Supplément du Petit Bulletin 811

Où s'inscrire ?

L' annuaire des activités culturelles et sportives 2011/2012

Sommaire

02. Danse
06. Théâtre
07. Magie
08. Musique / Chant
10. Expression
11. Atelier
12. Mieux-être
15. Arts Martiaux

LE PETIT BULLETIN
L'HEBDO GRATUIT DES SPECTACLES

DANSE / ARTIST STUDIO

artist.studio@free.fr • www.artiststudio.fr

Ecole de danse

Hip Hop - Afro Ragga DanceHall -- Break Dance -- Show Dance – Modern Jazz - Salsa,
Batchata, Zumba, Batuka - Atelier Chorégraphique – Lady style -Fitness - Préparation à L'EAT ...
- Tout niveau, tout âge (à partir de 4 ans) COURS ENTRE 12H & 14H
DÉMONSTRATIONS ET COURS D'ESSAIS

FORMATIONS PROFESSIONNELLES QUALIFIANTES. ÉQUIVALENCE DU CAP À BAC + 2
TARIFS RÉDUITS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

ARTIST STUDIO / Zone commerciale Comboire, 19 rue Comboire / Echirolles — Tél. **04 76 22 71 43**

LES PLANCHES

www.lesplanchesdanse.com

Les Planches ouvrent leur 22ème saison dans leurs locaux spacieux(espace d'acceuil convivial), avec toute l'expérience, la passion et l'esprit d'innovation qui les animent, couronnés par le succès du spectacle "Storia di Pinocchio" en juin 2011 au Théâtre municipal.
AU PROGRAMME : des cours menés avec dynamisme par des professeurs-danseurs à l'expérience pédagogique reconnue, du débutant (à partir de 4 ans) au professionnel : éveil, initiation, classique, contemporain, modern'jazz, barre à terre, danse show, rock tous styles, salsa, lindy hop, hip-hop, flamenco, danse orientale, danse africaine, balboa, danse de l'Inde et West Coast Swing encadré par un couple de danseurs de renommée internationale, programmés sur de nombreuses scènes mondiales.
Pratique de danse sérieuse, dans une ambiance décontractée,sens de la pédagogie adaptée à chaque niveau et chaque tranche d'âge dans laquelle le plaisir de danser est primordial ; tel est le point commun de tous les professeurs qui vous communiqueront leur passion.
Renseignements et inscriptions : tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h jusqu'au 20 septembre puis de 16h30 à 20h et mercredi de 10h à 20h

Nombreux stages, 500 m² de locaux, 3 studios de danse, location de salles, grands spectacles de fin d'année, cours particuliers, cours d'essai toute l'année.

LES PLANCHES / 2 rue Mozart GRENOBLE — Tél. **04 76 96 82 44**

LIONEL GIANNONE – Les Planches

www.lionelgiannone.fr

Lionel et Amandine GIANNONE vous accueillent pour des cours de rock, boogie, salsa, danse show et west coast swing, du débutant (à partir de 4 ans) au professionnel en cours collectifs ou particuliers.
Professeurs et danseurs de renommée internationale, ils se produisent sur de nombreuses scènes et sont programmés sur des stages internationaux.
Ils vous invitent à découvrir, entre autre, une nouvelle danse de couple très tendance dont ils sont des spécialistes: le west coast swing. Ils font partis du top 5 mondial. Cette discipline à la gestuelle sensuelle et fluide s'adapte à tous types de musique (funk, blues, Rn'B). STAGE DE WEST COAST SWING LE 15 OCTOBRE 2011
Dans une ambiance conviviale, ils vous formeront ; d'une pratique loisir jusqu'à l'apprentissage de la scène ou de la compétition pour les plus mordus.

LES PLANCHES / 2 rue Mozart GRENOBLE — Tél. **04 76 96 82 44 - 06 22 36 12 23**

L'ALBUM-ABCDANSE

info@albumcie.fr • www.albumcie.fr

Formez-vous à la création en danse contemporaine

Les enseignants diplômés d'état et artistes professionnels de l'Album-AbcDanse vous proposent de mêler formation et création :

• Pour Adultes, ados et enfants : cours techniques, ateliers d'improvisation et de création en danse contemporaine, ainsi que des pratiques complémentaires à la danse : Yoga, éducation somatique.
• Des Stages transversaux ! A Noël (19.20.21dec) - 8 à 12 ans - danse et arts plastiques / En février (13.14.15 fev) - 6 à 8 ans - danse et musique / A Pâques (10.11.12 avr) – 12-15 ans - danse hors studio, regard et photographie

Rentrée le lundi 19 septembre 2011. Cours à l'essai possible sur les deux premières semaines.
Renseignez-vous

L'ALBUM-ABCDANSE / 2 rue Général Marchand / Grenoble (place Verdun) — Tél. **04 76 51 03 30**

ARC EN CIEL

www.danse-grenoble-arcenciel.com

Venez découvrir l'Ecole des Arts

Implanté à Saint-Martin-d'Hères pour sa 25ème saison d'activité, ce centre d'enseignement artistique vous accueille dans un espace convivial de 600 m2 où se mêlent amateurs et professionnels pour partager la même passion : celle de la danse.
Tous les styles sont abordés, de façon à offrir une formation scénique la plus complète possible : danse modern-jazz, classique, contemporaine, tango Argentin, rock, danses de salon, Ninjutzu, comédie musicale et théâtre…
avant de monter sur les planches de l'Heure Bleue pour le gala de fin d'année.
> ARC-EN-CIEL, c'est aussi deux compagnies : "ARC-EN-CIEL CRÉATIONS"et la "JUNIOR CIE" qui se produisent en spectacle dans toute la France. Liaison directe par le Campus ligne 11 (arrêt Carina)
> Cours : de niveaux débutants à avancés.1er Cours d'essai gratuit.
Tarifs réduits à l'année, tarif spécial étudiant et forfaits multi-cours.

ARC-EN-CIEL / 18 rue Du Béal ST Martin D'Hères — Tél. **04 76 14 04 90**

LA DESCARGA 67

ladescarga67@live.fr

SÉCHEZ VOTRE COURS DE GYM ET VENEZ DANSER AVEC NOUS !!!

À La Descarga on danse, on saute, on crie, on transpire, et surtout on rigole avec Yileite, une prof cubaine passionnée qui vous apprendra à bailar et garder la forme en s'amusant : voila le défi !

Nouveautés : Salsa enfant 8-12 ans / Latino 100 % filles / Zumba
Débutants, confirmés, en couple, entre amis, en famille… il y en a pour tous les goûts !

Reprise de cours depuis le 12 septembre.
Du lundi au vendredi, horaires à partir de 18h / Stages thématiques toute l'année / 1re Cours d'essai gratuit.
Suivez notre actualité sur www.coursetstages.fr rubrique danse

LA DESCARGA / 67 rue d'Alembert Grenoble (proximité place St Bruno) — Tél. **06 82 75 70 44 / 04 76 70 47 35**

Espace Danse Théâtre

www.espace-danse-theatre.com

L'art d'exprimer sa passion

Installé au coeur du centre ville dans des studios clairs et spacieux de 600 m2, l'Espace Danse Théâtre est un centre artistique de haute réputation qui conjugue classicisme et modernité. Cette fusion fait de lui l'un des foyers les plus attrayants de la ville et propose à ses élèves une formation pluridisciplinaire : danse classique, modern'jazz, contemporain, hip-hop, barre à terre, danse africaine, ainsi que du théâtre pour ados, adultes et enfants à partir de 10 ans… NOUVEAU : Eveil musical de l'enfant.
Les professeurs ont travaillé avec les plus grands maitres internationaux de danse, avant de se lancer dans une carrière de danseurs professionnels, en France et à l'étranger. Après le succès du dernier gala au théatre de Grenoble, ils travaillent sur un nouveau projet pour juin 2012.

Quel que soit votre niveau (du débutant au professionnel), votre âge (à partir de 4 ans), l'équipe pédagogique de l'Espace Danse Théâtre saura vous faire partager sa passion à travers un enseignement de qualité mêlant discipline, rigueur académique et convivialité.

ESPACE DANSE THEATRE / 10 rue Génissieu GRENOBLE — Tél. **04 76 56 90 00**

TERRE DES ARTS

terredesartsgre@yahoo.fr • www.danse-orientale-greno-

Danses orientales et du maghreb avec Malha ABBA

- **Cours et stages** de danses populaires et traditionnelles arabes et berbères
- Cours de niveaux pour **ados et adultes**
- **1 atelier technique par mois**

samedi 1er octobre ondulations

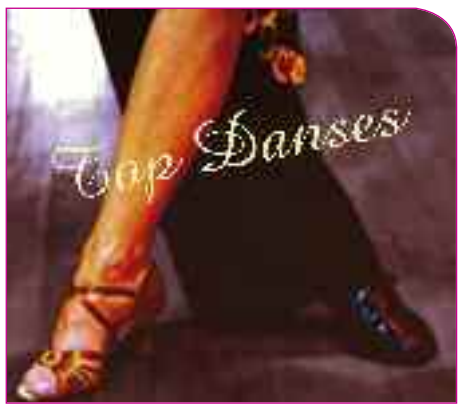
- **1 stage à thème par mois.**

Samedi 9 Octobre stage de danse classique égyptienne "sharki"

- **Audition de danseuses orientales confirmées pour la compagnie "Zenzla"**

1er Cours d'essai gratuit
10% de remise étudiants et demandeurs d'emploi
Les PLANCHES / 2 rue Mozart
38000 Grenoble (tram St Bruno)

TERRE DES ARTS / Grenoble — Tél. **04 76 96 82 44 / 06 61 42 99 22**



ASSOCIATION TOP DANSES

www.topdanses.fr • contact@topdanses.fr • contact@tangoemocion.fr

Rock, danses de salon et tango argentin animés par des professeurs qui vous feront partager leur passion.

Les cours ont repris à la salle des fêtes d'Eybens, rue du château (sous la piscine).

- **Lundi** à partir de 18h00 **cours de rock et de danses de salon** animés par Marc Di Gennaro.
- **Mercredi** à partir de 18h30 cours de **tango argentin** animés par Tango Emoción.

2 cours d'initiation au tango argentin sont proposés, les lundis 26 septembre et 3 octobre de 19h30 à 21h00 à l'école maternelle des Ruires, place René Char à Eybens. (participation 5€ par cours et par personne).

