



*Espace
Socio - Culturel
Pays de la
Pierre*

Saison 2023-2024

Bassin de vie de Montalieu-Vercieu

L'édito

L'ESCPP se veut un outil au service de l'animation de la vie sociale du bassin de vie. Rassembler les habitants autour des événements, des activités, des projets du secteur jeunesse et du secteur famille, créer des rencontres et de la réflexion collective est au cœur de notre projet.

Pour cette saison 2023-2024, de nombreux changements à l'horizon. De nouvelles activités et intervenants, un bâtiment en pleine rénovation qui fait peau neuve et l'ambition renforcée de construire avec vous de nombreux projets pour répondre toujours mieux à vos attentes.

Dès le mois de septembre, nous vous proposerons des dates de rencontre pour participer à nos commissions thématiques afin de réfléchir avec nous les actions à venir. Votre regard, votre expertise sont essentiels pour agir au plus près de vos besoins.

En attendant de vous retrouver, toute l'équipe de l'ESCPP, professionnels et bénévoles, vous souhaite une excellente rentrée.

Christian NOYER

Président

Sommaire

Enfants – Ados : activités artistiques	3
Enfants – Ados : activités sportives	4
Adultes : ateliers sports et bien être	5
Atelier Fitness	6
Sport et jeux de ballons	7
Ateliers Artistiques Adultes	8
Partage de passions et de savoir-faire, langue	9
Les cycliks du samedi	10
Les épisodiks	10
Évènements à mettre à l'agenda	10
Le secteur jeunesse 11-18 ans	11
Le secteur famille	13
Informations pratiques	14
Tarifs et modalités de paiement	15

Enfants – Ados : activités artistiques

ARTS CRÉATIFS

Nouveau!

Avec Joy

Pour découvrir des techniques, nourrir son imaginaire et développer sa créativité.

Mercredi

9h-10h : 6-10 ans

» Tarif J

DANSE STREET STYLE

Avec Charlène

Inspiré des danses urbaines, avec des chorégraphies vitaminées, et énergiques sur des musiques actuelles. Pour développer son expression et vivre le plaisir de la danse en collectif.

Mercredi

9h-10h : 5-6 ans

10h-11h : 7-8 ans

11h-12h : 9-10 ans

Lundi

17h45-18h45 : 11 ans et +

» Tarif F

BATUCADA

Nouveau!

Lancez-vous avec Jérôme

Les groupes de percussions brésiliennes dans la rue, vous adorez ? Jérôme vous propose de découvrir le plaisir de jouer un répertoire soleil où chacun trouvera sa place en s'appropriant des instruments variés.

Mercredi 14h30-15h45 à partir de 8 ans

Parents bienvenus pour vivre une aventure parents – enfants.

» Tarif unique : 80 €, - 15 % par membre de la même famille

BREAK DANSE

Avec Dimitri

Découvrir les pas et les figures de cette danse acrobatique qui fait son entrée au JO 2024. Travail au sol et debout pour apprendre les Tops Rocks, les Footworks, les Powermoves, développer sa musicalité, l'improvisation et les chorégraphies collectives.

Mercredi

17h-18h : 7-10 ans

HIP HOP LYRICAL

Avec Dimitri

S'approprier les pas, les figures et le feeling de la danse urbaine à travers un travail chorégraphique axé sur le ressenti de la musicalité, des émotions et l'interprétation.

Mercredi

18h-19h : 11 ans et +

» Tarif F



Avec Damien

Au-delà d'un loisir, le théâtre permet de se découvrir. A travers différents personnages, timidité, pudeur peuvent s'effacer pour laisser place au plaisir de l'expression et de l'interprétation.

Vivre le théâtre, c'est se défaire des angoisses, des appréhensions, lâcher prise pour grandir en soi et avec les autres.

Mercredi 17h30-19h : 11 ans et +

» Tarif O

Enfants – Ados : activités sportives

BOXE ANGLAISE

Avec Driss et Sylvain

Une activité physique complète accessible à tous qui permet de mieux se connaître, d'apprendre la maîtrise de soi et le respect des autres.



