésion

Famille	42€
Adultes (plus de 25 ans)	30€
Enfants et jeunes (<25 ans)	15€
Stages	5€

Adhésion unique quel que soit le nombre d'activités pratiquées.



Découvrez tous les détails et les dates de reprises des activités de votre choix sur le site internet de l'association

Association socioculturelle loi 1901

Espace des Alpes
3, avenue de Verdun 38260 La Côte Saint André
www.mjclacote.fr
contact@mjclacote.fr
www.facebook.com/mjclacote

Nos partenaires



20 RUE DES CORDIERS
38260 LA CÔTE ST ANDRÉ 04.74.79.74.43
WWW.BOUCHERIEBERLIOZ.FR



LE TRI
+ FACILE



Ne pas jeter sur la voie publique. MJC La Côte St André.
Imprimé en U.E. sur papier issu de forêts gérées durablement.



contact@mjclacote.fr

Secrétariat ouvert
Lundi, mardi de 8h - 12h
Mercredi de 8h - 12h
et de 13h30 - 17h30

Saison 2025/2026



Cirque De 4 à 17 ans | De 210 à 230€

4 à 6 ans - vendredi 17h30-18h15
7 à 10 ans - vendredi 18h15-19h15
10 ans et + - vendredi 19h15-20h30

Activités
fortement
demandées.
Inscriptions en
ligne le 30 août
à partir de 20h



Escalade

Dès 6 ans | De 180 à 240€

6 à 8 ans - Mercredi 15h - 16h ou 16h - 17h (La Côte)
9 à 12 ans - lundi 18h - 19h30 (La Côte)
ou mardi 18h - 19h30 (Saint Etienne) ou mercredi 17h - 18h30 (La Côte)
11 à 18 ans - lundi 19h30 - 21h (La Côte)
ou mardi 19h30 - 21h (Saint Etienne) ou mercredi 18h30 - 20h (La Côte)
Adultes - Mercredi 20h30/22h (en alternance Saint Etienne / La Côte)



Tir à l'arc

Dès 8 ans | 35€ + licence obligatoire

Mise à disposition de matériel (30€) possible.

Archers débutants - mercredi 17h - 18h45 ou samedi 8h45 - 10h30.
Archers 2ème année et plus - mercredi 18h - 19h45 ou samedi 9h45 - 11h30.
Archers autonomes - Lundi 17h45 - 19h45 / Mercredi 19h15 - 21h45 / Samedi 10h45 - 12h45.



Savate boxe française

De 165€ (enfants) à 175€ (ados/adultes)/an + licence obl.

Enfants - Mercredi 15h - 16h (5 à 7 ans) ou 16h - 17h (8 à 12 ans)
Ados / Adultes - Lundi, mardi ou jeudi de 18h30 - 20h30
Préparation pour Compétiteurs Jeunes - le mercredi de 17h - 18h30



Savate forme

À partir de 12 ans et adultes | 140€ + licence obligatoire

Séances le vendredi de 18h30 - 20h

Inspirée de la boxe française, mouvements et exercices de renforcement musculaire, de cardio et d'étirements, aide à améliorer la coordination, l'endurance, la force et la souplesse tout en brûlant des calories et en renforçant la confiance en soi.



Do in — Qi Gong japonais

Adultes | 215€/an

Gymnastique de santé japonaise qui procure bien-être, relaxation et vitalité par l'automassage et les étirements.

Le jeudi 17h15 - 18h15 ou 18h40 - 19h40 ou le vendredi 9h - 10h ou 10h30 - 11h30



Ski

4 à 16 ans | Tous niveaux | Env. 25€ / sortie Vercors

Mise à disposition de skis et chaussures (50€) possible.

Tarifs déterminés à l'automne selon les coûts de transport et des forfaits
Inscriptions en ligne dès septembre, ou à la MJC le 29/11 ou le 6/12.
Sorties tous les samedis à partir du 20 décembre et pendant les vacances de Noël et de février.
Direction : Autrans-Méaudre, Lans en Vercors & Chamrousse.