Maison des Associations / 8 rue Jean-Macé / EYBENS — Tél. **04 76 40 04 28** ou **06 74 49 09 73**

Photo © J. CAPRIO

CONSERVATOIRE DE LA DANSE

Arlette Fiastre - Claude Franz

Centre de formation spécialisé classique. 8 niveaux, du débutant au professionnel. Préparation à la scène.
Concours d'entrée Ecoles d'Opéra Paris, Marseille. E.A.T. Lieux de rencontres professeurs danseurs. Master's class.
Enseignement vivant, évolutif et créatif pour amateur exigeant.
Enfants, adultes, professionnels. Classique - Jazz - Barre au sol - Contemporain

- Félicitations, lors de ces 5 dernières années pour les entrées : à l'Opéra de Paris, de Marseille Piétragalla, Mudra-Béjart, Conservatoire supérieur de Paris et 1er prix à l'unanimité au concours FNID.
- 2005, 2006, 2007, 2008, 2009 : EAT élèves présentées, toutes reçues. Concours FNID, toutes les élèves primées.

Locations de salles (possibilités semaines et week-ends)

CONSERVATOIRE DE LA DANSE / 12 rue Saint François / Grenoble (près FNAC) — Tél. **04 76 87 82 82**

DANSE CO.TEC.CLASS

dansecotecclass@orange.fr • dansecotecclass@orange.fr

Danse Co.Tec.Class … vous propose des cours particuliers de danse classique en studio de danse en vue de préparer des concours (régionaux nationaux internationaux), des examens, des auditions ou des cours particuliers barre à terre, stretching à domicile en complément d'une formation.

Des stages pour travailler des variations de répertoire classique seront proposés dans l'année.
Du conseil, coaching et évaluation neutre complètent l'offre.

DANSE CO.TEC.CLASS / Divers lieux / Grenoble — Tél. **06 42 20 89 35**

ECOLE DANSE CANTA

danse.canta@free.fr • http://danse.canta.free.fr

Une référence, un endroit incontournable pour venir danser dans une ambiance absolument CANTA !!
Que l'on vienne seul(e) ou accompagné(e) Cathy vous invite à découvrir son univers qu'est la danse. Cours à horaires libres et cours particuliers.
Venez danser le rock, le tango, le chacha, la salsa, la valse, etc... (ouvert 7/7).

-5% pour nouvelles adhésions avant le 30 septembre

JOURNÉES PORTES OUVERTES LES SAMEDI 24 SEPTEMBRE / 1-8-15-22-29 OCTOBRE DÈS 14H
14h Rock / 15h Salon / 16h Salsa
Tarifs heures creuses - 30% Mardi et Vendredi 12h-15h

STAGES DÉBUTANTS LE 24/09
- Rock 14h - 15h
- Salsa 15h - 16h

NOS AVANTAGES : salle climatisée, cheminée, parking privé, parking St Bruno/ bus n°32 / tram arrêt St Bruno

ÉCOLE DE DANSE CANTA / 45 rue Nicolas Chorier / Grenoble — Tél. **04 76 48 30 04**

DANSE ORIENTALE EGYPTIENNE

suzanne.h@egyptissime.com • www.egyptissime.com

Egyptissime ou l'amour de la culture moyen-orientale et de sa danse.

Riche d'une expérience de plus de 20 ans, Egyptissime propose au coeur de la ville un enseignement original et vivant de la danse orientale. Chaque élève-danseuse approche avec sensibilité et esprit *le geste dansé oriental*. Du pas le plus simple à l'expression la plus subtile, découvrez une danse infiniment charmeuse.

- Un choix parmi 7 cours/semaine (durée 1h30)
- Enseignement par niveau. effectifs maitrisés.
- Cours pour adultes, pour ados.
- Forfaits annuels, carte 12 cours (Tarif étudiant / dem. d'emploi)
- Costumes, foulards et accessoires de danse orientale.

- Rens & inscriptions de 17h30 à 20h30, mardi, mercredi et jeudi.
10% de remise sur forfait avant le 30/09.
1er cours ESSAI*GRATUIT
- Cours mardi, mercredi et jeudi, horaires variés.
- Stage week-end 1 et 2 octobre **Zaza Hassan,** reservez vite !
- Stage samedi 10 décembre **Fatima Chekkor**

EGYPTISSIME / 10 rue Génissieu / Grenoble — Tél. **04 76 46 18 31 / 06 77 10 11 40**

ECOLE DE DANSE DU RONDEAU

club@grdc.info • www.grdc.info

Une école, un club : une seule ambiance.

Spécificité de l'école : Aborder toutes les danses en couples avec peu de figures.

Rock, Salsas, Bachata, Tango, Valse, Paso Doble, Fox Trot, Cha Cha, Samba, Rumba… avec respect de la musique, travail de la conduite, écoute de l'autre, éducation corporelle et maintien.

Suite de l'année 2010 - 2011 : Tango Argentin. Un programme précis et progressif élaboré par **Flabio AGUILERA et la FFTR** (Fédération Française de Tango Rioplatense).

Présence de Flabio à l'école tous les 2 mois (1er week-end des mois paires).

ECOLE DE DANSE DU RONDEAU / 9 rue Vaujany ZI Technisud / Grenoble — Tél. **04 76 40 46 45**

ECOLE DE DANSE Jeanne et Hélène WEIWERS

Danse classique – modern'jazz

L'école de danse, installée à Meylan et fondée en 1958 par Madame Jeanne WEIWERS est aujourd'hui dirigée par sa fille Hélène WEIWERS, professeur de danse classique et de modern'jazz, assistée par Annick IMBERT (fille ainée de Jeanne WEIWERS) et Anne VILAR (petite-fille de Jeanne WEIWERS).

La passion pour la danse a été transmise par sa fondatrice à ses 2 filles et à sa petite fille et continue à se transmettre aujourd'hui à de nombreux élèves assidus et fidèles à l'école et le resultat de tout ce travail se clôture chaque année par un grand gala en Juin à l'Hexagone de Meylan.

TOUS NIVEAUX-TOUS AGES. Salle climatisée - Parking privé

Renseignements et inscriptions : tous les jours de 16h30 à 19h30

ECOLE DE DANSE WEIWERS / 13 bd des Alpes / Meylan — Tél. **04 76 41 15 58**

ECOLE DE DANSE DANY LAYS

www.dany-lays.com • ecoledanylays@yahoo.fr

La danse avant tout ! Une école implantée au cœur de Grenoble.

Après avoir foulé les planches en tant que danseur professionnel Dany Lays met depuis plus de 25 ans son talent de chorégraphe au service de tous les amateurs et professionnels passionnés de danse, spectacle, comédie musicale. Allez jusqu'au bout de vos rêves, guidé par l'enthousiasme de Dany Lays.

Plusieurs disciplines pour adultes, enfants et ados de tous niveaux sont proposées.

• Jazz américain Style "Fame" "serie un, dos, tres" • Les claquettes américaines et anglaises • Rock et danse de salon • Le chant et préparation vocale • Préparation à la scène. Tentez la danse autrement… Venez essayer !

Programme :

11h : cours Jazz débutant / **12h** : cours claquettes débutant / **13h** : cours de chant / **14h** : démonstration de ballets
15h : cours Jazz intermédiaire-avancé / **16h** : cours de claquettes / **17h** : cours de Jazz débutant
Cours de rock à la demande • Pensez à prendre une tenue de sport pour participer aux cours

ECOLE DE DANSE DANY LAYS / 7 rue André Maginot / Grenoble — Tél. **04 76 46 40 61**

COURS DE DANSE ORIENTALE ÉGYPTIENNE

Formée par les plus grands maîtres égyptien de la danse orientale, Sylvia Sahar est une danseuse reconnue de la scène orientale en France et l'étranger. Professeur passionnée, elle transmet avec générosité et pédagogie, à ses élèves, toutes les techniques nécessaires afin que chacunes d'entres elles progressent à leur propres rythmes et prennent plaisir à danser.

- Cours tous niveaux et tous âges
- Rentrée début septembre
- Cours dans la salle de danse du gymnase plan menu de Coublevie (près de Voiron),830 rte de St Jean. (mais aussi Chambéry et Seynod)
- 1er cours d'essai gratuit

SYLVIA SAHAR / salle de danse du gymnase de Coublevie — Tél. **06 99 44 11 82**

CENTRE DE DANSE EMILIE KERN

www.emiliekern-danse.fr • emiliekern@hotmail.com

Nouveau : Centre de Danse Emilie Kern **plein centre ville Grenoble** (Derrière cinéma Chavant)

Le nouveau «Centre de Danse Emilie Kern» en plein centre ville de Grenoble, est avant tout un lieu de vie où **émotions**, générosité, et **plaisir** se partagent. La Danse est un **art** majeur...Les dimensions **artistique**, **technique** et **physique** de cette discipline, sont abordées au travers d'un enseignement mettant en avant une véritable exigence **pédagogique**. La **progression** des élèves se réalise dans une ambiance où travail et **plaisir** ne font qu'un ! C'est **Paris** qu'elle choisit pour faire l'école de formation professionnelle au « Centre International de Danse Jazz - Rick Odums - » Après s'être **formée avec les meilleurs**, Emilie Kern obtient son D.E Jazz (Diplôme d'Etat) et enseigne la danse dans des écoles reconnues de Paris. Après le succès de la 1ère année, le Centre s'agrandit et propose pour la prochaine rentrée de nouvelles disciplines et un nouveau planning dynamique et diversifié.

• **Cours enfants/adultes :** Jazz, Hip-hop, Contemporain, Yoga, Technique Horton, Renforcement musculaire, stretching et pilates.

CENTRE DE DANSE ÉMILIE KERN / 7 bis place Paul Vallier / Grenoble — Tél. **06 09 03 36 59**

PASION FLAMENCA

f.choquin@free.fr

L'association PASION FLAMENCA a pour objectif de promouvoir et de diffuser la culture flamenca sur Grenoble et sa région.

Elle propose des cours hebdomadaires avec Emiko INOUE, danseuse formée à Séville, des ateliers mensuels d'improvisation pour "buleria", un stage d'une semaine avec le grand danseur Sévillan (El TORROMBO) en février 2012 et un grand spectacle avec des artistes de renommée : ABIYELAR! le 15 OCTOBRE

Toutes les infos sur notre site : http://sites.google.com/site/pasionflamenca38

PASSION FLAMENCA — Tél. 06 79 22 91 77

COMPAGNIE OUEDMED DANSE: Danses d'Afrique

ouedmed2000@ymail.com • www.ouedmed-danse.net

Apprentissage de gestuelle d'Afrique de l'ouest.