Lundi et vendredi

17h30-18h30 :

8-14 ans

Lundi – mercredi –
vendredi

18h30-20h :

15 ans et +

» Tarif D

JUDO

Sport complet, le judo fait travailler l'ensemble du corps, développe la coordination, la souplesse, l'équilibre, le sens social et l'apprentissage d'un code de valeur.

Mardi avec Perline

17h30- 18h30 : 2016 à 2018

18h30-19h30 : 2014-2015

19h30-20h30 : 2010 et +

Vendredi avec Ivan

17h30-18h30 : 2016 à 2018

18h30-19h30 : 2014-2015

19h30-21h : ados - adultes

» Tarif I (1h) – Q (2h)

MULTI ACTIVITES SPORTIVES, GYMNIQUES ET ARTISTIQUES

Avec Mylène

Découvrir son corps, développer sa coordination, son potentiel et le plaisir de partager des jeux collectifs.

Une saison rythmée par des cycles de différentes activités.

Programme détaillé à la rentrée.

Mercredi

9h-10h : 3-5 ans

10h-11h : 6-10 ans

» Tarif E

Adultes : ateliers sports et bien être

GYM DOUCE ET DYNAMIQUE

Avec Betty

Séances de gymnastique complète et adaptée : échauffement cardio vasculaire, renforcement musculaire global doux, assouplissements et étirements variés.

Mardi et jeudi
9h-10h

» Tarif C (1h) – P (2h)

PILATE GASQUET *Nouveau!*

Avec Mylène

Travailler le renforcement profond des muscles pour gagner en tonicité, en souplesse et avoir une bonne posture au quotidien.

Lundi
18h30-19h30

» Tarif G

YOGA

Avec Karine

Un yoga accessible à tous dans le respect des corps de chacun.

Jeudi
18h30-19h45

» Tarif N



PILATES

Avec Betty

Une méthode douce de renforcement des muscles profonds de la sangle abdominale et du dos, qui améliore la flexibilité, l'équilibre, la coordination, la posture et la silhouette.

Mardi et jeudi
10h-11h

» Tarif G (1h) – R (2h)

TAÏ CHI - QI GONG

Avec Gérard

Enchaînements de mouvements fluides, lents et doux, permettant de mettre en dynamique les énergies du corps et d'en prendre conscience.

Accessible à tous, quelque que soit votre niveau de pratique physique, votre âge, votre expérience.

Mercredi
19h-20h15

» Tarif N

Atelier Fitness

Programmes variés tout au long de la saison

Forfait 2/3/4 activités possible sur ces activités.

CIRCUIT TRAINING - STRETCHING

Avec Mylène et Betty

Suite d'ateliers pour travailler le cardio et le renforcement musculaire

Mardi-vendredi
10h-11h

» Tarif H

MOVE FIT BOXE

Avec Charlène

Nouveau!

Optez pour un entraînement inspiré des sports de combats et des arts martiaux : travailler le cardio, la respiration, la coordination, tonifier les muscles des bras, de la poitrine, des jambes, les abdominaux et les fessiers.

Idéal pour brûler des calories, tonifier la silhouette et lâcher prise.

Lundi
18h45-19h45

» Tarif H

RENFORCEMENT MUSCULAIRE-CARDIO

Avec Charlène, Mylène et Betty

Travailler l'ensemble du corps, rendre les muscles plus toniques, plus forts. Essentiel pour un rééquilibrage de votre structure musculaire et pour maintenir le corps dans une bonne posture

Lundi-mardi-vendredi
9h-10h
Jeudi
19h-20h

» Tarif H

ZUMBA

Nouveau!

Avec Charlène et Mylène

Chorégraphies sportives inspirées des danses latines. Idéal pour travailler le cardio, l'endurance, la coordination corporelle et tonifier l'ensemble de la silhouette. Venez vivre un moment de sport et de lâcher prise !

