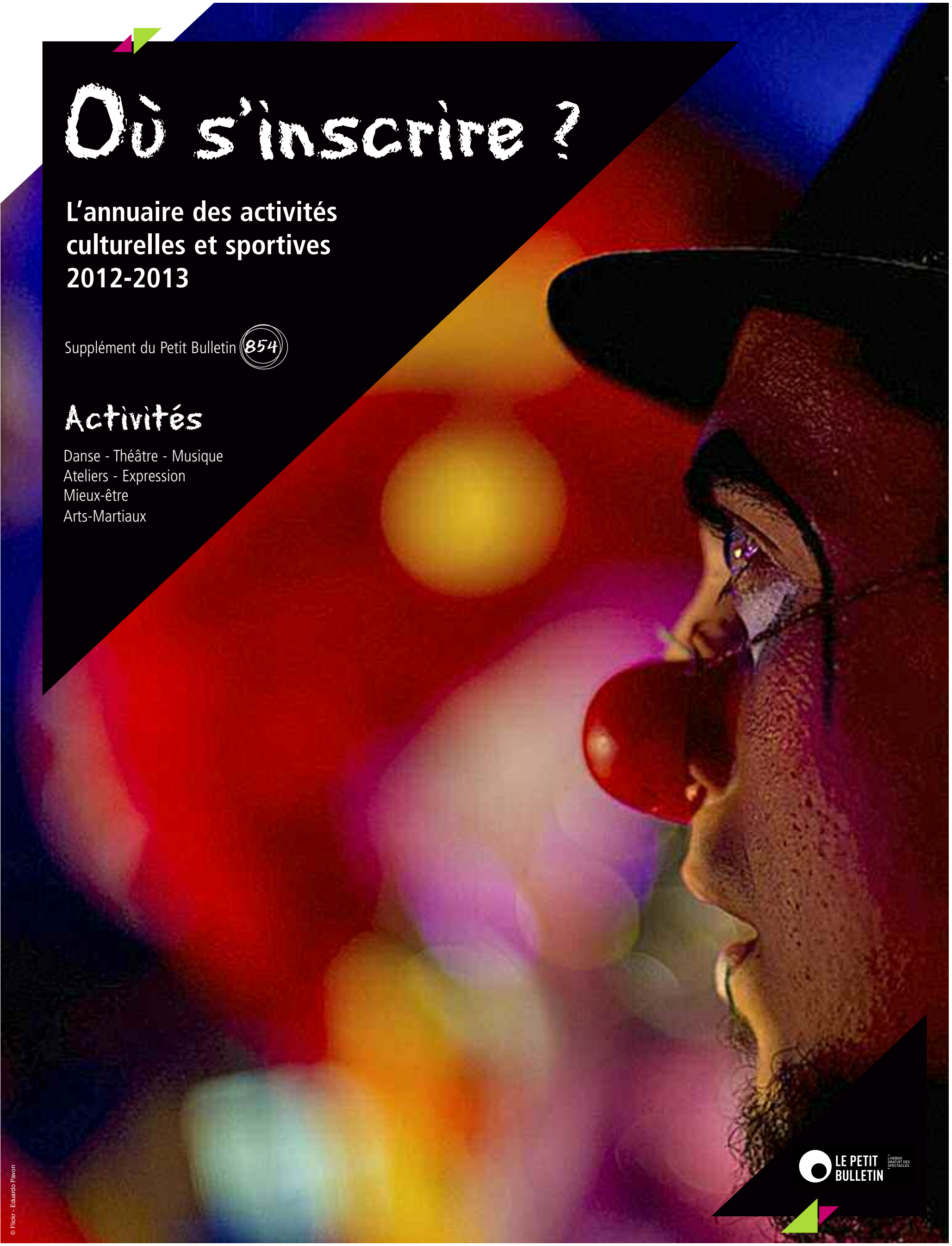
Où s'inscrire ?

L'annuaire des activités culturelles et sportives 2012-2013

Supplément du Petit Bulletin 854

Activités

Danse - Théâtre - Musique
Ateliers - Expression
Mieux-être
Arts-Martiaux



© Flickr - Eduardo Pavon

LE PETIT BULLETIN
L'HEBDO GRATUIT DES SPECTACLES

Danse orientale avec Sylvia SAHAR

sylvia.sahar@gmail.com

Cours de danse orientale avec Sylvia Sahar

Professeur passionnée, elle transmet avec générosité et pédagogie, à ses élèves, toutes les techniques nécessaires afin que chacunes d'entres elles progressent à leur propre rythme et prennent plaisir à danser.

-Cours à Coublevie (à 20 min. de Grenoble) Salle de danse du gymnase du Plan Menu 830 route de Saint-Jean
- 1 Cours tout âge tout niveau (à partir de 7 ans)
- Unique dans la région : Professeur formée en Egypte
- 1er Cours d'essai gratuit
- Début de cours : Lundi 10 septembre

SYLVIA SAHAR / Coublevie (proche de Voiron), Chambéry (73) et Seynod (74) **06 27 67 93 62**

Ecos del Plata, Alma de Tango

www.ecosdelplata.com

... 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 15 et dimanche 16 septembre (3 horaires, voir notre site internet) et le samedi 13 octobre, à la MJC des Allobroges (salle F - 2éme étage) face au musée de Grenoble.
5€ de participation, inscription sur place.
En couple ou seul(e), faîtes le pas !!!
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.

Les cours de tango débutants ont lieu le lundi soir de 19h15 à 20h45.

6 rue Barginet (rue parallèle à Berriat, perpendiculaire à Ampère) / Grenoble **06 18 91 65 92**

Arc en Ciel

www.danse-grenoble-arcenciel.com

Venez découvrir l'Ecole des Arts

Implanté à Saint-Martin-d'Hères pour sa 26ème 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, lindyhop, balboa, 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. 2 studios 40 cours hebdo dont 17 enfants et 23 adultes.**1er Cours d'essai gratuit.**
Tarifs réduits à l'année, tarif spécial étudiant et forfaits multi-cours. Portes ouvertes samedi 8 septembre de 14h à 18h30

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

Tango argentin EL BANDONEON

jeep.m@live.fr • asso.elbandoneon@gmail.com

Professeurs Jenny FAUGIER et Guy MARREC

Portes ouvertes et initiation animée par Jenny & Guy le Samedi 22 Septembre 2012 à partir de 16H30 dans notre salle située 20 Place Saint Bruno 38000 Grenoble, à 19h30 Milonga/ Bal avec auberge Espagnole (chacun apporte quelque chose à partager).

* Cours Hebdomadaires tous les mercredis dans les locaux de la Salle Saint Bruno à Grenoble à 19h30 pour les intermédiaires et à 21h00 pour les débutants. Début des cours le mercredi 26 Septembre. Cela fera la deuxième année que Jenny & Guy donnent des cours hebdomadaires à Grenoble, mais depuis plus de dix ans ils dispensent des cours de Tango Argentin à nos amis de la région de Valence."

JP MACHOT www.elbandoneon.fr **06 60 41 73 97 / 06 08 54 62 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 !!!
2 semaines découvertes totalement gratuites. À partir de 18h30.
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 cha cha, la salsa, la valse, etc... (ouvert 7/7 horaires adaptés).
Pour les + de 50 ans et retraités cours débutans l'après midi de 14h30 à 15h30 (danse de salon, rock, salsa)

-10% pour nouvelles adhésions avant le 30 septembre
Journées portes ouvertes 8, 15, 22, 29 septembre dès 14h
14h Rock / 15h Salon / 16h Salsa

Du 5 au 30 septembre, initiation gratuite
Du lundi au vendredi :
18h30 Rock, 19h Salon, 20h30 Salsa

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 **04 76 48 30 04**

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, 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.

Inscriptions à partir du 3 septembre

Locations de salles (possibilités semaines et week-ends)

CONSERVATOIRE DE LA DANSE 12 rue Saint François / Grenoble **04 76 87 82 82**

Danse / Artist studio

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

Ecole de danse

- Nouveautés cette année : Zumba - Country, Modern Line
- Et toujours au programme: Hip hop - Afro Ragga Dancehall - Break Dance - Show Dance - Modern Jazz Salsa, Batchata, Batuka - Atelier chorégraphique - Lady Style - Fitness
- Préparation à l'EAT.
- 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

JOURNÉES PORTES OUVERTES
SAMEDI 15
DIMANCHE 16
SEPTEMBRE.