Cours - Stages - Scène
Public : Grand debutant, Débutant, Intermédiaire, Avancé.
Accompagnement musical live.
Cours d'essai offert.
Stages : 17 et 18 décembre 2011, du 11 au 25 février 2012 : Stage en Côte-d'Ivoire.
Lieu des cours : Les Planches : 2 rue Mozart Grenoble. / Creatorio : 32 rue Maréchal Joffre Fontaine

OUEDMED — Tél. 07 70 62 40 37

Atelier danse contemporaine : MOM Compagnie

mom.compagnie@gmail.com

- Niveau Avancé & Intermédiaire (au minimum 5 ans d'expériences)
: Lundi soir à 20h30-22h / Le Pacifique CDC (30, chemin des Alpins 38100)

- Niveau Intermédiaire (au minimum 3 ans d'expériences)
: Mardi soir à 20h30-22h / Le Conservatoire de la danse (12, rue St. François 38000)

à partir du 26 septembre

MOM Compagnie — Tél. 06 12 72 92 08

TANGO ARGENTIN Cécile BOUCRIS Asso PRIMAVERA DE TANGO

cecilialafrancesa10@gmail.com

Cours, stages, bals, spectacles

COURS HEBDOMADAIRES, tous niveaux avec Cécile Boucris, Rolan Van Loor et Jorge Crudo

- Lundi : ECOLE DE DANSE CANTA, 45 rue Nicolas Chorier
- Mardi : L'ESCALE, place des Iles de Mars, Pont de Claix (même bâtiment que l'AMPHITHEATRE)
- Dimanche, Les Planches, 2 rue Mozart, cours suivi d'une pratique.
- Premier Bal à La Bobine (42 Bd Clemenceau) le mercredi 28 septembre milonga avec orchestre.

Cécile, Rolan et Jorge ont été formés à Buenos Aires au style « traditionnel » auprès de nombreux professeurs dont Carlos Gavito, puis au style « nuevo » auprès des maîtres incontestés du genre : Gustavo Naveira, Chicho Frumboli, Mauricio Castro.

PRIMAVERA DE TANGO / www.primavera-tango.com — Tél. 04 76 44 32 13 / 06 08 27 05 98

ECOS DEL PLATA, ALMA DE TANGO

www.ecosdelplata.com /www.facebook.com/ecosdelplatafanfb

... Dansez le TANGO ARGENTIN maintenant !!

L'association Ecos del Plata, Alma de Tango propose toute l'année des cours de niveau débutant à avancé, des pratiques et des bals.
Venez découvrir l'univers sensuel de cette danse à l'occasion de la JOURNÉE INITIATION ET DÉCOUVERTE organisée SAMEDI 8 OCTOBRE de 11h à 12h30 à la MJC des Allobroges, salle Stendhal (face musée de Grenoble).
5€ de participation, inscription sur place.

En couple ou seul(e), faîtes le pas !!

Les cours de tango débutants ont lieu le lundi soir de 20h45 à 22h15.
Si vous dansez déjà le tango, essayez-vous à la MILONGA. Cours le mardi soir de 20h45 à 22h.
Tous les cours ainsi que les stages sont donnés par les deux maestros uruguayens de l'association, José Artigas et Verónica Cordero.

6 RUE BARGINET (rue parallèle à Berriat, perpendiculaire à Ampère) / Grenoble — Tél. 06 18 91 65 92

MODERN JAZZ

www.studio-kleber.com • studiokleber@gmail.com

Créativité, rigueur et dynamisme !!!

Chorégraphies et musiques très variées.
Le STUDIO KLEBER vous propose des cours de danse MODERN JAZZ pour :

- ENFANTS DE 4 À 7 ANS : 60 minutes de bonheur sans les parents !
  DE 8 À 12 ANS : Imagination, émotions, technique.
- ADOLESCENTS ET ADULTES : 3 niveaux (débutant - moyen - avancé). Pour s'assouplir et se muscler, danser divers styles et techniques, vivre des émotions dans la bonne humeur et la joie de donner toute son énergie.

FORME-FITNESS : cours collectifs et particuliers, coaching. Visitez notre site internet... Il DANSE

STUDIO KLÉBER / 5 rue Kléber / Grenoble — Tél. 04 76 46 02 16

ASSOCIATION VIVA EL TANGO!

vivaeltango.fr@gmail.com / www.ceciliatango.com

DÉCOUVREZ L'AUTHENTIQUE TANGO ARGENTIN AVEC CECILIA PASCUAL DANSEUSE PROFESSIONNELLE & PROFESSEUR ARGENTINE

- COURS hebdomadaires: **Débutants : Mardi de 20h à 21h30. Expérimentés: Mardi de 21h30 à 23h.**
- **PRATIQUES gratuites et conviviales.**
- BALS exceptionnels.
- STAGES & SPECTACLES avec des danseurs argentins.
- ACCÈS par tramway B, arrêt Hôpital Nord ou **parking gratuit.** Salle Polyvalente La Pallud, La Tronche.
- RENTRÉE: MARDI 20 SEPTEMBRE.

VIVA EL TANGO! propose un enseignement de qualité. Tous les cours & stages sont animés par des professeurs argentins expérimentés qui se produisent sur scène en différents pays. Ils vous feront découvrir le tango de bal qui est au coeur de leur "sentimiento"

VIVA EL TANGO ! Tél. **06 21 70 22 57**

L'ATELIER DU 8

atelierdu8@gmail.fr

ATELIERS ADULTES

- Théâtre : animé par Bruno DELDON. Mercredi 18h30 à 20h30 ; jeudi de 19h30 à 21h30 ; vendredi de 14h30 à 16h30
  Stages : Animés par Bruno DELDON et Mickaël BIECHE (une fois par mois)
- Photographie : animé par Gwenn BOUSSARD Mardi de 19h30 à 21h30

ATELIERS ENFANTS/ADOLESCENTS

- Théatre : animé par Bruno DELDON et Mickaël BIECHE : Mercredi 14h à 16h (enfants) / Mercredi 16h à 18h (adolescents)

L'Atelier du 8 vous propose tout au long de l'année, des expositions, des spectacles et autres manifestations…

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : les mercredis 7, 14 et 21 septembre de 10h à 20h

L'ATELIER DU 8 / 8 rue des Bons Enfants / Grenoble Tél. **06 20 40 21 17 / 06 10 66 41 61**

T.O.R.E. Théâtre On Raconte l'Evènement

assoTORE@hotmail.fr

L'association T.O.R.E. propose des cours de théâtre pour adultes

- Le lundi de 20h00 à 22h00 : 1er cours le 3 octobre 2011
- Le mardi de 20h00 à 22h00 : 1er cours le 4 octobre 2011

Réunion d'informations et inscriptions le lundi 26 septembre 2011 à 20h.

Ces cours sont animés par Nicole Vautier, comédienne professionnelle, diplômée de l'école supérieure d'art dramatique du Théâtre National de Strasbourg.

Une séance d'essai gratuit est possible

Association T.O.R.E. / Salle Condorcet / 1 rue de la Paix / Seyssins Tél. **06 43 88 86 68**

LE FITZCARRALDO

www.lefitzcarraldo.fr contact@lefitzcarraldo.fr

Lieu atypique de formation et de spectacles, Le Fitzcarraldo provoque des rencontres et met en mouvement l'imaginaire.

Cours de musique (guitare, batterie, Chant, percussions corporelles et cubaines, piano),

Ateliers théâtre enfant et adulte, Ateliers philo et Ateliers d'écriture.

Le Fitzcarraldo propose également tout au long de l'année des spectacles, des concerts, des scènes ouvertes, des projections et des rencontres.

Inscriptions sur site, par téléphone ou par mail

LE FITZCARRALDO / 18 rue colbert / Grenoble (quartier estacade) Tél. **09 81 47 21 71 / 07 61 90 65 00**

L'ATELIER DE L'ACTEUR 2011/2012

www.compagnie-stephane-muh.com

Atelier théâtral dirigé par Stéphane Müh.

- Cours adultes 1ère année : lundi de 20h à 23h - 1er cours : le lundi 26 septembre 2011 à 20h
- Cours adultes 2ème année : mardi de 20h à 23h - 1er cours : le mardi 27 septembre 2011 à 20h

Les 2 premiers cours sont des cours d'essai gratuits, à l'issue desquels se prennent les inscriptions.
Plus d'informations sur le site de la compagnie.

COMPAGNIE MÜH / 11 rue Millet / Grenoble (centre) Tél. **04 76 17 19 90 / 06 61 71 22 27**

THEATRE – CLOWN – COMMEDIA DELL'ARTE

cie.ab@freesbee.fr • web.mac.com/compagnieab

Faire du théâtre par le plaisir du rire

A LA RECHERCHE DE SON CLOWN : Découvrir et construire son propre Clown par un travail théâtral axé sur l'énergie, l'imaginaire, l'émotion et le plaisir.
L'ART DE LA COMMEDIA DELL'ARTE : Pratiquer l'art de la Comédie Italienne (qui a fait naître Molière) à travers ses personnages (Arlequin, Polichinelle, Pierrot, Colombine...), ses masques, ses danses, ses chants, ses pantomimes, ses improvisations, ses effets comiques... Réalisation d'un spectacle.

Depuis plus de 20 ans, LA COMPAGNIE ALAIN BERTRAND enseigne les bases du Théâtre Populaire. Ses spectacles sont présentés en France comme à l'étranger avec un succès constant. Elle propose des stages et ateliers réguliers en partenariat avec la MJC de Pont de Claix qui donnent lieu en fin d'année à des représentations publiques.

1ère séance de Commedia dell'Arte le samedi 1er octobre de 10h à 19h à la salle de danse du gymnase Victor Hugo de Pont de Claix (rue Victor Hugo). 1ère séance de Clown le dimanche 2 octobre de 10h à 19h à la salle de danse de l'Escale de Pont de Claix (Place des Iles de mars, même bâtiment que l'Amphithéâtre).