Lundi
10h-11h
Jeudi
18h-19h

» Tarif H

Service aux habitants

Pour les personnes travaillant en 2/8, possibilité de s'inscrire une semaine sur deux, le matin ou le soir.
Renseignements sur les modalités à l'accueil.

Forfait 2/3/4 activités possible pour la catégorie H (voir p.15).

Sport et jeux de ballons

LA SALLE MUSCU

À partir de 16 ans avec autorisation parentale

Un lieu convivial pour s'entraîner en autonomie, partager de la bonne humeur et de l'expérience.

Ouvert pendant les vacances scolaires sauf Noël et août.

Du lundi au vendredi

9h-11h / 17h-20h

Samedi 10h15-11h45

» **Tarif A**

JUDO

Avec Ivan

Un sport de combat complet, qui permet d'alterner entre force tranquille, détermination, maîtrise et réactivité

Vendredi

19h30-21h

» **Tarif M**

RANDONNÉE

Pour ceux et celles qui aiment marcher, faire des randonnées et partager cette passion avec d'autres.

Tous les 1^{er} et 3^e jeudis du mois

Durée des circuits : environ 3h30. Sorties à la journée occasionnelle

» **Tarif 25 € ou 28 € (extérieur)**

BOXE ANGLAISE

Avec Driss et Sylvain

Boxe éducative, loisirs ou amateurs accessible à tous. Lancez-vous !

Lundi-mercredi-vendredi

18h30-20h

» **Tarif K**



Salle des Marinières à Porcieu-Amblagnieu

JEUX COLLECTIFS FUTSAL

Avec Roland

Vous cherchez une équipe pour pratiquer le FUTSAL en toute convivialité. Inscrivez-vous à l'ESCPP.

Jeudi 20h30-22h30

» **Tarif 27 € ou 30 € (extérieur)**

VOLLEY LOISIRS

Vous cherchez une équipe pour pratiquer le volley en toute convivialité et vivre des bons moments de matchs amicaux, rejoignez le groupe de volley de l'ESCPP.

Mardi 20h30-22h30

Référente : Stéphanie

» **Tarif 40 € ou 43 € (extérieur)**

Ateliers Artistiques Adultes

DANSE AFRO FUSION

Avec Eve

Nouveau!

L'énergie de la danse africaine sur des musiques modernes. Le mouvement de la tête aux pieds et le sourire aux lèvres. Le plaisir de danser ensemble.

Mardi 19h-20h

» **Tarif H**
(forfait 2/3/4 activités possible)

PEINTURE SUR SOIE

Avec Marie Thé

Apprenez les techniques de la peinture sur soie dans une ambiance conviviale et réalisez des tableaux, des foulards, des écharpes, des abat-jours, des coussins. *Financement par l'adhérent des supports.*

Mardi 14h-17h30

» **Tarif 57 € ou 60 € (extérieur)**

CHORALE

<< LES PIERRES QUI CHANTENT >>

Avec Franck

Chanter, vivre le plaisir de la polyphonie. Si vous aimez les répertoires de musique populaire de France et du monde, n'hésitez plus, rejoignez le chœur. Des aventures vocales vous attendent et des concerts pour le grand plaisir des choristes et du public.

Lundi 20h-22h

» **Tarif B**

DANSE LYRICAL CONTEMPORAIN

Avec Dimitri

Nouveau!

Danser pour raconter une histoire. Un style de danse hybride rassemblant les énergies du contemporain et de la danse urbaine. Une approche privilégiant le ressenti, l'expression, l'interprétation et le lâcher prise. Travail de jambes, de sol, de rondeur, de rupture et d'appropriation de l'espace, pour vivre des aventures chorégraphiques sensibles.

Mercredi 19h-20h

» **Tarif H** (forfait 2/3/4 activités possible)

CLUB DESSIN PEINTURE

Un espace pour partager des savoir-faire, des connaissances et créer ensemble.