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

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 : éveil, initiation, 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 de nouveaux projets.

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.
Stage modern'jazz de pré-rentrée les 13, 14 et 15 septembre.

ESPACE DANSE THEATRE 10 rue Génissieu GRENOBLE **04 76 56 90 00**

La Descarga 67

ladescarga67@live.fr

Cuba au coeur de Grenoble

Danser, rire, transpirer et bouger sans complexes avec Yileite et Yordanis, 2 profs cubains passionnés.
Voila le programme pour la 6ème année de la Descarga 67

Nouveautés : Cours latino 4-8 ans / 9-12 ans. Salsa Style pour homme, Reggaeton cubano que pour vous les filles !!!
Cours de salsa cubaine en couple tous niveaux mais aussi entre amis, en famille… il y en a pour tous les goûts !
Cours de zumba. Rythmes latino 100% filles tous niveaux.

Du lundi au vendredi, horaires à partir de 18h / Stages thématiques toute l'année / **1er Cours d'essai gratuit.**
Suivez notre actualité sur www.coursetstages.fr rubrique danse.
Reprise de cours le 10 septembre.

Portes ouvertes
8 et 9 sept. 14h/16h

LA DESCARGA 67 rue d'Alembert Grenoble **06 82 75 70 44 / 04 76 70 47 35**

Association Corps En Tango - Cuerpo De Tango

tangotango38.fr.ht / tangotango@orange.fr

Le désir de transmettre et partager la passion du tango Argentin

Cours de tango Argentin / Tony & Graziel / **Reprise des cours le mardi 18 septembre**
Le Lundi : Intermédiaire II : 20h-21h30
Le Mardi : Débutant : 19h-20h30 / Intermédiaire I : 20h30-22h

Sessions découvertes et initiations* / inscriptions
Vendredi 7, 14 Sept. 19h-20h & 20h-21h / Dimanche 9 Sept. 15h-16h & 16h-17h
Mardi 11 Sept. 19h-20h & 20h-21h
* Participation 5€

Libre et spontané, le Tango se danse qu'en tandem, improvisation en duo.

Salle Felix Germain / place Charles de Gaulle / CORENC (le bas) **06 76 75 11 30 / 06 82 19 99 62**

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)

Du classique pour la rentrée 2012 !!

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 de qualité pédagogique.
Après le succès de la 1ere année, Le Centre s'agrandi en 2011. Pour cette rentrée 2012 : le Centre propose un nouveau planning dynamique et diversifié. Après avoir attendu de trouver un professeur de qualité, le Centre ouvre, cette année, les portes de ses studios à la danse classique.
Stage de pré-rentrée : vend 14, sam 15 et dim 16 sept : venez découvrir les cours !!

Cours enfants/adultes : Jazz, Classique, Hip-hop, Technique Horton, Barre à terre, Pilâtes.

CENTRE DE DANSE ÉMILIE KERN 7 bis place Paul Vallier - Grenoble **04 76 00 92 06**

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 Grenoble 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 de cours et d'ateliers en semaine, divers horaires
- Enseignement par niveau,effectifs raisonnables
- Pédagogie adaptée au sein de chaque groupe
- Forfaits à l'année, semestre,carte... tarif associatif, étudiant/dem.emp
- Boutique: costumes,foulards,jupes...tout pour la danse orientale !
- Rens & pré-inscriptions dès lundi 3 sept par téléphone
- **1° cours offert - Debut des cours mardi 18 septembre**
- Nouveau:stages de perfectionnement du vend.avec S.Hassan
- Stage avec Zaza Hassan w-e 27 et 28 oct Consultez site et réservez!
  Stage avec Farah Nasri 16 et 17 nov.Consultez site et réservez!
  Reservation et détails sur le site

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

Les Planches

www.lesplanchesdanse.com

Passion, créativité, professionalisme.
Les Planches ouvrent leur 23ème saison avec toute l'expérience, la passion et l'esprit d'innovation qui les animent.
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. Nous vous proposons : **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 internationales.
NOUVEAUTE : **zumba et Tribale Fusion.** Pratique de danse sérieuse, dans une ambiance décontractée, 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
STAGE WEST COAST : 29 septembre
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 **04 76 96 82 44**

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 A 7 ANS** : 60 minutes de bonheur sans les parents !
  DE 8 A 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.

STAGES DE DANSE CLASSIQUE et d'assouplissement. Visitez notre site internet... Il DANSE

STUDIO KLÉBER 5 rue Kléber / Grenoble **04 76 46 02 16**

Pasion Flamenca

f.choquin@free.fr

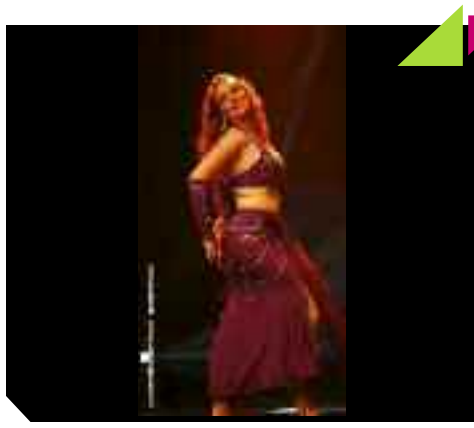
Pasiòn flamenca vous propose :

- des cours hebdomadaires (adultes et enfants) avec Emiko Inoue danseuse formée à Séville,
- des ateliers mensuels d'improvisation bùleria et de gestuelles.

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

JOURNÉE PORTES OUVERTES
le 15 septembre
de 14h à 18h
au Flamingo.

PASION FLAMENCA **06 79 22 91 77**



Studio Soltana / Danse Orientale Egyptienne et Danses du Soleil Zumba

Venez découvrir le charme et la grâce de la Danse Orientale Egyptienne et les rythmes entrainants des Danses du Soleil (chorégraphies latinos, afros, espagnoles, bollywood ...) au Studio Soltana.

- Danse Orientale Egyptienne : enseignement technique, chorégraphique et culturel
- Danses du soleil: tour du monde des danses (chorégraphies latinos, afros, espagnoles, bollywood...)

- Cours particuliers, ou collectifs. Tous âges, tous niveaux. 1 cours d'essai offert.
- Cours entre 12h et 14h.

JOURNÉES PORTES OUVERTES LES DIMANCHE 12 ET 19 SEPTEMBRE DE 14H À 19H

STUDIO SOLTANA 21 rue du béal / St Martin d'Hères **06 17 93 98 47**

L'Album-AbcDanse

info@albumcie.fr / www.albumcie.fr

Formez-vous à la création en danse contemporaine
Anne Garrigues et Juliette Dürrleman, ainsi que les nombreux intervenants diplômés d'Etat et artistes professionnels de l'Album-AbcDanse vous proposent :
- **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, BMC.
- **Pour les 5-7 ans des cours d'éveil** et d'initiation sont encadrés par un enseignant danse et un musicien accompagnateur.
- Des stages à thème : stage parents-enfants à la Toussaint ; Stage danse et musique en février...