COMPAGNIE ALAIN BERTRAND / 2 place Vaucanson / Grenoble Tél. **06 81 99 38 66**

CIE SCÈNE EN VIE

production@scene-en-vie.fr • www.scene-en-vie.fr

La compagnie Scène en Vie propose des cours de théâtre pour les adultes et pour les jeunes de tous niveaux :
• Les Ateliers adultes. Deux cours sont proposés :
Pour les débutants le mardi soir de 20 h à 22 h
Pour des personnes ayant déjà un an de pratique le jeudi de 20 h à 22 h
Les ateliers sont encadrés par une équipe de comédiens professionnels de la compagnie.

• La Troupe ados pour les 16-20 ans, animée par Benoit Kopniaeff, metteur en scène.
Formation des jeunes comédiens dans la perspective de création de spectacles qui tourneront ensuite dans des festivals (nationaux et/ou internationaux). La formation englobera le jeu d'acteur, la technique (régie son, lumière, …) l'histoire du théâtre, la découverte de spectacles…

Inscriptions : (les inscriptions se font au bureau de la compagnie)
Le lundi 26 sept de 14 h à 18h / Le jeudi 22 et 29 sept de 9h30-13h / 14h - 20h30 / Le samedi 24 sept et 1er octobre de 10h30 à 12h30

ESPACE VAUCANSON / 82 rue Anatole France / 1er étage / Grenoble **Tél.04 76 87 40 10 / 06 76 86 64 84**

COMPAGNIE DOUZE PIEDS S'Y POUSSENT (GEST) - Intervenant F.GIBUT

gestcie12p@gest.asso.fr / www.gest.asso.fr

Du geste à la voix, de la voix au texte, du texte au geste.
Ce cours de théâtre s'adresse à tous ceux qui veulent faire l'expérience du jeu de l'acteur à partir du corps.
• Cours des « première année » le lundi de 19h à 21h. Il est possible d'intégrer ce cours jusqu'à fin janvier.

Gest propose aussi :
• Cours de streching et " Abdos sans risques ® " les mercredis de 18h30 à 19h30
Lieu : Espace Waldeck Rousseau 17 rue Daguerre et Niepce (Accès : tram ligne A, arrêt Saint-Bruno)
Début des cours : semaine du 3 octobre 2011. Cours d'essai gratuit les lundi 3 et 10 octobre 2011

GEST / Espace Waldeck Rousseau 17 rue Daguerre et Niepce / Grenoble **Tél. 04 76 44 38 11**

ATELIERS THEATRE DU CREARC

crearc@crearc.fr • www.crearc.fr

Crearc (Centre de création, de recherche et des cultures)
• Atelier Théâtre Enfants (7/10 ans) : le mercredi de 10h30 à12h00.
• Atelier Théâtre Adolescents 1 (11/14 ans) : le mercredi de 14h00 à 16h00.
• Atelier Théâtre Adolescents 2 (15/18 ans) : le mercredi de 16h30 à 18h30.
Réunions d'information le mercredi 28 septembre 2011 aux horaires d'ateliers
• Atelier Théâtre Adultes.
Atelier du mardi : le mardi de 20h30 à 22h30.
Réunion d'information le mardi 27 septembre 2011 à 20h30
Atelier du mercredi : le mercredi de 18h30 à 20h30
Atelier Adultes avancés : le mercredi de 20h30 à 22h30
Réunion d'information le mercredi 28 sept. 2011 aux horaires d'ateliers
Atelier du jeudi : le jeudi de 18h30 à 20h30
Réunion d'information le jeudi 29 sept. 2011 à 18h30.
Atelier théâtre et développement : le mardi de 18h30 à 20h30.
Réunion d'information le mardi 27 septembre 2011 à18h30.
Atelier d'Ecriture Autobiographique : Tous les quinze jours, le mercredi de 18h à 20h.
Réunion d'information le mercredi 5 octobre à 18h30 au Créarc (4, rue Pierre Duclot).
Les ateliers ont lieu au Petit Théâtre (4 rue Pierre Duclot. 38000 Grenoble) et débuteront la semaine suivant la réunion de rentrée.

CREARC / 8 rue Pierre Duclot / Grenoble **Tél. 04 76 01 01 41**

LIGUE 1PRO38

www.improvisation.fr

Ateliers d'improvisation
• Atelier 1ère année :
Lundi de 20h30 à 22h30 animé par Damien Jacquier
Mardi de 20h30 à 22h30 animé par Sylvie Chalubert

• Atelier 2ème année :
Mercredi de 18h30 à 20h30 animé par Thierry Viejo Del Val

• Atelier 3ème année :
Mardi de 18h30 à 20h30 animé par Sylvie Chalubert
Mercredi de 20h30 à 22h30 animé par Thierry Viejo Del Val
• 4 week-end de stage :
12h d'impro sur 2 jours animés par Alain Fert
(1ère date : 1 et 2 octobre : stage découverte de l'impro)

Tarifs : Adhésion obligatoire de 15€ / Tarif annuel : 360€ / Tarif réduit : 330€ (étudiants,chômeurs).
Début des ateliers hebdomadaires : première semaine d'octobre avec 1 cours d'essai gratuit

LIGUE 1PRO 38 / à l'Improscenium 32 rue Maréchal Joffre / Fontaine **Tél. 04 76 27 07 48**

Stages week-end à Grenoble

Y'A QUELQUECHOSE QUI CLOWNE LA-DEDANS

www.clown.valiz.fr

Michel Rousseau clown professionnel
Stages clown week-end à partir de 15 ans
• S'autoriser le temps d'un week-end à être ridicule, drôle ou complètement à côté de la plaque
• Jouer avec soi-même, jouer avec les autres, jouer à jouer
• En rire et partager ce rire avec les autres
• En s'appuyant sur le plaisir du jeu, prendre conscience des différents mécanismes qui permettent au clown d'exister
• Exploration de plusieurs modes de jeu en solo, duo, choeur, ...
Tarifs : 100 € / Prochaines dates : 15-16 octobre / 3-4 décembre / Lieu des stages : Grenoble / Planning 2012 se renseigner

GRENOBLE **Tél. 06 28 05 34 48**

ECOLE DE MAGIE – MAGIC EVENTS

info@magicevents.fr • www.magicevents.fr

Dès 5 ans, chaque enfant peut partir à la rencontre de l'univers merveilleux de la magie.
• Magic Events, le magasin spécialisé de Grenoble dans le domaine du spectacle, propose dans sa salle des cours d'initiation et de perfectionnement à l'art de la magie: manipulation de cartes, cordes, foulards, pièces …
• Les cours proposés sont individuels afin de s'adapter au rythme d'apprentissage de chaque enfant et à son emploi du temps. Les heures de cours seront prises sur rendez-vous. (Inscriptions tout au long de l'année)
3 formules magiques :
Cracbadaboum : une heure par mois / Elasticus : une heure tous les quinze jours / Lumos : une heure par semaine
(Stage de magie à chaque vacances scolaires)
Magasin ouvert le lundi de 14h00 à 19h00 et du mardi au samedi de 10h00 à 19h00.

MAGIC EVENTS / 34 Cours Jean Jaurès / Grenoble **Tél. 04 76 43 44 23**

L'ART RE DO RE

Des cours de chant ouverts à tous.

Après une carrière de chanteuse lyrique, Patricia Colinet a concrétisé ses objectifs en créant l'Art Ré Do Ré, en cours individuel ou en groupe. Cette médaillée d'or au Conservatoire de Paris et diplômée de l'école normale vous apportera son expérience du chant et de la musique. Mais avant tout, Patricia Colinet tient à conserver dans ses cours un esprit de convivialité où se consolideront des liens amicaux entre élèves, réunis autour de la musique et du chant.

De la musique classique à la variété, venez découvrir le chant.
Quels que soient votre âge et votre niveau, Patricia Colinet vous accueille dans un cadre familial.

L'ART RE DO RE / 16 rue anatole france / Grenoble — Tél. **04 56 59 61 67 / 06 15 44 11 62**

ROCK - BLUES - FUNK - VARIETE INTERNATIONALE

coursforrest.guitare@gmail.com

Leçons de guitare à la carte

Guitaristes débutants ou expérimentés, offrez-vous une formation adaptée à vos attentes et à votre niveau. Venez avec VOTRE PLAYLIST et vos envies, apprenez à votre rythme vos chansons préférées et jouez la musique que vous aimez.

Nombreux supports d'étude : The Rolling Stones, Sansévérino, Aerosmith, Téléphone, Red Hot Chili Pepers, Anaïs, Oasis, Jacques Dutronc, Cake, Kezia Jones, ACDC, Brian Setzer, Jimi Hendrix, et bien-sûr les groupes et artistes que vous voulez jouer ! Exercices ludiques, du solfège, des tablatures, pas de partition. Découvrez également le matériel, la composition, et l'improvisation, en fonction de vos besoins. Guitare acoustique, effets & ampli à lampe à votre disposition !

ELECTRIC/ACOUSTIC - RYTHMIQUE /SOLO - PRATIQUE & THÉORIE MUSICALE - 13 EUROS

COURS FORREST / 9 rue capitaine Camine / Grenoble — Tél. **09 52 04 92 73**

CHANT / ARTIST STUDIO

artist.studio@free.fr • www.artiststudio.fr

Ecole de chant

- Chant en cours individuels
- Chant en cours collectifs
- Chorale

Tout niveau, tout âge.

DÉMONSTRATIONS ET COURS D'ESSAIS

FORMATIONS PROFESSIONNELLES QUALIFIANTES. ÉQUIVALENCE DU CAP À BAC + 2

TARIFS RÉDUITS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

ARTIST STUDIO / Zone commerciale Comboire 19 rue Comboire / Echirolles — Tél. **04 76 22 71 43**

GRENOBLE GOSPEL SINGERS

www.grenoblegospelsingers.com

Envie de chanter ? Rejoignez Grenoble Gospel Singers, cette chorale atypique et laïque, au répertoire gospel et africain, et aux 80 chanteurs !

Inscription possible à partir de la seconde répétition

Auditions exceptionnelles jeudi 29 septembre dès 18h au Lycée du Grésivaudan de Meylan pour tous, chanteurs débutants, amateurs ou confirmés !