Jeudi 14h30-17h

» **Tarif 15 € ou 18 € (extérieur)**

CLUB PHOTO

Avec Laurence & Odile

Vous aimez et pratiquez la photo. Vous avez envie de partager cette passion en groupe et de vous lancer dans des projets. Le club photo est fait pour vous ! *Appareil photo numérique requis.*

1 sortie par mois en extérieur, travail sur différentes thématiques. Calendrier et thèmes des projets définis avec les participants.

1^{er} RDV d'information
le lundi 18 sept à 18h30

» **Tarif 25 € ou 28 € (extérieur)**

Partage de passions et de savoir-faire, langue

CLUB CUISINE

Avec Michèle

Pour ceux et celles qui en ont marre d'être seul(e)s derrière les fourneaux

Jeudi

14h30-17h

» Tarif 25 € ou 28 € (extérieur)

CLUB AIGUILLE

Avec Nacéra

Couture, tricot, crochet, broderie... un temps pour partager des savoir-faire, créer ensemble et vivre des moments de convivialité

Lundi

14h-17h / matériel fourni par les adhérents

» Tarif 15 € ou 18 € (extérieur)

Cours de langue

COURS ANGLAIS

Avec Mélanie

Vous souhaitez vous remettre à l'anglais, le pratiquer dans un cadre collectif et convivial.

Cet atelier est pour vous !

Jeudi

18h-19h (niveau intermédiaire)

» Tarif J



PROJET REPAIR CAFÉ

On se lance avec Franck.

Nouveau projet

1 objet sauvé = 1 déchet en moins = 1 petit pas pour la planète

Un objet de la vie courante en panne ? Avant de le jeter ou de le racheter, vous tenterez de le réparer avec l'aide de nos bénévoles

Nous cherchons encore des bénévoles passionnés sachant réparer le petit électroménager, ordinateurs, téléphones.

Vous vous reconnaissez ? Prenez contact avec l'ESCPP.

Les cycliks du samedi

Nouveau!

- ⇒ **23 septembre : COURS DE COUTURE**, avec Sandrine, tous les 15 jours. Apprendre les techniques essentielles pour coudre. Mise en pratique sur différents projets tout au long de la saison. Apport de sa machine. 9h30-11h30 | » **Tarif L**
- ⇒ **30 septembre : BULLET JOURNAL**, avec Ève, tous les 15 jours. Des ateliers collectifs pour créer un carnet plein de vie. Se mettre en action pour dénicher sa créativité. À chaque rendez-vous, la proposition d'une technique créative et d'un jeu d'écriture pour cultiver un regard frais sur le quotidien et ouvrir les possibles. 9h30-11h30 | » **Tarif : 15 € l'atelier**
- ⇒ **07 octobre : 1^{er} REPAIRE CAFÉ**, 9h-12h (on l'espère).

Les épisodiks

- ⇒ **18 novembre, 10 février, 06 avril : STAGES BIEN ÊTRE**, avec Karine. Mise en mouvement douce du corps, techniques de respiration et relaxation, automassages. 9h30-11h30 | **Tarif : 15 € par date**
- ⇒ **02 décembre : ATELIER DÉCOUVERTE SOPHROLOGIE**, avec Jérôme. Une pause bien être pour un retour à soi, une inspiration pour mieux vivre au quotidien. 10h-11h30 | **Tarif : 10 €**

Évènements à mettre à l'agenda

- ⇒ **02 septembre : Forum des associations.**
9h-15h, Espace Jouvenet, Montalieu-Vercieu.
- ⇒ **Du 11 au 15 septembre : Semaine portes ouvertes.**
Démarrage et essai des activités.
- ⇒ **15 septembre : repas partagé.**
Apporter un plat salé ou sucré, on s'occupe des boissons !
- ⇒ **31 octobre : fête d'Halloween.** Salle Ninon Vallin.
- ⇒ **27 janvier : Randonnée de nuit.**
Départ et repas salle de la Ruche (participation financière pour le repas).
- ⇒ **24 mai : Assemblée générale** de l'ESCPP.
- ⇒ **31 mai : Festichœur**, rencontre de chorales. Auditorium Ninon Vallin.
- ⇒ **01 juin : Scène des talents.** Nos adhérents seront sur scène !
Auditorium Ninon Vallin.
- ⇒ **28 juin : repas partagé** de fin de saison.