Depuis 30 ans notre démarche pédagogique mêle intimement création et formation. Ces deux aspects se révèlent dans les 29 cours et ateliers donnés à l'Album-AbcDanse par des professionnels diplômés et des artistes chorégraphiques. Rentrée le lundi 17 septembre 2012.
. **Cours à l'essai possible.**

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

Compagnie Ouedmed danse: Danses d'Afrique

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

Apprentissage de gestuelle d'Afrique de l'ouest.
Rentrée 2012 : 25 sept à Grenoble et 1er oct à Fontaine
Cours - Stages - Scène
Public : Grand débutant, Débutant, Intermédiaire, Avancé. Accompagnement musical live.
1er Cours d'essai offert.
Stages : 15 et16 DÉCEMBRE 2012
Stage en Côte d'Ivoire et Burkina Faso du 23 février au 10 mars 2013
20 et 21 AVRIL 2013
Lieu des cours : Les Planches : 2 rue Mozart Grenoble. / **Creatorio :** 32 rue Maréchal Joffre Fontaine

OUEDMED **07 70 62 40 37**

Terre Des Arts

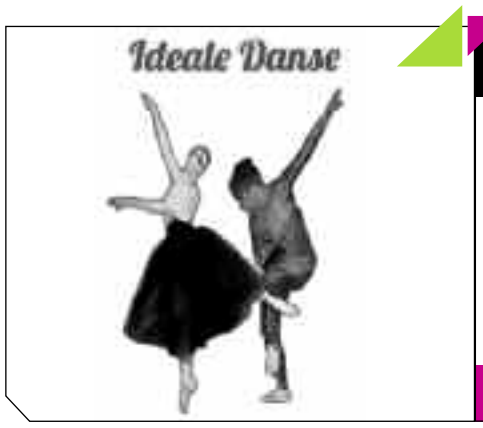
terredesartsgre@yahoo.fr / www.danse-orientale-grenoble.com

Danses orientales avec Malha ABBA

- **Cours et stages** de danses d'Egypte et du Maghreb
- Cours de niveaux pour **ados et adultes**
- **2 ateliers techniques par mois**
samedi 6 octobre
- **1 stage à thème par mois**
dimanche16 septembre stage de rentrée, remise en condition
- **Animation par la Cie Zenzla, voyage culturel à Marrakech, soirées...**

1er Cours d'essai gratuit
rentrée lundi 1er octobre
10% de remise étudiants et demandeurs d'emploi
Studio des arts, 25 rue Gabriel Péri
38000 Grenoble (tram St Bruno)

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



IDEALE DANSE - Institut de Danse et d'Expression

www.idéale.fr

Implantée à Echirolles depuis 1988, l'école propose de nombreuses disciplines

Eveil corporel - modern'jazz-classique-rock-salsa-danse de salon - country - barre à terre
4 professeurs qualifiés mettent leur passion au service des élèves, alliant technique, rigueur et énergie.
spectacle à la rampe, stages, diverses rencontres et concours pendant la saison.

Début des cours le 24 septembre, 1er cours d'essai gratuit la 1ère semaine.

PORTES OUVERTES (rock, salsa, danse de salon et country) SAMEDI 15 SEPTEMBRE 9H -12H. (Centre Robert Buisson La Frange Verte)

IDÉALE DANSE / Maison des sports 3 rue de la liberté / Echirolles **04 76 24 35 87**

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. Reprise des cours : Lundi 10 septembre. Salle climatisée - Parking privé
Renseignements et inscriptions : tous les jours à partir du 4 septembre de 16h30 à 19h30

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

CECILIA PASCUAL / Viva El Tango!

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

DÉCOUVREZ L'AUTHENTIQUE TANGO ARGENTIN AVEC CECILIA PASCUAL, DANSEUSE ET PROFESSEUR ARGENTINE

- **COURS HEBDOMADAIRES** à La Tronche (mardi, débutants à 20h et avancés à 21h30) et Crolles (mercredi, débutants à 21h)
- **COURS ADOS** : jeudi à 19h à La Tronche
- **ATELIER CHORÉGRAPHIQUE et PRATIQUES** : jeudi à 20h à La Tronche
- **RENTRÉE ET COURS D'ESSAI** : 12 septembre à Crolles; 18 & 20 septembre à La Tronche
- **STAGES** : 2 & 4 octobre
- **SPECTACLE & BAL** au Shag Café mercredi 3 octobre

Cecilia a été formée dans son pays par les plus grands maestros, elle est installée à Grenoble depuis une dizaine d'années; sa danse et son enseignement sont appréciés en Europe et en Argentine. Elle pratique le tango de scène et le tango de bal.

TANGO ARGENTIN CECILIA PASCUAL ASSOCIATION VIVA EL TANGO! **06 21 70 22 57**

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 DE LA JOURNÉE PORTES OUVERTES : SAMEDI 8 SEPTEMBRE.

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 **04 76 46 40 61**

Top Danses

www.topdanses.fr - contact@topdanses.fr - contact@tangoemocion.fr

Tango argentin, rock et danses de salon.

Reprise des cours :
LUNDI 17 septembre à partir de 18h00 à la salle des Fêtes d'Eybens (sous la piscine) cours de rock et de danses de salon animés par Marc Di Gennaro. **1er cours d'essai gratuit.**
JEUDI 20 septembre à partir de 18h30 à la Maison des Associations d'Eybens cours de tango argentin, niveau débutant à avancé, donnés par un couple de maestros argentins, Sofia Saborido et Andrés Sautel.

Un cours d'initiation au tango argentin est proposé le samedi 15 septembre à 18h30 à la Maison des Associations d'Eybens (participation 5€ par personne).

MAISON DES ASSOCIATIONS 8 rue Jean-Macé - Eybens **04 76 40 04 28 / 06 74 49 09 73**

Théâtre - Clown - Commedia Dell'arte

compagnieab@me.com

FAIRE DU THEATRE 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.

Séance de découverte gratuite le mardi 18 septembre à 19h30 à la salle de danse de l'ESCALE de PONT DE CLAIX, place Michel Couëtoux, anciennement Iles de Mars (même bâtiment que l'Amphithéâtre).
1ère séance de Commedia le samedi 6 octobre et de Clown le dimanche 7 octobre de 10h à 19h.

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

Ligue 1Pro38

www.improvisation.fr / contact@improvisation.fr

La LIGUE 1PRO 38 est l'une des 8 Ligues d'Improvisation Françaises Professionnelles. Chaque semaine, elle propose :

ATELIERS de FORMATION / Dès le Lundi 1er Octobre 2012 / L'Improscenium :
- LUNDI 19H-21H : 1ère année
- MARDI 18H30-20H30 : 3ème année et +
- MERCREDI 18H30-20H30 : 3ème année et +
- LUNDI 21H-23H : 2ème année
- MARDI 20H30-22H30 : 2ème année
- MERCREDI 20H30-22H30 : 1ère année

STAGE de THÉÂTRE D'IMPRO : 8 & 9 Septembre 12 / Puis chaque trimestre / L'Improscenium
SPECTACLES DE THÉÂTRE D'IMPRO :
- **IMPROLOCO** : Dès le 05 octobre 2012 : Chaque Vendredi à 20h30 / L'Improscenium
- **JUKE BOX** : Dès le 04 Octobre 2012 : Chaque 1er jeudi du mois à 20h30 / L'Improscenium

OUVERTURE DE SAISON / Vendredi 07 Septembre dès 19H / Entrée Libre / L'Improscenium
- Présentation et extraits de Spectacles de la Ligue 1Pro 38.

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

La basse cour / musique & théâtre

www.labassecour.net

La Basse Cour, premier café-théâtre Grenoblois, ouvre ses portes !!
Le lieu dispose d'une salle de spectacle et de deux studios de répétition et propose des ateliers enfants, ados et adultes, amateurs, débutants ou avancés tournés vers la comédie au sens large ainsi que des cours de musique :

- Cours individuels / cours collectif / Un « pack 6h » proposé à la carte en cours individuel :
  Théâtre : cours axés autour de l'humour
  Musique : guitare, basse, piano, batterie, flûte, clarinette, ukulele, chant, chorale, éveil musical
- Des stages ou ateliers collectifs pendant les périodes de vacances scolaires :
  Théâtre : Clown, commedia, mime-théâtre corporel, one man show …
  Musique : percussions corporelles, scie musicale, beat box…

Pré-inscriptions à partir du 5 septembre. Les cours hebdomadaires se déroulent du 24 septembre au 14 juin (30 séances, hors vacances scolaires).
Rencontre avec les professeurs le mercredi 12 septembre de 16h à 19h.

LA BASSE COUR Quartier de l'Estacade **09 80 57 07 62**

Manicomi Théâtre

manicomi.theatre@wanadoo.fr / manicomi.theatre.free.fr

JOURNÉE PORTES OUVERTES LE SAMEDI 22 SEPTEMBRE DE 14H À 18H
où vous pourrez suivre gratuitement une heure d'atelier clown et assister à des extraits de nos nouveaux spectacles :
"Pour un oui pour un non" de Nathalie Sarraute avec Martine Julien et jean-Claude Wino
et quelques textes de Gaston Couté par Claude Gavazzéni et Daniel Dumas.