Sur le titre de votre choix (gospel ou non), a cappella, avec un instrument ou une bande son, venez faire entendre votre grain de voix pour peut-être intégrer Grenoble Gospel Singers. L'audition permettra de classer les voix et de faire connaissance avec chacun. Réponse immédiate. Pas besoin de connaître le solfège ou l'anglais, ou d'être déjà un chanteur émérite. L'essentiel, c'est votre envie!

Grenoble Gospel Singers, c'est plus de 15 ans de chant, de tournées européennes et mondiales, de rencontres et d'aventures aussi musicales qu'humaines, sous la direction de Franklin Akoa Mva, assisté par Maëva Toffa.

Répétitions : jeudi 18h30-21h30 Lycée du Grésivaudan de Meylan.

GOSPEL INSTITUT — Tél. **04 76 44 34 10 / 06 48 59 85 38**

RESEAU GOSPEL TRAIN JAZZ VOCAL

www.gospeltrainacademy.com • gtjazzaventures@free.fr

Chorales et Ensembles GOSPEL JAZZ VOCAL
Venez vous détendre et vous faire plaisir en chantant dans un esprit de partage et de rencontres.
Ambiance chaleureuse et conviviale !

L'inscription à une chorale donne accès à toutes les autres afin de vous permettre d'adapter vos disponibilités.

1. **GRENOBLE** : Mercredi 20H15 à 21H30 - Eglise St Jean. Bd Joseph Vallier
2. **MEYLAN LE HAUT** : Mardi 12H15 à 13H30 - au Clos des Capucins - 18 chemins des Villauds
   CHORALE DE GOSPEL POUR ENFANTS tous les mercredis de 14H30 à 16H45 toujours au clos des Capucins.
3. **ST EGREVE** : Mardi 19H30 à 21H - Maison des solidarités de la Gare
4. **VIZILLE** : lundi 20H15 à 21H45 - P'tite salle à côté de la Mairie
5. **VOIRON** : Vendredi 19H à 20h30 - Conservatoire de musique et de danse le POLYCHROME

Organisateur du désormais Grenoble Gospel Jazz Festival du 18 février au 4 mars 2012

Une séance d'essai possible

GRENOBLE GOSPEL JAZZ FESTIVAL Tél. **04 76 40 69 43 / 06 80 66 29 19**

ORFÉO, MUSIQUES DU MONDE

choraleorfeo@free.fr • www.orfeomm.com

Pratiques instrumentales, vocales et chorégraphiques des cultures du monde

Ateliers hebdomadaires et stages :

- Eveil musical enfants
- Percussions enfants
- Steel drums
- Percussions orientales
- Percussions afro-cubaines
- Balafons et percussions africaines
- Danses latines
- Flûte de pan
- Chorale musiques du monde
- Percussions indiennes (tablas)
- Chant de l'Inde
- Tones Chimes
- Percussions balinaises (Gamelan)
- Percussions corporelles
- Oud

ORFEO / 55 avenue Maréchal Randon / Grenoble Tél. **04 76 54 61 59**

MUSIQUE / ARTIST STUDIO

artist.studio@free.fr • www.artiststudio.fr

Ecole de Musique. Ecole de DJ

Guitare, Basse… (accoustique, électrique) / Piano, Synthé…

Batterie (acoustique, électronique) / Percussions : Ecole DJ

- Tout niveau, tout âge (à partir de 4 ans)

DÉMONSTRATIONS ET COURS D'ESSAIS

FORMATIONS PROFESSIONNELLES QUALIFIANTES. ÉQUIVALENCE DU CAP À BAC + 2

TARIFS RÉDUITS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

ARTIST STUDIO / Zone commerciale Comboire, 19 rue Comboire / Echirolles Tél. **04 76 22 71 43**

PERCUSSION CORPORELLE

applepomme@live.fr

Une pratique qui se réapproprie en toute simplicité le plus vieil instrument connu de mémoire d'homme : le Corps !

- Niveau 1 : Mardi 20h30/21h45 - Centre Emilie Kern
- Niveau 2 : Lundi 19h/20h15 - Mjc Parmentier
- Niveau 3 : Lundi 20h30/22h - Mjc Parmentier

Ateliers tous niveaux :

- Mercredi 19h/20h30 - Centre Social de Brignoud
- Jeudi 19h45/20h45 - Gymnase Aristide Berges à Fontaine

Rentrée le lundi 26 septembre - Premier cours d'essai gratuit. Inscription possible tout au long de l'année.

ASSOCIATION APPLE POMME / Grenoble Tél. **06 33 60 94 63**

DROUJBA 38, AMITIÉ FRANCE RUSSIE CEI

droujba38@gmail.com - www.droujba38.com

Cours de Russe

- **Cours de Russe** aux Français. Plusieurs niveaux. Par professeurs d'origine Russe
- **Cours de Français** pour Russophones par professeur d'origine Russe
- **Pour les enfants Initiation au Russe**. Danse Russe. Mercredi et samedi matin

Et aussi activités culturelles et conviviales :

- Films, Nouvel an Russe, expositions, conférences, concerts, chorale- cours de cuisine

Inscriptions par mail ou tél.

AMITIÉ FRANCE RUSSIE CEI / 33 av. Alsace Lorraine / Grenoble — Tél. **04 76 24 47 80**

COMAMICI

comamici38@yahoo.fr • comamici.blogspot.com

Comité des Amis de l'Institut Culturel Italien - Comité Dante Alighieri de Grenoble

Avis aux adhérents : à partir du 10 octobre reprise des

COURS D'ITALIEN

- Cours de Langue : Cinq niveaux de langue - Sessions de 50 h - 2 heures par semaine
- Cours de civilisation : L'italien à travers les médias - En route pour les régions d'Italie
- Chantons en italien

Présent à la Journée des Langue samedi 24 septembre 2011. Bibliothèque Municipale Internationale, 6 rue de Sfax, de 14h à 17h

COMAMICI / 47 avenue Alsace Lorraine / Grenoble — Tél. **04 76 47 07 01**

Académie De Français LE FIL A LA PATTE

filpatte@yahoo.fr • www.filpatte.com

En tant qu'organisme de formation, l'académie prend le pari de vous réconcilier avec l'écrit !

ENFANTS

- Atelier d'écriture ré-créatif (CM1/CM2) : atelier collectif hebdomadaire ; Grenoble centre

ADOS

- Atelier de français (collégiens) : atelier hebdomadaire dispensé en e-learning ; toutes zones géographiques

ADULTES

- Atelier d'écriture en images : atelier bimensuel ou hebdomadaire ; Grenoble centre
- Stage d'orthographe : dispensé à la demande ; en entreprise ou à distance par mail

LE FIL A LA PATTE Siège social / 2 rue Janssen / Grenoble — Tél. **06 07 98 77 78**

PLI-C - Promotion Langue Italienne et Culture

www.pli-culture.com • contact@pli-culture.com

En plus de leurs interventions dans les écoles primaires, les enseignants de notre association dispensent des cours de langue italienne dans nos locaux en centre ville de Grenoble.
Organisme subventionné par le Ministère des Affaires Étrangères Italien.

- **Cours pour enfants** le mercredi, débutants de 14h à 15h, avancés de 15h à 16h.
- **Cours pour adultes débutants** le lundi, de 18h à 19h30.
- **Cours pour adultes avancés** le vendredi, de 15h30 à 17h

Session d'octobre à juin, à raison d'une séance par semaine, hors vacances scolaires.

Vous pouvez encore vous inscrire pour cette année scolaire.

Tarif enfants: 160 €/an
Tarif adultes: 250 €/an

PLI-C / 10 ter, Boulevard Gambetta / Grenoble — Tél. **04 57 13 46 90**

"LA LANGUE SOURDE FRANCAISE (LSF) À PORTÉE DE VOS MAINS.

www.signethic.fr

Pour y arriver, nous mettons à votre disposition :

- Des formateurs Sourds diplomés, expérimentés et passionnés par la pédagogie et l'enseignement de leur langue maternelle.
- 14 niveaux de formation
- Le programme européen utilisé pour toutes les langues (cadre européen commun de référence pour les langues)
- Selon vos disponibilités, différentes formules (hebdomadaires, intensifs, intensifs accélérés)

Pour les entreprises et établissements scolaires des modules spécifiques et adaptés sont proposés.

SIGNÉTHIC / 12 rue Claude Genin / Grenoble — Tél. **06 45 09 35 51 / 04 76 89 15 14**

LANGUE DES SIGNES / THÉÂTRE GESTUEL

universignes@gmail.com

• Langue des Signes Française (LSF)

COURS HEBDOMADAIRES et STAGES INTENSIFS : découverte plaisir, projet professionnel, préparation de l'épreuve LSF au Bac...
UniverSignes vous propose une gamme de formations adaptées à vos attentes et à votre niveau.

• Atelier Théâtre Visuel Sourds/Entendants

Pour se rencontrer dans un univers gestuel silencieux plein de poésie et d'humour.

• Théâtre et Initiation à La Langue des Signes (LSF) pour les 8-11 ans

Pour jouer, créer et rire sans un mot, en ne parlant qu'avec les mains, le corps et les yeux.

UNIVERSIGNES CULTURES VISUELLES / Grenoble Ile Verte — Tél. **06 15 10 12 91**

LES MACHINES, ateliers et dispositifs d'écriture

les.machines@laposte.net • www.lesmachines.over-blog.com

Les ateliers d'écriture des Machines sont ouverts à tous à partir de 14 ans. Un week-end par mois, entre septembre et juin, ils peuvent se pratiquer de façon ponctuelle ou en série. On y lit, on y écrit, on y travaille sérieusement ou en riant.

À partir de textes, d'images ou de scènes volées à la ville.
Aucun niveau n'est requis, seule importe la volonté d'entrer dans l'écriture et dans le travail au sein du groupe.
Un atelier d'écriture c'est aussi et surtout une rencontre avec des compagnons de littérature.

Après-midi portes ouvertes samedi 24 à partir de 14h au 21 rue Servan. Rencontre avec les machines autour d'un café

LES MACHINES / 22 rue Charrel / Grenoble — Tél. **06 22 33 40 46**

SUPCREA

adm@supcrea.com • www.supcrea.com

COURS DU SOIR & STAGES / PROGRAMME 2011/2012

Possibilité repas sur place (tiré du sac) ; aucun pré-requis ; âge minimum : 15 ans.