Le secteur famille : un espace de construction de

Le secteur famille organise, avec des bénévoles, de nombreux événements et actions tout au long de l'année : fête des familles, fête d'Halloween, le carnaval, des stages, des conférences, l'accompagnement à la scolarité (CLAS),... mais encore, au secteur famille vous trouverez :

UN LIEU D'ACCUEIL ENFANT-PARENT *Nouveau!*

Espace convivial de rencontres, d'échanges et de jeux.

Pour les enfants de 0 à 4 ans accompagnés d'un parent, grand-parent ou adulte référent, ainsi qu'aux futurs parents.

Les vendredis de 9h à 12h

» Pas de cotisation ni d'adhésion

DES MATINÉES FAMILLES

Organisées par le Réseau Parentalité : collectif de professionnels.

En période de vacances scolaires, sur différents lieux du territoire.

Des moments de rencontres et d'échanges ouverts à toutes les familles du bassin de vie : coin bébé, lectures contées, spectacles, animations éducatives et ludiques variées du territoire.

» Gratuit ou prix libre



projets avec et pour toutes les familles du bassin de vie

DES ATELIERS FAMILLES

Des moments de découvertes du territoire, culinaires ou créatifs.

A vivre en famille :
Les mercredis et en période
de vacances scolaires

» Adhésion
+ participation

DES SORTIES FAMILLES

Départ à la journée, en bus, pour
toutes les familles du bassin de vie.

5 sorties organisées par an

» Adhésion
+ participation à la sortie

VACANCES

Un dispositif d'aide au départ en
vacances : vous avez un coefficient
familial ≤ 900 ? Vous pouvez béné-
ficier de chèques vacances.

**Prenez contact avec la référente
famille qui vous accompagnera
dans les démarches.**



DÉMARCHES NUMÉRIQUES

Permanence d'aide aux démarches
numériques tous les jeudis de
15h à 17h à la médiathèque
de Montalieu-Vercieu.

Un accompagnement pour réaliser
les démarches en ligne.

» Sur inscription au 04 74 88 43 22

Vous voulez en savoir davantage ?

Contactez Murielle, référente famille au 06 76 32 78 49
ou par mail : famille@escpp.org

Ou suivez l'activité du secteur famille :

 Murielle Escpp  [murielle_escpp](https://www.instagram.com/murielle_escpp)

MODALITÉS D'INSCRIPTION TOUS SECTEURS

1^{re} étape : Prendre son adhésion

- Elle est valable de septembre à août, comprend une assurance et n'est pas remboursable ;
- Les parents de mineurs doivent prendre l'adhésion ;
- Vous devez disposer d'une assurance en responsabilité civile.

Votre statut d'adhérent vous permet de voter lors de l'Assemblée Générale faisant de vous un acteur de la vie de l'ESCPP.

» Adhésion individuelle : adultes 13 € - enfants (- 16 ans) 4 €

» Adhésion famille : 20 € (enfants - 16 ans), même foyer fiscal

2^e étape : Régler une cotisation

La cotisation correspond à une quote part des frais de fonctionnement de l'activité dont le montant est fixé pour une saison.

Attention : *Toute saison commencée est due. Tout règlement reste acquis à l'ESCPP sauf suppression de l'activité du fait de l'ESCPP ou cas de force majeure dûment justifié par un certificat médical ou attestation employeur (cf. Règlement intérieur).*

- Les remboursements sont calculés à la date de la demande écrite (cas professionnel) ou à la date du certificat médical, après validation de la direction ;
- Les licences sportives ne sont pas remboursables ;
- Pour bénéficier du tarif au quotient familial et de l'adhésion famille, vous devez présenter une attestation de paiement CAF du mois en cours ou votre avis d'imposition 2023.