- **Stages de clown débutants et ou avancés** 20 et 21 octobre, 10 et 11 novembre, 1 et 2 décembre
- **Stages théâtre du corps et de la voix** 19 et 20 janvier, 9 et 10 février, 9 et 10 mars.

Autres activités de la compagnie : Formations à la demande, cours individuels, points de Vue du Clown (clown analyse).

MANICOMI THEATRE 396 rue Henri Giraud / 38420 LE VERSOUD **04 76 77 35 51**

Ateliers Théâtre et spectacles à St Egrève

www.a-vence-theatre.fr / contact@a-vence-theatre.fr

Enfants 8/10 ans	Mardi de 17h à 18h30
Jeunes 11/14 ans	Mercredi de 16h à 17h45
Atelier adultes	Mardi de 20h à 22h
Atelier café théâtre	Mercredi 18h30 à 20h30
Troupe adultes	Mercredi 20h30 à 22h30

Intervenants professionnels

Renseignements et inscriptions

Sam 8 septembre de 14h à 17h30
Forum des assocs St Egrève / parc de la mairie
Mer 12 et 19 septembre de 17h à 20h
PORTES OUVERTES EN NOS LOCAUX

Reprise des cours : semaine du 24 septembre

À VENCE THÉÂTRE 29 rue des Glairaux / 38120 SAINT EGREVE **06 77 08 95 15**

L'atelier de l'acteur 2012/2013

www.compagnie-stephane-muh.com

Atelier théâtral dirigé par Stéphane Müh

- Cours adultes 1ère année: lundi de 20h à 22h30 - 1er cours : le lundi 24 septembre 2012 à 20h
- Cours adultes 2ème année: mardi de 20h à 22h30 - 1er cours : le mardi 25 septembre 2012 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

L'ATELIER COMPAGNIE MÜH 11 rue Millet / Grenoble **04 76 17 19 90 / 06 61 71 22 27**

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 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.

• Les inscriptions se feront le premier jour du cours le mardi 02 octobre et le jeudi 04 octobre
Pour toutes inscriptions, vous devez apporter un chèque de 4€ d'adhésion + 366€ de cotisation
(qui peut être payé en plusieurs fois) + 1 photo d'idendité
2 cours d'essai seront proposés

ESPACE VAUCANSON **06 76 86 64 84**

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

assoTORE@hotmail.fr

L'association T.O.R.E. propose des cours de théâtre pour les adultes
- Le lundi de 20h00 à 22h00 : 1er cours le 1er octobre 2012
- Le mardi de 20 h00 à 22h00 : 1er cours le 2 octobre 2012

Réunion d'information et inscriptions le mardi 25 septembre 2012 à 20h00

Lieu des cours et de la réunion : salle Condorcet, 1 rue de la Paix à Seyssins

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

Une séance gratuite d'essai est possible

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

La CiTé

contact.theatrelacite@gmail.com / www. lacite.over-blog.fr

Initiation et perfectionnement aux plaisirs et à l'art de la scène à partir de 8 ans.
Ateliers animés par une équipe de professionnels.

Inscriptions :
Le samedi 8 septembre 2012 de 10h à 18h au Forum des associations / Halle des sports Jeannie Longo à Sassenage.
Le mercredi 12 septembre 2012 de 16h à 20h et le vendredi 14 septembre 2012 de 18h à 20h / Bureau de la CiTé.

la CiTé 4 bis rue François Gérin / Sassenage **04 76 27 56 42**

VITANIM

vitanim@aliceadsl.fr

École de cirque de Grenoble
Une équipe de 8 enseignants à votre service
Cours loisirs dès 3 ans, enfants, adolescents, adultes
Perfectionnement- Préparation aux diplômes.
Nouveauté 2012-2013 : une 3ème salle de cirque.

Inscriptions 9h-12h et 15h-19h30 + portes ouvertes samedi 8 septembre

VITANIM 7, rue sidi-brahim / 38100 Grenoble **04 76 96 75 02**

Percussion Corporelle

percussioncorporelle@live.fr

La percussion corporelle, c'est avant tout explorer les innombrables sons que l'on peut faire avec son corps, et jouer avec des rythmes, des mélodies et des mouvements accessibles à tous.

Dans une ambiance simple et sérieuse, tout proche du centre !
Des ateliers proposés par Julien Vasnier (soleo-info.com).
• Débutants : Mardi 20h30 - 21h45
• Intermédiaires : Lundi 20h45 - 22h00
• Avancés : : Lundi 19h00-20h30

A PARTIR DU 24 SEPTEMBRE Inscription possible toute l'année.

ECOLE CORNÉLIE GEMOND 3 Rue Abbé de la Salle / Grenoble **06 33 60 94 63**

Maison des Habitants Chorier Berriat

www.chorier-berriat.fr

Chanter sous la douche, c'est un peu solitaire … **la chorale de l'association du centre social Chorier Berriat** vous invite à chanter à plusieurs voix, **tous les jeudis soirs de 19h à 21h** (hors vacances scolaires).

Elena Sedeleva, compositrice et chef de choeur professionnelle, saura vous guider individuellement dans vos apprentissages tout en veillant à la qualité du travail collectif. Les rendez-vous de la chorale sont l'occasion de s'ouvrir à différentes techniques vocales et de partager le plaisir de se retrouver et de chanter ensemble.

Passez nous voir, le premier cours est offert !
L'atelier se déroule dans la salle polyvalente de la Maison des Habitants Chorier Berriat :entrée rue d'Alembert, la salle est tout en haut (escaliers et ascenseur extérieurs).

Pour tous nos ateliers (théâtre, peinture, poterie, gym ...) les tarifs sont établis en fonction de vos revenus.
Pour plus de renseignements, contactez-nous.

ASSOCIATION CENTRE SOCIAL CHORIER BERRIAT 10 rue Henri Le Châtelier / Grenoble **04 76 21 29 09**

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
JOURNÉES PORTES OUVERTES LES SAMEDI 10 & DIMANCHE 11 SEPTEMBRE.

JOURNÉES PORTES OUVERTES SAMEDI 15 DIMANCHE 16 SEPTEMBRE.

ARTIST STUDIO Zone commerciale Comboire, 19 rue Comboire / Echirolles **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

Audition exceptionnelle jeudi 20 septembre dès 18h au Lycée du Grésivaudan de Meylan pour tous, chanteurs débutants, amateurs ou confirmés !

Venez faire entendre votre grain de voix pour 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 **04 76 44 34 10 / 06 48 59 85 38**

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.
Le solfège n'est pas indispensable.

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

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 parents-enfants (0-3 ans)
- Eveil musical enfants (3-4 ans et 5-6 ans)
- Découverte musiques du Monde - pratiques d'ensemble enfants (7-12 ans)
- Steel drums
- Percussions orientales, oud
- Percussions afro-cubaines
- Balafons, percussions africaines
- Danses latines
- Flûtes de pan
- Chorale musiques du monde
- Percussions corporelles
- Percussions balinaises (Gamelan)

PORTES OUVERTES LE SAMEDI 8 SEPTEMBRE AU KIOSQUE DU JARDIN DE VILLE DE 15H30 À 18H30 : animations, découvertes d'ateliers, renseignements et inscriptions.

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

cie 40 Batteurs

contact@40batteurs.com / www.40batteurs.com

Du travail de l'instrument à la mise en pratique par le jeu en groupe et l'aboutissement en concerts.

Vous aimez la batterie, les percussions, la musique ? Alors rejoignez la compagnie 40 Batteurs !
Aux cotés de musiciens de tous âges et tous niveaux vous serez dirigés et encadrés par Frédéric Origlio et son équipe de musiciens professionnels. Suivant une organisation et un planning spécialement conçus pour les amateurs vous vivrez la saison artistique de la compagnie rythmée par les répétitions et les concerts.
Alors débutants ou confirmés venez jouer de la musique en vous faisant plaisir et vivez une expérience musicale et humaine unique.

40 Batteurs : Batterie et Percussions, ados/adultes
Petits Batteurs : Percussions Enfants de 5 à 10 ans. Sur le même modèle que la cie 40 Batteurs, un groupe dédié aux enfants !