Module 1 : **Portrait**	du 22/09 au 20/10 – 5 jeudis de 18h30 à 21h30 – avec Thierry Cascalès
Module 2 : **Croquis Nu - Modèle Vivant**	du 03/11 au 15/12 – 7 jeudis de 18h30 à 20h30 – avec Thierry Cascalès
Module 3 : **Story-Board**	du 10/01 au 07/02 – 5 mardis de 18h30 à 20h30 – avec Pierre-Ange Facchinello
Module 4 : **Encres**	du 12/01 au 09/02 – 5 jeudis de 18h30 à 21h30 – avec Thierry Cascalès
Module 5 : **Collages - Compositions Plastiques**	du 01/03 au 29/03 – 5 jeudis de 18h30 à 21h30 – avec Sabine Valin
Module 6 : **Illustration**	du 24/05 au 21/06 – 5 jeudis de 18h30 à 20h30 – avec Tommy Redolfi
Stage n°1 : **Bande Dessinée**	du 24/10 au 28/10 – 5 journées de 10h à 12h et de 13h30 à 16h30 avec Tommy Redolfi
Stage n°2 : **Croquis de Nu - Modèle Vivant**	du 13/02 au 17/02 – 5 journées de 9h à 12h et de 14h à 17h avec Thierry Cascalès et Fabrice Nesta
Stage n°3 : **Bande Dessinee**	du 10/04 au 13/04 – 4 journées de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 avec Thierry Cascalès
Stage n°4 : **Croquis De Nu - Modèle Vivant**	du 02/07 au 06/07 – 5 soirées de 18h30 à 21h avec Thierry Cascalès
Stage n°5 : **Bande Dessinee**	du 09/07 au 13/07 – 5 journées de 10h à 12h et de 13h30 à 16h30 avec Tommy Redolfi

SUPCREA Grenoble — Tél. **04 76 87 74 75**

LA CORDE A LINGE / Boutique de créateurs – Atelier

lacordealingeboutik@yahoo.fr • www.lacordealinge.fr

Imaginer, créer, jouer et fabriquer avec les couleurs, les matières, les motifs... Des tissus !

ADULTES :
Mardi : 10h-12h / 18h-22h. Mercredi : 14h-22h. Vendredi 14h-20h. Samedi : 9h-13h.
Horaires et jours libres pour un groupe mini 2 personnes. Sur demande.

- Ateliers Sacs, Accessoires / Vêtements pour tout-petits :
  Forfait 8h (4 séances de 2 heures)
  Forfait 20h (10 séances de 2 heures)
- Ateliers Ma P'tite Fringue :
  Forfait 3h

ENFANTS / ADOS : *Ateliers de découverte (petits objets-déco, accessoires mode...).* Couture main et machine
Stages vacances scolaires

LA CORDE À LINGE / 5 rue Génissieu / Grenoble — Tél. **04 76 58 05 36**

FINGER FOOD AND TEA TIME

www. fingerfoodandteatime. blogspot .com

Avec Stephanie Rizzo, diplômée de l'institut Paul Bocuse, vous apprendrez tous les secrets des grands chefs, dans une ambiance conviviale.
Tous aux fourneaux : Macarons, Cuisine du marché, Buffet Bio, Sushis Party et nombreux autres thèmes vous attendent !

Les cours sont accessibles à tous, par groupes de 8 pers maximum, de 6 a 77 ans.

Evènement en octobre : Ouverture d'un nouveau concept restaurant-cours de cuisine, rue Servan à Grenoble. Tous les programmes, infos et tarifs disponibles sur le site.

FINGER FOOD AND TEA TIME / Grenoble — Tél. **06 64 10 85 47**

ATELIER CULINAIRE LES TILLEULS

info@atelierlestilleuls.com • www.atelierlestilleuls.com

Apprendre à cuisiner : Cours de cuisine traditionnelle et inventive

Dans un cadre entièrement dédié aux plaisirs de cuisiner, équipé en postes individuels avec du matériel professionnel, Emily Feltracco vous propose des cours de cuisine allant de la simple journée découverte à un apprentissage complet des bases de la cuisine française et d'ailleurs. Les cours sont destinés aussi bien à des débutants qu'aux amateurs éclairés désireux d'acquérir de vraies techniques de chef.

Cours réguliers à l'année - Cours ponctuels à la carte - Laboratoires créatifs - Stages spécifiques

ATELIER LES TILLEULS / 5 Avenue de la Combe / Gieres — Tél. **09 51 28 78 50**

Où s'inscrire ?

L'ATELIER NUANCES

www.amexi.fr • amexiassociation@gmail.com

Atelier d'expression et de création artistique

-Toutes techniques d'ARTS PLASTIQUES: Dessin/Peinture/Modelage/Techniques anciennes/Sérigraphie
Composition numérique
- Cours enfants et adultes, tous niveaux
- Stages pendant les vacances scolaires et le samedi

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 20h30/ Première séance gratuite et matériel fourni.

L'ATELIER NUANCES / 21 rue Gabriel Péri / Grenoble — Tél. **06 30 68 10 22/ 06 08 22 85 88**

LES INEFFABLES / ATELIER D'ARTS PLASTIQUES

les.ineffables@yahoo.fr

Venez à l'atelier créer un MASQUE de CARNAVAL, reflet de votre envie d'être une créature mystérieuse, un autre vous-même. Réalisez votre costume qui viendra compléter la métamorphose et découvrez avec les INEFFABLES, le charme du CARNAVAL DE VENISE.

ATELIER MASQUE d'octobre 2011 à février 2012 (tous âges, tous niveaux)
SEJOUR AU CARNAVAL DE VENISE du 17 (au soir) au 25 février 2012

Tout au long de l'année, nous proposons :
- des ateliers création utilisant le détournement d'objets et les matériaux de récupération,
- des stages, des sorties en week-end pour découvrir un artiste et ses techniques,
- des défilés, expos, mises en espace et des formations…

NOUS VOUS ACCUEILLONS À PARTIR DU VENDREDI 14 OCTOBRE DE 17H À 21H

LES INEFFABLES / M.Q Péri / 16 rue Pierre Brossolette / St Martin d'Hères — Tél. **04 76 42 89 10**

ESPRIT CARTON / CREEZ VOS MEUBLES EN CARTON

www.esprit-carton.fr • esprit.carton@neuf.fr

Esprit Carton Carton propose toute l'année des ateliers tout public pour s'initier et se perfectionner à la création de ses propres meubles en carton. Cette activité créative et écologique permet de créer des meubles et objets, uniques solides et durables en recyclant du carton ondulé.
Les ateliers sont animés par Jean-Jacques ANDRE, plasticien designer diplômé DNSEP.

• Séances les Mardis Mercredis et jeudi de 14h à 17h et de 18h à 21h.
La durée moyenne d'un atelier est de 30 heures soit une séance de 3h hebdomadaire sur un trimestre. Ateliers débutants et perfectionnements

• Tarifs réduits pour les scolaires étudiants et demandeurs d'emplois.

PORTES OUVERTES & INSCRIPTIONS : Tous les merdredis entre 17h et 18h et les samedi 24 septembre et 1er octobre entre 14h et 19h.

ESPRIT CARTON / 176 bis Cours Berriat / Grenoble — Tél. **04 57 93 17 61**

MICHÈLE CURINIER

art-therapie23@orange.fr • http://artherapie-mcurinier.monsite-orange.fr

" Chacun est appelé à découvrir en lui-même son Etre essentiel."

-Si vous êtes en quête de sens, le travail personnel que je propose vous ouvrira sur une autre manière d'être, dans votre quotidien.

Vous vous libèrerez de la prison des connaissances, des comportements appris, des préjugés, des idées fixes, des habitudes limitatives.

Au fil de l'expérience créative et méditative vous deviendrez ce qu'il vous aura été permis de découvrir sur votre Chemin.
Plus d'informations sur le site : http://artherapie-mcurinier.monsite-orange.fr

MICHÈLE CURINIER / Pré Figaroud / St-Nazaire les Eymes — **06 72 08 91 14 / 04 76 52 26 84**

YOGA, SOPHROLOGIE ET YOGSO (yoga + sophrologie)

www.yogasophro.fr

3 disciplines **pour améliorer la gestion du bon et du mauvais stress, santé, sommeil, confiance en soi**
Pour mieux faire connaître ces disciplines. Possibilité d'un ou deux cours gratuits en septembre.
(places limitées : réserver).

- RELAXATION
- POSTURES
- CONCENTRATION
- RESPIRATION
- PENSEE POSITIVE
- TONIFICATION MUSCULAIRE

Cours Collectifs, Cours Particuliers et Ateliers d'une demi-journée.
Pour les horaires et autres renseignements www.yogasophro.fr

CLAUDE ALCHEIK / 15 cours Berriat (Centre ville, Tram A & B) / Grenoble — Tél. **04 76 43 28 63**

YOGA ASSOCIATION VOUS ET NOUS

http://yogaantistress.canalblog.com / vous-et-nous2@wanadoo.fr

Vous désirez avoir un corps souple, vous souhaitez avoir un esprit libéré ? C'est possible !
- Respiration
- Postures
- Relaxation

Pour trouver le bien être et la vitalité
Premier cours d'essai offert :
GRENOBLE Lycée Stendhal Pl. J. Achard : mercredi 19h-20h début des cours 5 octobre
ST-EGREVE Espace Fiat : mardi 10h-11h début des cours 20 septembre
Séances à domicile

YOGA VOUS ET NOUS — Tél. **04 76 75 79 20 / 06 18 68 51 81**

Où s'inscrire ?

DONNEZ DES AILES A VOTRE VIE !

isabelle.reboul@passerailes.fr • www.passerailes.fr

Vous souhaitez développer vos ressources et votre créativité, améliorer votre relation à vous-même et aux autres ?

Art-thérapie et expression créative vous conduisent de façon ludique vers le meilleur de vous-même à travers peinture, collage, modelage, écriture, voix .... Aucune pratique artistique préalable n'est requise.
Séances individuelles, groupes, stages, interventions en milieu professionnel ou associatif.

Venez essayer !
Séances de découverte gratuites et sans engagement en vous inscrivant à partir de mon site web.