Théâtre

Ados et adultes (à partir de 13 ans) - le lundi 20h-22h | 160€

Pour vous permettre de découvrir les joies intenses du théâtre, d'acquérir une plus grande confiance en soi, vous détendre, partager des émotions, des rires et finir en beauté avec un spectacle en juin ou septembre.



Jeux de lettres

Adultes | Simple adhésion MJC

Le Lundi 17h-20h, pratique de différents jeux - tous niveaux dans un esprit de détente (ni chronomètre ni compétition)



Poterie

Enfants dès 6 ans | 205€ et Ados/Adultes | 295€

Enfants, ados - le mercredi de 10h30 à 12h ou de 13h30 - 15h
Ados et adultes - le mardi de 20h-22h30 ou le mardi de 13h45-16h15 ou le mercredi de 20h30 à 23h



Dessin / Peinture

Enfants de 5 à 10 ans | 180€

Un mercredi sur deux 16h15-18h15. Diverses techniques seront utilisées et te permettront d'exprimer toute ta créativité !

Ados (11 ans et +) et adultes | 180€

Un mercredi sur deux 18h30- 20h30. Vous aimez dessiner, peindre, créer, venez apprendre le cadrage, la couleur ou simplement vous faire plaisir et vous exprimer. Nous explorerons différentes techniques tout au long de l'année.



Club Photos

Adultes et enfants accompagnés | 20€

Groupe de passionnés de photographie se réunissant un vendredi par mois à 20h30 pour partager des astuces, des conseils et des techniques pour améliorer leurs compétences en matière de prise de vue et de traitement d'image. Sorties photos, Ateliers, Studio photo. Accès au labo argentique noir et blanc.



Jeu d'échecs

Enfants dès 6 ans et ados moins de 20 ans (12€)

Adultes (20€) + licence pour tous

Le jeudi 17h30-20h et le samedi 15h-17h30

Le jeu d'échecs est un jeu de stratégie fascinant qui exige réflexion, concentration et créativité. Il peut être joué par des joueurs de tous niveaux et offre des défis infinis pour améliorer ses compétences.



Atelier RASPI, l'informatique appliquée

Enfants/ados 10-15 ans | 40€

Séance un mercredi par mois 17h30-19h30

Dès 15 ans et adultes | 40€

Les réunions sont positionnées en début de mois, un mardi et un jeudi de 20h30 à 22h30.

Découvrez comment utiliser un ordinateur miniature de la famille Raspberry pour divers projets pratiques. Les participants peuvent découvrir comment programmer et contrôler des capteurs, des moteurs et d'autres périphériques pour créer des projets électroniques et informatiques passionnants. Cet atelier peut également offrir une occasion de s'engager et de partager son expérience dans une communauté d'apprentissage collaboratif et de développement de projets innovants.



Hip hop

Breakdance enfants 7/9 ans ou ados 9/15 ans
160€

Le mardi 18h30- 19h30 (enfants) ou 19h30-20h30 (ados)

Le b-boying (breakdance) se caractérise par son aspect acrobatique et ses figures au sol avec une partie danse debout non négligeable. Le tout effectué sur la musique et le tempo avec style et originalité !



Pilates / Gym posturale

Adultes | 270€/an

NOUVEAUTÉ !

Seniors le mardi 9h-9h45

Débutants le mercredi 18h15-19h

La méthode Pilates permet un développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.



Stages

Différents stages (poteries, escalade, poney, cosmétique, rollers, échecs ...) sont organisés durant les vacances scolaires.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, inscrivez-vous à notre lettre d'information ou renseignez-vous auprès de notre secrétariat !

Vérifiez les détails, les informations définitives et les dates de reprises des activités de votre choix sur le site internet de l'association

Attention : certains groupes sous réserve d'un effectif suffisant