CIE 40 BATTEURS 27 rue Doyen gosse / 38600 Fontaine **06 84 44 28 06**

L'être est sa voix

lilinatmercier@free.fr / www.nathaliemercier-chant.com

Pour toutes personnes désirant améliorer son expression vocale chantée.

Débutant et avancé à partir de 13 ans.
Pas de niveau requis.
Cours collectifs, 27 séances d'1H30, une fois par semaine.

440 euros l'année.
Enchanté est une association loi 1901.
Cours et coaching vocal et scénique.
Individuel et collectif.

ENCHANTÉ 13 bd des alpes 38240 / Meylan **06 09 92 43 11**

Chant / Artist studio

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

Ecole de chant

- Nouveauté : cours d'expression scénique, sophrologie
- Chant en cours individuels
- Chant en cours collectifs
- Interprétation

Tout niveau, tout âge.

DÉMONSTRATIONS ET COURS D'ESSAIS
FORMATIONS PROFESSIONNELLES QUALIFIANTES. ÉQUIVALENCE DU CAP À BAC + 2
TARIFS RÉDUITS JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE

JOURNÉES PORTES OUVERTES
SAMEDI 15
DIMANCHE 16
SEPTEMBRE.

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

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 **04 76 58 05 36**

Esprit Carton / Créez Vos Meubles En Carton

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

Esprit 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 mardi, mercredi 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 le samedi 29 septembre 14h et 19h.

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

Supcréa

adm@supcrea.com / www.supcrea.com

COURS DU SOIR & STAGES /// PROGRAMME SEPTEMBRE 2012 À JANVIER 2013

Module 1 : **Création D'après Artistes**	du 17/09 au 10/06 - 1 lundi par mois pendant 10 mois de 18h30 à 21h30 avec Fred Helle
Module 2 : **Portrait**	du 25/09 au 23/10 - 5 mardis de 18h30 à 21h30 - avec Thierry Cascalès
Module 3 : **Croquis Nu**	du 13/11au 18/12 - 6 mardis de 18h30 à 21h - avec Thierry Cascalès
Module 4 : **Encres**	du 8/01au 12/02 - 6 mardis de 18h30 à 21h - avec Thierry Cascalès
Stage n°1 : **Modelage – Modèle Vivant**	du 29/10 au 31/10 – 3 journées de 10h à 12h et de 13h30 à 16h30 avec Maryline Mangione
Stage n°2 : **Bande Dessinée**	du 05/11 au 09/11 – 5 journées de 10h à 12h et de 13h30 à 16h30 avec Tommy Redolfi

Possibilité repas sur place (tiré du sac) ; aucun pré-requis – âge minimum : 15 ans – 6 à 16 participants
Fiche d'inscription sur www.supcrea.com – Tarif dégressif si inscription à plusieurs modules ou stages.
Possibilité de « lissage » par prélèvement

PROGRAMME COMPLET SUR NOTRE SITE

SUPCREA / Grenoble **04 76 87 74 75**

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 **09 51 28 78 50**

Les Ateliers du Liz'art

sonetsens@yahoo.fr

Lieu d'échanges artistiques et des arts du mouvement
Cours hebdomadaires. Stages. Cours d'essai gratuit. Location salle de danse : 80m², piano, parquet flottant, miroirs, hifi.
Compagnie Air Mobile : 06 23 01 27 28 / sonetsens@yahoo.fr / www.mime-danse-spectacle.com
Danse contemporaine, modern'jazz, adultes et enfants, Gymnastique, entretien, respiration, détente
- Cours de saxophone, guitare 06 89 28 33 41 / yves.g@no-log.org
- Ateliers Clown et danse biodynamique : 06 85 51 97 59 / j.tabone@laposte.net
- Association « Danse et Cie » : 06 76 90 64 55 / dansecontemporaine_iblanco@yahoo.fr
- Danse Contact-Impro : 06 01 63 50 67 / fanny@chorescence.org / www.chorescence.org
- Zhi Neng Qi Gong : 06 09 98 77 75 / marcgutekunst@gmail.com / lirethno.free.fr
- Ateliers Hatha Yoga et éducation somatique : 06 09 93 45 68 / adelimotchan@ymail.com
- Hatha Yoga traditionnel : 06 49 51 85 40 / bertrand309@hotmail.com
- Kundalini Yoga Pétillant : 06 61 15 34 88 / Kundaliniroche@gmail.com / www.kundalini-yoga-roche.com

Week end
Portes ouvertes
15 et 16 septembre
de 13h à 18 h

LE LIZ'ART 53 rue St Laurent 38000 Grenoble **04 76 44 49 06**

Cocoon

contact@cocoon-relook.fr / www.cocoon-relook.fr

Apprenez à relooker votre intérieur...

Sabrina Baïetto, architecte DPLG et décoratrice, va vous confier ses secrets...
Un sujet différent chaque semaine : agencement, lumière, couleur, ambiance, matériaux... Groupes de 3 à 4 personnes, chaque participant choisi son espace d'étude.
La séance se déroule en 2 phases : - Apports théoriques et techniques. - Application à votre espace et conseils personnalisés.

- Atelier hebdomadaire de 2h, horaires au choix : lundi 14h30-16h30 / mercredi 14h30-16h30 / jeudi 17h15-19h15.
- 325€ les 13 séances (déco intérieur : octobre 2012 à janvier 2013).
- Lieu : 23 rue René Cassin (Magasin Crozatier) ZI de l'ile Brune, 38120 Saint Egrève

Inscriptions avant le 25 septembre 2012. Début des cours semaine du 1er octobre.

COCOON / Sassenage **04 76 26 79 23**

L'atelier d'arts

www.patriciamouronvalle.com / patricia.mouronvalle@orange.fr

- Apprendre à developper son potentiel artistique dans une ambiance conviviale propice à la créativité.
- Peinture, dessin, collage, arts plastiques et préparation aux grandes écoles.

ATELIER ADULTES:
animé par Patricia Mouronvalle.Peinture à l'huile, acrylique, dessin, fusain, pastel mandala, modèle vivant- Tout niveau.

Cours pour enfants et adolescents avec caroline

Horaires
Lundi : 10h15/12h30 / Mardi : 14h30/18h30
Jeudi : 10h00/12h00 - 14h30/18h30

ATELIERS ENFANTS:
Animé par Caroline
Arts plastiques, peintures, dessins, mangas, collage.

Horaires
mercredi-10h00-12h00
vendredi-16h30-19h00

TARIFS DES DIFFÉRENTS ATELIERS:
Séance hebdomadaire de 1 heure: 35€ par mois
séance hebdomadaire de 2 heures: 50€ par mois
Adhesion annuelle de 25€
1h par semaine 105€ par trimestre
1h30 par semaine 135€ par trimestre
2h par semaine 150€ par trimestre

L'ATELIER D'ARTS / 147 Rue Thiers / 38000 Grenoble **06 30 41 20 40**

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 2012 à février 2013 (tous âges, tous niveaux)
SEJOUR AU CARNAVAL DE VENISE du 8 (au soir) au 16 février 2013

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…

FORUM DES ASSOCIATIONS à St Martin d'Hères : Samedi 8 septembre à l'Heure Bleue de 10h à 17h30
JOURNEE PORTES OUVERTES à l'atelier : Mercredi 19 septembre 2012 de 10 h à 20 h

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

Les machines, ateliers et dispositifs d'écriture

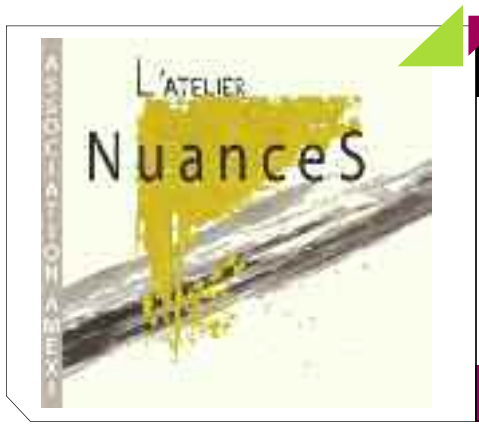
les.machines@laposte.net / www.lesmachines.over-blog.com

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.

Premier week-end les 13 et 14 octobre 2012.
Soirée découverte le jeudi 27 septembre de 19h à 22h : présentation de l'atelier et scéance offerte.
Inscription préalable souhaitée.