PASSERAILES / 26 rue Saint-Laurent / Grenoble — Tél. **06 30 59 99 38**

YOGA RELAXATION MEDITATION

philippefrequelin@gmail.com • www.philippefrequelin-yoga.com

Enseignant diplômé de l'Ecole Française de Yoga de Lyon - Membre de l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère

- Apprendre à se relaxer, assouplir et tonifier son corps
- Améliorer sa concentration, réduire la rumination mentale et positiver
- Harmoniser le corps et l'esprit, optimiser son potentiel vital
- **Cours collectifs:** Lundi et Jeudi: 18h15 à 19h15 / 19h30 à 20h30 Mardi: 12h30 à 13h30
- **1er cours d'essai gratuit**
- Etudiants Chômeurs Couples -20% / **Début des cours lundi 12 septembre**
- **Ateliers et stages à thèmes** (consulter le site)

DOJO EVEIL DU TAO / 37 place St Bruno / Grenoble (angle rue Nicolas Chorier) Tél. **04 76 43 73 51 / 06 89 85 07 73**

INSTITUT DE SOPHROLOGIE DE GRENOBLE

sophrocentre@orange.fr / sophrologiecaycedienne.fr

FORMATION DIPLOMANTE OUVERTE A TOUS
COURS DE DECOUVERTE GRATUIT AVANT INSCRIPTION

La sophrologie caycédienne, une nouvelle profession et un art de vivre. A qui s'adresse-elle ? Elle est ouverte à tous. Les plus jeunes ont 20 ans et d'autres… La formation comprend l'étude de la méthodologie d'inspiration phénoménologique
- les données théoriques et conceptuelles de la sophrologie,
- les différentes techniques et leurs applications pratiques.

L'emploi de ses méthodes et techniques, tant au niveau clinique que social seront pratiquées aux cours des 2 ans de formation pour accéder au Master en sophrologie.
Elle peut se faire en semaine ou en week-end, suivant les disponibilités de chacun.

INSTITUT DE SOPHROLOGIE DE GRENOBLE / 2 rue de Chenevières / Meylan — Tél. **06 08 33 01 81**

CENTRE SOCIAL CHORIER BERRIAT

www.chorier-berriat.fr

Chaque année différents ateliers assurant convivialité et apprentissage, pour les adultes et les enfants.
A l'attention des 6/11 ans, un nouvel atelier de SOPHROLOGIE ENFANTS ouvre en septembre ,
les mercredis de 13H30 à 14h30 avec Eloïse Baron.
Chaque enfant est initié à des techniques de sophrologie adaptées qui l'amènent à gagner en confiance et en maîtrise de soi : contrôle de sa respiration, de ses rythmes corporels, de ses mouvements et de son esprit pour un bien-être durable.
L'enfant prend conscience de son corps, « se l'approprie », il apprend à identifier et reconnaître ses tensions internes et externes afin de les éliminer. Au travers d'exercices ludiques, il renforce son équilibre physique et mental, prend confiance en ses propres possibilités, ce qui lui permet de mieux gérer ses émotions et de renforcer sa personnalité.
L'adhésion à l'association du centre social et les tarifs des ateliers sont calculés en fonction de vos revenus.
Les présentations de tous les ateliers : poterie, chorale, peinture, théâtre, etc... et les modalités d'inscription sont accessibles à l'accueil du centre ou sur le site : www.chorier-berriat.fr

CENTRE SOCIAL CHORIER BERRIAT / 10 Rue Henri le Châtelier / Grenoble — Tél. **04 76 21 29 09**

YOGA TRADITIONNEL

www.deshorizonsetdeshommes.org • estelle.lefebvres@laposte.net

Enseignante diplômée de l'Ecole Yogakshemam

Sri T.K. Sribhashyam, descendant d'une famille de « Maîtres de Philosophie, Yoga et Ayurveda », transmet au sein de l'école Yogakshemam, l'essence du Yoga; Le Yoga Traditionnel dont je tire mon enseignement.

- Délier les tensions
- Sagesse Indienne
- Gérer les émotions
- Apaiser le mental
- Maîtriser le souffle
- Retrouver la conviction

Cours collectifs les mardi 11h, 12h30, 14h30, 18h, 19h30, **Cours particulier** sur demande, **Suivi de Grossesse** les mardi 16h

Lieu des cours : Institut GREFOR / 9 rue de New York - Grenoble — Tél. **04 76 36 12 68 / 06 14 07 76 99**

CENTRE D'ASTROLOGIE HUMANISTE APPLIQUÉE ®

www.astrologie-humaniste-appliquee.fr

Apprendre à se connaître, à s'accepter, à découvrir son potentiel et à le développer.
S'ouvrir aux autres, à leur réelle nature et harmoniser nos relations. Accéder au sens des symboles et comprendre sa place au sein de la vie. Voilà l'aventure que vous propose l'apprentissage de l'astrologie.

> PORTES OUVERTES
- Samedi 24 septembre de 14h00 à 16h00
  Mini conférence (entrée libre) : à 14h00 : "Que peut vous apporter l'astrologie ?"

> **Cours initiation :** un dimanche mensuel de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30, début le 9 octobre

Formations de l'initiation au professionnel, des stages, des conférences, des consultations et une vie associative...

SYLVIE LAFUENTE SAMPIETRO / 1 rue Expilly Grenoble — Tél. **04 76 44 45 96**

BIODANZA, L'art de danser la vie

ladanse-deletre@hotmail.fr / www. biodanza-isere.com

Cours hebdomadaire tous les jeudis de 20h à 22h à Seyssinet Village
(ouvert à tous : débutants, avancés, professeurs en supervision...)

- Le plaisir de danser notre élan vital et notre sensibilité sur des musiques expressives.
- Un processus d'intégration affective permettant des relations plus harmonieuses.
- Un rencontre affective avec soi, l'autre et le monde et une sensation de mieux être.
- La possibilité de renforcer les liens avec la vie, de ressentir avec intensité le moment présent.

BIODANZA / 5 RUE DE SCIE / SEYSSINET VILLA Tél : 06 21 85 97 02

DES CLÉS POUR VOUS LIBÉRER ET VOUS ÉPANOUIR

Patricia.nicolas38@free.fr

- Se libérer des Transmissions Familiales nocives. Dessin Révélateur des Transmissions Familiales les 15 Octobre 2011 ou le 04 Février 2012
- Les Quatre Accords Toltèques de Don Miguel Ruiz…Un art de vivre
Alléger peur, jugement, culpabilité et retrouver le plaisir de vivre en accord avec soi.
4 samedis : les 29 Octobre, 26 Novembre, 17 décembre 2011 et 21 Janvier 2012
- Déposer son chemin de vie et réorienter son futur. Une récapitulation libératrice / Le week-end du 14 et 15 Janvier 2012
- Bien vivre en couple c'est possible : trois jours pour connaitre les bases essentielles d'une relation épanouissante. Les 11, 12, 13 Novembre 2011

Patricia NICOLAS, Psychothérapeute et formatrice / 10 rue Denis Papin / Grenoble 06 77 25 28 70

Association Vie en Yoga

contact@vie-en-yoga.com - www.vie-en-yoga.com

Equilibre et harmonie du corps et de l'esprit

> Retrouver le bien être, la santé et le sommeil
> Gérer le stress
> Améliorer sa maîtrise corporelle,émotionnelle et mentale
> Approfondir la connaissance de soi
> Pratiques posturales
> Techniques respiratoires
> Exercices de concentration
> Relaxation et visualisation
> Méditation

Cours d'essai gratuit. Cours collectifs et individuels, conférences et stages.
Toutes les infos sur www.vie-en-yoga.com

VIE EN YOGA / Ora Gébus / 53 boulevard Gambetta **GRENOBLE** Tél. **04 76 71 63 07 - 06 18 10 81 34**

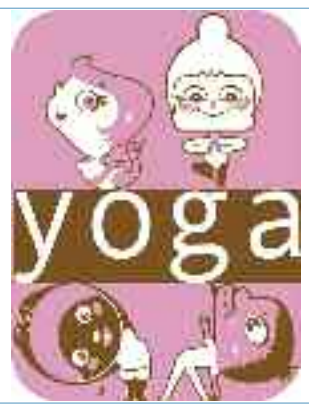
Instituts Freudiens®

INSTITUT FREUDIEN DE PSYCHANALYSE GRENOBLOIS

www.psychanalyse-grenoble.fr • psy.pelisson@orange.fr

Apprendre un métier et apprendre sur soi ? Ca m'intéresse !
Spécialiste dans la formation en psychologie, Africa Pelisson vous propose de découvrir et cerner la psychanalyse selon la vision freudienne. L'institut vous propose un programme de formation complet dans le but de développer vos connaissances ou d'appréhender votre profession avec une meilleure faculté d'écoute et d'échange ou tout simplement dans le but d'une reconversion professionnelle vers le métier de conseiller psychorelationnel et/ou de psychanalyste avec un enseignement reconnu.
Cette formation est ouverte à tous, peu importe votre profession ou votre âge. Rentrée septembre 2011

INSTITUT FREUDIEN / 5 rue du 4ème régiment de génie / Grenoble Tél. **06 84 04 74 72**



YOGA MARIE-VIOLAINE MASSON

m.violaine.masson@gmail.com

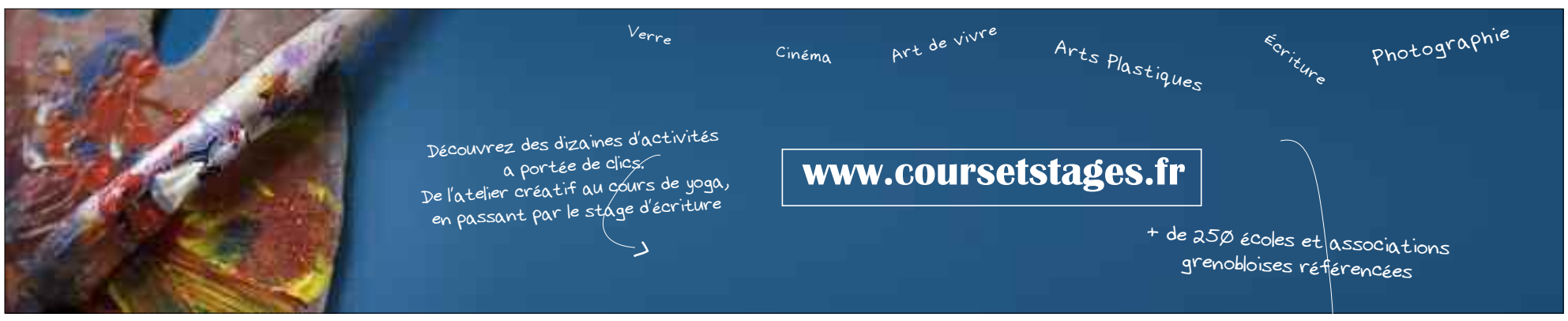
Cours de Yoga tout public 2011-2012. Avec Marie-Violaine Masson,
- Formée à l'enseignement du Yoga à l'école Tapovan de Paris (centre de Yoga et d'Ayurveda) et à l'école Yoganjali de Grenoble dirigée par Lav Sharma.
- Enseignante certifiée de Hatha Yoga par le Centre Européen de Formation au Techniques de Yoga de Paris (CEFTY) dirigé par Cécile Barra.
- Enseignante diplômée de l'école Yoga India (Mysore - Inde) dirigée par Bharath Shetty

Début des cours le 3 octobre · Premier cours d'essai gratuit

Horaires
Lundi 18h45-20h00
Mardi 12h15-13h30
Jeudi 19h45-21h00

Centre Chandan / 1 A rue Colbert / Grenoble Tél. **09 50 00 76 16**

Où s'inscrire ?