LES MACHINES 21 rue Servan (Quartier des Antiquaires) / Grenoble **06 22 33 40 46**



L'Atelier NuanceS

www.amexi.fr - amexiassociation@gmail.com

Atelier d'expression et de création artistique

- Toutes techniques d'arts plastiques:Dessin / Peinture / linogravure / techniques anciennes / composition numérique
- Tous niveaux, Tous âges
- Stages les samedis (gravure en taille-douce, cuir...)

Séances hebdomadaires de 2H du lundi au jeudi de 16h30-18h30 / 18h30-20h30

L'ATELIER NUANCES 21 rue Gabriel Péri / Grenoble **04 76 87 34 57**

STAGE PHOTO avec une PRO

www.delphinemaratier.com

Apprenez à vous servir de votre appareil photo numérique, reflex, compact et IPHONE.

Stage de prise de vue personnalisé en groupe ou en individuel en ville ou en montagne à partir de 12 ans.

1/2 journée, journée, week end (Vercors, La Grave, Ile de Ré)…

Contactez moi: 06 14 46 67 44/ 04 76 87 26 39/ www.delphinemaratier.com

Dates: toute l'année en semaine et samedi matin.

STAGE PHOTO AVEC UNE PRO **06 14 46 67 44**

Signéthic

www.signethic.fr

« La Langue Sourde Francaise » (LSF) à portée de vos mains.

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.
- Jusqu'a 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.

– Journées portes ouvertes les samedi 8 et 15 septembre 2012 **Ateliers de sensibilisation gratuits, places limitées, telephoner pour reserver**

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

Association Babel

association.babel@laposte.net /www.babelassociation.eu

DECOUVREZ LES LANGUES VIVANTES DANS LEUR CONTEXTE CULTUREL ET LINGUISTIQUE

L'Association Babel vous propose des cours d'anglais, italien, espagnol, français langue étrangère en petits groupes, des groupes de conversation, des cours pour les enfants, des soirées thématiques et une bibliothèque anglaise.

Tarif adultes : 25 cours de 1h30 d'octobre à fin mai : 280 euros.

Journée Portes Ouvertes le samedi 15 septembre, de 14h00 à 18h00.

ASSOCIATION BABEL 2, Rue Sainte Ursule / Grenoble (près Place Notre Dame) **04 76 42 43 91**

COMAMICI

comamici@orange.fr / comamici.blogspot.com

Comité Dante Alighieri De Grenoble

Avis aux adhérents : à partir du 1er octobre reprise des

COURS D'ITALIEN

Cours de langue (tous niveaux)
Cours de civilisation
Chantons en italien
Clubs et ateliers

Journée Portes Ouvertes
samedi 15 septembre 2012
de 14h à 18h

Renseignements et inscriptions:
Du lundi au vendredi de 14h à 18h30 (vendredi 17h) Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 12h

COMAMICI 7 avenue Félix Viallet / GRENOBLE *(code entrée immeuble : P)* **04 76 47 07 01**

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

Chorale

Et aussi activités culturelles et conviviales :

- Nouvel an Russe, expositions, concerts, conférences, chants, cours de cuisine, conversation

Inscriptions par mail ou tél. Réunion de rentrée le 26 septembre à 18h au 9 rue de la Poste à Grenoble

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

Graines De Polyglottes

contact@grainesdepolyglottes.fr /www.grainesdepolyglottes.fr

Apprendre une langue, un jeu d'enfant : Anglais, Allemand, Chinois, Espagnol, Italien, Russe

- Cours en petits groupes – cours individuels
- Stages vacances scolaires
- Enseignants diplômés, expérimentés et pédagogues
- Cadre agréable et ambiance ludique

Portes ouvertes : Samedi 8-15 septembre : 10h-12h - Mercredi 12 septembre : 15h-18h

GRAINES DE POLYGLOTTES 40 rue Lesdiguières (Entrée rue Aubert Dubayet) / Grenoble **04 76 87 37 01**

Association culturelle Amal

amal38@gmail.com / www.amal38.fr

Amal vous propose de découvrir les cultures du Maghreb à travers des ateliers pour :

ENFANTS / ADOS

- Arabe littéraire (mercredi)
- Civilisation arabe (samedi)
- Musique arabo-andalouse (samedi)

ADULTES

- Arabe littéraire (débutant, intermédiaire, avancé)
- Arabe dialectal (débutant, perfectionnement)
- Musique arabo-andalouse
- Danses orientales (débutant, intermédiaire, avancé)
- Français

Du 24 au 28 septembre, venez essayer tous nos cours gratuitement !

AMAL 57 avenue Maréchal Randon / Grenoble **04 76 44 71 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.

Théâtre Gestuel Sourds/Entendants
ATELIER HEBDOMADAIRE et MINI-STAGES : pour se rencontrer dans un univers visuel plein de poésie et d'humour.

Chant-Signe et Poésie LSF

Enfants : Théâtre et Initiation à La Langue des Signes 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 **06 15 10 12 91**

The Bookworm Café

www.thebookwormcafegrenoble.com / bookwormcafe@gmail.com

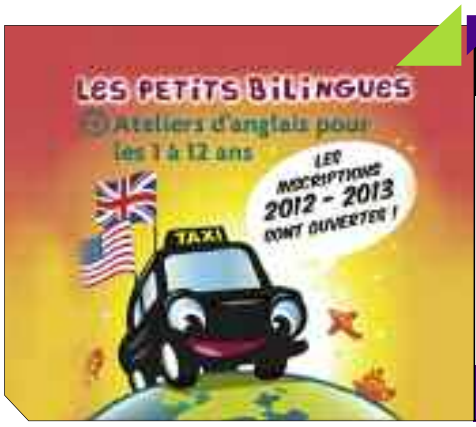
Des idées différentes pour pratiquer votre anglais :

- **Clubs de lecture et cours de conversation en petits groupes autour d'un thé ou d'un café**
- **Echanges linguistiques** entre **étudiants**
- **Cours pour enfants** avec notre partenaire **ABC Anglais**

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS sur notre site internet et au café du mardi au samedi 10h-19h, et le dimanche 14h-19h, jusqu'au 29 septembre.

Café & Livres Café & Second-hand English Bookshop

THE BOOKWORM CAFÉ 91, Rue Saint Laurent / Grenoble **04 76 25 29 98**



Les Petits Bilingues – Class'bilingue

www.lespetitsbilingues.com / www.classbilingue.com

L'anglais En S'amusant De 1 À 18 Ans
Nous avons une offre complète pour l'apprentissage de l'Anglais pour les enfants et adolescents de 1 à 18 ans.
Nos **animateurs de langue maternelle** anglaise proposent à vos enfants une formidable ouverture sur le monde anglo-saxon. Notre pédagogie est basée sur le jeu, l'interactivité et le plaisir de partager. Nos programmes sont spécifiques par tranche d'âge et ils varient tous les ans. A travers de nos différentes branches : First Step de **1 à 3 ans**, Les Petits Bilingues de **3 à 12 ans**, Les Petits Bilingues Holidays pendant toutes les semaines de **vacances scolaires** et Class'Bilingue de 13 à 18 ans .
Nous avons des réponses adaptées à chaque enfant : **cours collectifs, cours à domicile, stages et séjours vacances, club pour enfants déjà bilingues.**

Venez nous rencontrer lors de nos journées portes ouvertes à Grenoble (9 place de Metz) / mercredi 5/9 de 10h à 12h, samedi 15/9 de 10h à 13h, à Montbonnot (508 rue Général de Gaulle) samedi 8/9 de 10h à 18h.
Contactez -nous pour les horaires et nos **tarifs en fonction du quotient familial.**

LES PETITS BILINGUES 9 place de Metz / Grenoble / 508 rue Gal de Gaulle / Montbonnot **04 38 92 01 01**

Berlitz

www.berlitz.fr

Vitaminez votre niveau en anglais avec nos solutions en mini groupe

BUSINESS EXPRESS 15 heures : anglais-métier sur 2 jours
RELAY 30 heures : intensif généraliste sur 4 jours
SHARE 30 heures : extensif généraliste sur 1 trimestre

BERLITZ Grenoble / Lyon Part-Dieu / Porte de Lyon / Saint Etienne **04 72 35 02 34**

ALEPH Ecriture

www.aleph-ecriture.fr

Vous souhaitez découvrir les ateliers d'écriture ?
Aleph propose des séances et stages de découverte :
- Séances : dimanche 23 septembre (10h-17h), lundi 24 septembre ou mardi 2 octobre (19h-22h), vendredi 5 octobre (10h-13h)
- Stages de 3 jours : ***Techniques narratives initiation*** 13-15 novembre ou ***Oser écrire*** 26-28 novembre

Vous souhaitez avoir une pratique régulière de l'écriture ? Aleph propose à partir du 14 octobre, des ateliers de 1ère année, ouverts aux débutants : les dimanches, vendredis matins et lundis ou mardis soirs.