DOJO EVEIL DU TAO

www.isis-shiatsu.com

Un nouveau lieu de détente et de bien-être à Grenoble.

L'association Iokai Shiatsu Isère vous invite dans son nouvel espace, le Dojo Eveil du Tao, à découvrir ou pratiquer des disciplines traditionnelles orientales ou des activités tournées vers les enfants, dans un cadre convivial et paisible, quel que soit votre âge ou votre niveau.
Ces activités, Shiatsu Iokai, Do In Qi Gong, Tao de la Femme Lune, Hatha Yoga, Bébé Signeur, sont dispensées en cours collectifs hebdomadaires, en séminaires de week-end ou en suivi individuel.
Venez découvrir une ou plusieurs de ces disciplines lors d'un cours d'essai gratuit.
Pour plus d'informations, nous vous convions sur notre site ou sur ceux de nos partenaires, ou bien à nous contacter par mail ou téléphone.
Hatha Yoga : Philippe Frequelin, 06 89 85 07 73. Bébé Signeur : Marjorie Nibbio, 06 64 96 22 27.

DOJO EVEIL DU TAO / 37 place Saint Bruno / Grenoble — Tél. **04 76 07 58 32 / 06 79 65 70 43**

TOUS EN FORME

asso_tef@yahoo.fr • http://www.tous-en-forme.fr

Nouveau : Cours de Gymnastique pour les enfants de 4/6 ans dirigés par une enseignante diplômée d'Etat, pendant l'année scolaire 2011/2012, Activité de Gymnastique basée sur le mouvement, l'expression corporelle et la création. Tous les mercredis de 9h à 10h à l'Ecole maternelle de la Bajatière 2, impasse Leroy à Grenoble, inscriptions auprès de l'Association Tous en Forme. Début des cours le 14 septembre 2011, une séance d'essai gratuite.
Cours de gym douce adultes accessible à tous, les exercices sont notamment adaptés aux personnes en convalescence, souhaitant retrouver un équilibre de santé, souffrant de maladie chronique, organisé par une enseignante diplômée d'Etat riche de 10 ans d'expérience dans l'enseignement des techniques qui améliorent la condition physique (techniques douces, renforcement musculaires, Pilates...)
Tous les jeudis de 15h à 16h pendant les périodes scolaires au 79, avenue Jean Perrot à Grenoble.
Début des cours le 15 septembre 2011, une séance d'essai gratuite.

TOUS EN FORME / MAISON DES HABITANTS QUART. BAJATIÈRE 79 AV. JEAN-PERROT / GRENOBLE — Tél. **04 76 14 07 83 / 06 27 73 07 14**

ASSOCIATION RYTHMES DU TAO – TAÏ CHI CHUAN

rythmesdutao@free.fr http://rythmesdutao.free.fr

Style Yang, issue de l'École de Maître TUNG Kai Ying - Pratique - Recherche - Enseignement - Echange
Forme longue, rapide et familiale, mouvements et applications à deux, pratique des armes : éventail, sabre, épée, bâtons.

Début des cours : Lundi 26 septembre 2011 :
- Un cours gratuit
- Un stage mensuel, le samedi de 14h30 à 18h30
- 2 stages résidentiels par an
- Stages avec intervenants extérieurs

Cours à Claix : Lundi 19h
Cours à Pont-de-Claix : Mardi 10h et 18h30, Mercredi 18h30, Jeudi 18h30, Vendredi 10h

L'ARDT est affiliée à la Fédération Française de WUSHU - arts énergétiques et martiaux chinois.

ARDT / 40 bis avenue Victor Hugo / Pont de Claix — Tél. **04 76 01 07 11**

AÏKIKAÏ DE GRENOBLE (FFAB)

aikido.grenoble@free.fr / www.aikikaigrenoble.fr

L'Aïkikaï de Grenoble, 3 arts martiaux traditionnels japonais : Aïkido, Iaïdo & Jodo
Sans compétition : Accessible à toutes et à tous

• Cours d'Aïkido Adultes & Enfants
Centre Sportif Hoche : Rue François Raoult, Grenoble
- Adultes / tous niveaux : lundi, mardi, mercredi, jeudi 20h-21h45
- Enfants : Mercredi 16h30-18h

• Cours Aïkido Ados & Adultes / Iaïdo & Jodo
Dojo Thiers : 16, rue Thiers, Grenoble
- Iaïdo: Mardi 18h30-20h / Samedi 6h-8h
- Jodo / Kenjutsu : Mardi 20h-22h / Jeudi 20h-22h
- Aïkido Ados : Jeudi 18h30-20h
- Aïkido Adultes : Samedi 10h-11h30

AÏKIKAÏ / CENTRE SPORTIF HOCHE et DOJO THIERS / Grenoble — **RENSEIGNEMENTS SUR PLACE**

KARATE – SELF DEFENSE – BABY KARATE – GRENOBLE

www.grenoblekarate.com

Des cours adaptés à tous les niveaux.

- **Le KARATE :** Le karaté répondra à vos attentes, que vos aspirations aillent vers une pratique compétitive, traditionnelle, de loisirs ou vers une recherche plus philosophique.
- **Le KARATE ENFANT :** Les enfants y trouveront une pratique éducative et ludique qui permettra de canaliser leur énergie et de construire leur confiance en eux.
- **SELF-DEFENSE :** L'étude de mouvements simples ou d'enchainements techniques permettant à chacune et à chacun de trouver la réponse adaptée en cas d'agression.

ENTRAINEMENT CENTRE SPORTIF HOCHE : - Enfants : mardi, mercredi et samedi
- Adultes : mardi, mercredi, vendredi et samedi

• Baby Karaté dès 4 ans •

Club leader dans la région / 22 médaillés nationaux
Chéquier Jeunes Isère et Carte M'RA acceptés / 1er cours d'essai gratuit

KARATE GRENOBLE HOCHE / CENTRE SPORTIF HOCHE / derrière habitat et parking hoche — **Tél. 04 76 58 04 71 / 06 12 14 01 70**

Meylan FITNESS — Grenoble FITNESS
Objectif : forme, silhouette et bien-être
Ouverture au septembre

FITNESS
- Cours collectifs
- Musculation
- Cardio, biking
- Coaching, TRX
- Zumba
- Détente

STUDIO PILATES
- Cours collectifs 7 pers.
- Séances privées sur machines
- Cours sur Meylan et Grenoble
- Formation pour professionnels
- Stages mensuels

04 76 18 29 61
www.meylanfitness.com
29, bis av. du Granier MEYLAN
2, rue du Palais GRENOBLE

Où s'inscrire ?

TAIJI QUAN STYLE CHEN

www.taiji-grenoble.com

Le Taiji Quan est un art martial traditionnel chinois. Il est basé sur l'alternance de mouvements lents et explosifs. Le Taiji Quan permet à chacun d'améliorer sa concentration, de lutter contre le stress de la vie quotidienne, de développer sa puissance, son mental et renforce ses capacités d'adaptation et stratégiques. Retrouver un équilibre dans un corps sain. Bien que présenté de nos jours comme une gymnastique douce, le Taiji Quan n'en reste pas moins un art martial réputé et efficace.
Jeunes comme moins jeunes, débutants ou déjà pratiquants, vous pouvez découvrir ou pratiquer cette discipline en suivant l'enseignement traditionnel que vous propose l'association
TAIJI WUSHU CLUB GRENOBLE :
Cours hebdomaires, cours particuliers, stages, formation de professeur, séminaires tout au long de l'année.

TAIJI WUSHU CLUB GRENOBLE — Tél. **06 07 33 46 55 / 09 54 91 84 27**

TAÏ CHI CHUAN

untcc@untcc.com • www.untcc.com

Le Taï Chi Chuan est un art du corps en mouvement et de l'énergie qui l'habite.

- Sur le plan physique, le Taï Chi Chuan développe et entretient la souplesse, l'endurance et l'équilibre
- Sur le plan psychique, le Taï Chi Chuan peut être considéré comme une méditation dynamique
- Sur le plan martial, à la manière d'un combat, esquives et attaques s'enchaînent, sans agressivité

DÉBUT DES COURS LE 26 SEPTEMBRE 2011

Meylan : Lundi 13h30 et 20h,
mardi 18h et mercredi 20h
Campus : Lundi 12h, Mardi 12h

Herbeys : mercredi 18h
Grenoble : jeudi 19h
Villard de Lans : mercredi 18h

TAÏ CHI CHUAN / M. ROLDES - L THOMAS-ROLDES — Tél. **04 76 33 03 67**

ABADA CAPOEIRA

http://abadagrenoble.free.fr

La capoeira, danse de combat, est un sport unique qui allie la musique, le chant, la danse, la lutte et l'acrobatie.

L'école Abada-Capoeira, présente dans plus de 40 pays, est l'une des plus importantes au monde.
Elle propose un système d'apprentissage innovant adapté à tous, de 3 à 99 ans.
Pour en profiter nous vous proposons des cours de capoeira, maculélé et samba (tous niveaux) dispensés par un professeur brésilien
Venez nombreux découvrir ces disciplines pour vibrer au rythme du Brésil !
A bientôt !

1er cours d'essai gratuit toute l'année

ABADA CAPOEIRA / abadacapoeiragrenoble@yahoo.fr — Tél. **06 77 01 14 99**