PORTES OUVERTES VENDREDI 14 SEPTEMBRE DE 18H À 21H, entrée libre : À 18H30, séance d'atelier d'écriture gratuite

ALEPH-ECRITURE 12 rue Aimé Collomb / Lyon 3e **04 78 71 01 04**

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 **04 57 13 46 90**

Apprenez Le Russe

france.russie.cei@voila.fr / www.france-russie-cei-38.eu

- **COURS DE RUSSE TOUS NIVEAUX** par professeurs russes diplomés des Unervisités
- **COURS SPECIALISES** : - Russe des Affaires, Expression orale, Civilisations, Littérature
  - Français pour russophones
- **PEDAGOGIE ACTIVE** : Chant, Théâtre, Jeux de Rôles, Danses Folkloriques ...

Inscriptions : par téléphone, ou mail, ou au siège de l'association les Mardis 4, 11, et 18 Septembre de 18h à 19h

Début des Cours première semaine d'octobre, après organisation des groupes de niveaux

FRANCE - RUSSIE - CEI 18 rue Gérard Philipe / Saint Martin d'Hères **04 76 54 34 42**

Commission Echange avec Kimberley

http://echirolleskimberley.blogspotcom

COURS D'ANGLAIS POUR ADULTES DE DÉBUTANT À CONVERSATION

Cours :
28 séances tous les jeudis de l'année scolaire de 18h30 à 20h au Lycée Thomas Edison – Echirolles.

Tarifs (2012/2013) : Adhésion à l'association : 12€ (obligatoire pour suivre les cours)
Pour l'année :
Echirollois : 148 €
Non-Echirollois : 169 €

Inscriptions :mardi 4 et jeudi 6 septembre 2012 de 18h à 19h30

COMMISSION ECHANGE AVEC KIMBERLEY Lycée Thomas Edisson / Echirolles **06 34 95 21 82**

Concept Sign

contact@concept-sign.com / www.concept-sign.com

Concept Sign veut favoriser les rencontres entre les personnes sourde et entendantes, et leurs permettre d'acquérir une double identité les uns et les autres.
Nos services proposés en Langue des Signes Française :

. Sensibilisation
. Formation
. Remise à niveau
. Animation

Les activités favorisent la découverte et la pratique de la Langue des Signes dans une perspective d'intégration de la communauté Sourde et de lutte contre les discriminations à leur égard.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant !

CONCEPT SIGN / GRENOBLE / SUD ISÈRE **06 08 84 05 13**

Uas De Seyssins COURS D'ANGLAIS ET D'ESPAGNOL

aldo.visona@orange.fr

Les groupes sont de taille réduite et les professeurs sont D.E et/ou natifs de la langue.
ADULTES : cours tous niveaux, de débutant à confirmé.
1h30 par semaine, 28 cours dans l'année. En soirée pour l'Anglais et l'Espagnol, en journée aussi pour l'Anglais (sauf vacances scolaires).
JEUNES : Anglais à partir de 4 ans et niveau primaire, collège et lycée.
Durée 1 heure les mercredis matin. 32 cours dans l'année (sauf vacances scolaires).
POUR TOUS : paiement annuel en 1 ou 4 chèques.

INSCRIPTIONS : au Forum de la Vie Associative du Prisme de Seyssins (terminus tram C), le samedi 15 septembre 2012 de 14h à 18h et/ou le lundi 17 septembre de 17h30 à 18h30 à la Maison des Associations, salle Moucherotte, 8 rue Joseph Moutin Seyssins.
Tous renseignements sur place.

UAS DE SEYSSINS Maison des Associations. (Proche terminus tram C) **06 76 25 70 56**

l'ATELIER du mieux-être

latelier-createur.com / francoise.colinet@wanadoo.fr

Porte ouvertes : jeudi 6 sept à 18h-22h
Activités régulières : Qi Gong, Ikebana (Art floral japonais), Yoga, Biodanza, Méditation, Sophrologie
Formation Massage : synthèse californien, coréen, sensitif en 3 modules par Philippe Fréquelin
1er module : Mercredi 18h à 21h30 12 - 26 sept. 10 - 24 oct. 7 - 21 nov. 5 - 19 dec. 2012
2ème module dés janvier. Formation de 120 heures
Formation Symbolisme et sens de la maladie par Francis Amacher
Conférences : développement personnel - spiritualité - Bien-être : le vendredi soir.

Rue de la Scie / Seyssinet village **04 76 21 19 89**

Cabinet conseil conjugal et familial

gloria.cvj@sfr.fr

Ateliers "Coeurporels" et Entretiens pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres.

- "Danser comme si personne nous regardait" (adultes, vendredi 18h30)
- "Cultiver la joie de vivre" (adultes, mardi 18h30)
- "De Cœur à Corps" (adultes, jeudi 12h30)
- "Mieux vivre ses relations" (jeunes 14-17 ans, vendredi 18h30)
- "Ludotherapie" (enfants 8-12 ans, mercredi 16h)
- "Bien-être du couple" (d'octobre à novembre ou de mars à avril, jeudis 19h30)

(Essaie gratuit sur réservation - début semaine du 17-21 septembre)

23 BD MARÉCHAL LECLERC Tour Belledonne / 3ème étage / Grenoble **06 43 68 10 48**

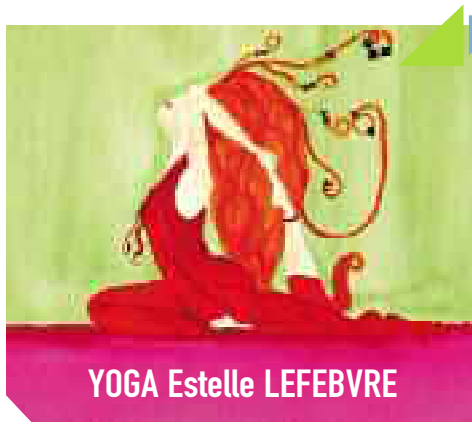
Association YANG TSE GRENOBLE

www.yangtse-grenoble.fr / yangtse.grenoble@free.fr

Affiliée à la Fédération Française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois.
La Boxe du Serpent, un Art martial exceptionnel ...
Ce Tai Chi Chuan reste fidèle aux principes de la Famille Yang transmis par Maître Ip Tai Tak (1er disciple de Yang Sau Chung).
C'est une pratique apaisante, qui apprend à se mouvoir de façon détendue, flexible et unifiée, dans la lenteur (travail organique) comme dans la vitesse (dynamique martiale).
La pédagogie spécifique (réel apprentissage de la détente) permet d'accéder à une autonomie et à une liberté de plus en plus grande en avançant dans la pratique. Forme à mains nues, Armes, Poussée des mains, Sens martial et Applications.

Saison 2012/2013 : reprise des cours hebdomadaires Mardi 25 septembre
5 créneaux débutants et 4 pour niveaux supérieurs (voir site web)
1er cours gratuit et forfait possible pour 3 semaines à l'essai.

ASSOCIATION YANG TSE GRENOBLE **06 76 31 77 00**



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

Yoga maternitée, suivi de Grossesse les mardi 16h et 17h
Cours collectifs les mardi 11h, 12h30, 14h30, 18h, 19h30, **Cours particulier** sur demande,

Reprise des cours & inscriptions le mardi 18 septembre

INSTITUT GREFOR 9 rue de New York / Grenoble **04 76 36 12 68 / 06 14 07 76 99**

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, Yoga, Bébé Signeur, Qi'méya 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.
Yoga : Philippe Frequelin, 06 89 85 07 73. Valérie Berger : 06 81 18 35 12. Bébé Signeur : Marjorie Nibbio, 06 64 96 22 27.
Qi'méya : Jeff Sylverwind : 06 22 68 38 27
PORTE OUVERTE LE SAMEDI 8 SEPTEMBRE DE 9H30 À 17 H 30

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

Yoga relaxation méditation

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% / **Reprise des cours lundi 17 septembre**
- Ateliers et stages à thèmes (consulter le site)

DOJO EVEIL DU TAO 37 place St Bruno / Grenoble **04 76 43 73 51 / 06 89 85 07 73**

Arts Traditionnels de l'Inde

www.indeyogadanse.free.fr / robert.thiervoz38@orange.fr

Yoga : enseignants diplômés de l'institut de Babacar Khane
Dans l'esprit de son maître Yogananda, B.Khane exprime l'universalité du yoga par la rencontre de différentes traditions développant la santé, la confiance, le sens de la beauté, le développement de la conscience et de l'Amour en soi.
Cours collectifs et individuels : **Grenoble : 29 rue Génissieu du lun. au ven. / Institut Grefor, 9 rue de New york, le jeudi de 19h à 20h30. Début des cours 21 Septembre.**
Danse Bharata Natyam : trente ans d'expérience avec des maîtres reconnus
La danse de l'Inde est un yoga complet. Elle développe la force, la grâce,le sens musical et est porteuse d'une joie profonde. Cours collectifs et individuels : **Grenoble : 29 rue Génissieu du lun. au ven. / Les Planches, 2 rue Mozart, le vendredi de 19h30 à 20h30.**

Ateliers découverte et inscriptions : 13, 14 et 19 septembre rue Génissieu

JOSIANE ET ROBERT THIERVOZ 29 rue Génissieu / Grenoble **04 76 85 45 30 / 06 84 39 73 49**

YOGA, SOPHROLOGIE et YOGSO

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 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.
En septembre ateliers de trois 3 heures d'initiation au Yoga, à la Sophrologie et au Yogso à prix réduit (voir site internet)

Pour les horaires et autres renseignements www.yogasophro.fr

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

Qi'méya

www.equilibera.fr / equilibera.asso@gmail.com

Un nouvel art ludique, basé sur des principes anciens d'équilibre, d'adaptation et d'écoute corporelle.

La Qi'méya (prononcer «Tchi-mé-ya») développe un meilleur équilibre corps-esprit à travers les roulements, les rebondissements et les équilibres d'une simple balle.
Accessible à tous, la Qi'méya améliore la conscience corporelle en intégrant des pratiques dérivées des amérindiens et des orientaux. Ces exercices et jeux aident à identifier les tensions chroniques, et à stimuler les muscles en profondeur tout en développant la concentration, la détente, et la fluidité de mouvement.
A partir du 14 septembre, venez découvrir cette discipline lors d'un cours d'essai gratuit !
Les cours se déroulent tous les vendredis de 18h15-19h45, au Dojo Éveil du Tao.

PORTES OUVERTES LE 8 SEPTEMBRE, À 10H ET À 16H30

DOJO ÉVEIL DU TAO 37 place Saint Bruno / Grenoble **06 22 68 38 27**

Studio Pila'Fit

www.pilafit.com

Méthode Pilates et Fitness (cours à volonté) Spécialistes de la méthode pilates depuis 10 ans

Remodelez votre silhouette pour 30.75 € par mois*! (abonnement annuel)

Pilates sur tapis
Pilates sur appareils
Yogi-pilates
Yoga
Qi-Gong
Tai-Ji

Cours dynamiques
Circuit perte de poids
Abdos-fessiers
Cours seniors

NOUVEAU : KETTLEBELLS !

Studio Pila'FIT 4 rue Charles Lory / Grenoble (TRAM C / Arrêt Vallier / Jaurés à 50m) **04 76 96 52 51**

Instituts Freudiens®

Institut Freudien de Psychanalyse Grenoblois

www.psychanalyse-grenoble.fr

L'institut freudien de psychanalyse grenoblois propose un enseignement théorique de la psychanalyse à toutes personnes désirants devenir psychanalyste, approfondir des connaissances en psychologie ou découvrir le développement psychologique de l'enfant en devenir.

La formation est ouverte sans entretien préalable, sans sélection et sans obligation de cursus scolaire de haut niveau.
Découvrir le fonctionnement de l'appareil psychique, les mécanismes de défense et et les phantasmes prégénitaux (de 0 à 6 ans) nous permet de mieux appréhender les processus éducatifs suffisamment bons.

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

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE À GRENOBLE

Institut de Sophrologie de Grenoble

www.sophrologiecaycedienne.fr

Formation professionnelle ouverte à tous / Cours de découverte 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 **06 08 33 01 81**

Mieux-être

Taï Chi Chuan

untcc@untcc.com / www.untcc.com

Le Taï Chi Chuan est un art martial interne traditionnel 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

DEBUT DES COURS LE 24 SEPTEMBRE 2012

Lieux et horaires des cours de techniques de Base :

Meylan : lundi 13h30-14h30 et 20h-21h,
mardi 18h-19h, mercredi 20h-21h
Campus : lundi 12h-13h, mardi 12h-13h

Herbeys : mercredi 18h30-19h30
Grenoble : jeudi 19h-20h
Villard de Lans : mercredi 18h-19h

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

Association Rythmes Du Tao - Taï Chi Chuan

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

Style Yang, issu 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 24 septembre 2012 :
- 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.

A.R.D.T. / 40 bis avenue Victor Hugo / Pont de Claix **04 76 01 07 11**

Arts-Martiaux

Arts-Martiaux

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, accessibles 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-21h30 (Rentrée le 04/09)
• Enfants : Mercredi 16h30-18h (Rentrée le 26/09)

Journée portes ouvertes Samedi 15 septembre de 10h à 18h au Dojo Thiers
(Démonstrations et initiations)

• 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 (Rentrée le 20/09)

AÏKIKAÏ DE GRENOBLE / CENTRE SPORTIF HOCHE ET DOJO THIERS / Grenoble

GERAÇAO CAPOEIRA GRENOBLE

www.geracao-capoeira.fr / geracaocapoeira.gre@gmail.com

"La Capoeira , un mélange parfait de force, rythme, agilité et liberté
Venez découvrir cet art martial typiquement brésilien crée par les esclaves à l'époque coloniale.
Deux professeurs brésiliens seront heureux de vous accompagner tout au long de l'année pour vous enseigner leur art.
Cours du lundi au vendredi , tous âges (enfants, ados, adultes), tous niveaux .
Début des cours le 17 septembre . 1 cours d'essai gratuit
Nouveaux : cours sur le CAMPUS! Tarifs réduits: étudiants/demandeurs d'emploi
Lieux des cours : Grenoble, St Martin d'hères, Crolles
Geracao Capoeira Grenoble propose également des cours de musique et de Batucada !"

GERACAO CAPOEIRA GRENOBLE **06 15 71 60 63**

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.

RENSEIGNEZ-VOUS AU : **06 07 33 46 55 / 09 54 91 84 27**

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
Club leader dans la région / 19 médaillés nationaux en 2011/12
Chéquier Jeunes Isère et Carte M'RA acceptés / Cours d'essai gratuit

• Baby Karaté dès 3 ans •

KARATE GRENOBLE HOCHE Centre Sportif Hoche / derrière Habitat et parking hoche **04 76 58 04 71 / 06 12 14 01 70**

XPEO

INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN ASSOCIATION • STYLE YANG ORIGINEL •

isère CONSEIL GÉNÉRAL www.isere.fr

TAI CHI - QI GONG XPEO

www.xpeo.fr / www.taichigrenoble.com

Venez découvrir le Tai Chi – Qi Gong XPEO, de l'AGTC-ITCCA, lauréat de l'Appel à Projets « Isère sport & santé » 2012

Début des cours : à partir du 17 Septembre, dans l'agglomération grenobloise

Renseignements : consultez nos sites internet ou appelez le : 04 76 93 65 97

TAI CHI – QI GONG XPEO **04 76 93 65 97**