Fonctionnement des activités

- Vous disposez de 3 séances d'essai pour faire votre choix ;
- Pour être maintenue, une activité devra être équilibrée financièrement ;
- Pas d'activités en période de vacances scolaires ;
- En cas d'annulation du cours pour cas de force majeure, le rattrapage est privilégié. Aucun remboursement ne peut être exigé ;
- Démarrage semaine 37, fin semaine 24, 25 ou 26 selon les jours de cours.

Tarifs et modalités de paiement

	<450		451-651		651-850		851-1200		1201-1500		1501-1800		>1800-2500		>2500	
CAT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT
A	115	127	121	134	127	141	135	150	143	159	151	168	159	176	167	185
B	118	130	124	138	130	144	138	153	146	162	154	171	162	180	170	189
C	128	142	135	150	142	158	150	167	158	175	166	184	175	194	184	204
D	131	144	137	152	143	159	149	165	155	172	161	179	167	185	173	192
E	140	154	146	162	152	169	158	175	164	182	170	189	176	195	182	202
F	145	160	151	168	157	174	165	183	173	192	181	201	190	211	199	221
G	157	174	164	182	171	190	179	199	187	208	195	216	204	226	213	236
H	158	174	164	182	170	189	178	198	186	206	194	215	203	225	212	235
I	159	175	165	183	171	190	177	196	183	203	189	210	195	216	201	223
J	165	183	172	191	179	199	187	208	195	216	203	225	212	235	221	245
k	166	183	172	191	178	198	186	206	194	215	202	224	210	233	218	242
L	189	208	195	216	201	223	207	230	213	236	219	243	225	250	231	256
M	197	219	204	226	211	234	219	243	227	252	235	261	244	271	253	281
N	190	209	196	218	202	224	208	231	214	238	220	244	226	251	232	258
O	210	231	216	240	222	246	228	253	234	260	240	266	246	273	252	280
P	204	226	211	234	218	242	226	251	234	260	242	269	251	279	260	289
Q	229	252	235	261	241	268	247	274	253	281	259	287	265	294	271	301
R	231	254	237	263	243	270	251	279	259	287	268	297	277	307	286	317

Forfaits uniquement pour la catégorie H

	<450		451-651		651-850		851-1200		1201-1500		1501-1800		>1800-2500		>2500	
N*	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT	PART	EXT
2	277	305	283	314	289	321	297	330	305	339	313	347	322	357	331	367
3	342	376	348	386	354	393	362	402	370	411	378	420	387	430	396	440
4	445	490	451	501	457	507	465	516	473	525	481	534	490	544	499	554

N* : nombres d'activités

Modalités de paiement

En espèces : totalité de la facture

Par chèque : totalité ou échelonnement

Nouveau !

Par virement : plus d'échelonnement possible, renseignements sur les modalités à l'accueil.

Sont acceptés :

Chèque ANCV (chèques vacances & coupons sport), Carte TATTOO Isère, Pass'Sport, Pass'Région.

Réduction

Hors forfait et réduction 2h.

10 % pour la seconde activité*

15 % pour la troisième activité*

*Par personne ou membre d'une famille (même foyer fiscal) sur activité la moins chère.

Échelonnement

< 300 €	3 fois	sept-oct-nov
> 300 €	4 fois	sept-oct-nov-janv
> 500 €	5 fois	sept-oct-nov-janv-fév
> 500 €	8 fois	Uniquement par prélèvement

L'espace Socio-Culturel Pays de la Pierre est une association loi 1901 affiliée à la Fédération des Centres Sociaux de l'Isère.

La dignité humaine, la solidarité, la démocratie, la laïcité et la participation des habitants à la vie de l'association et du territoire sont inscrites comme valeurs fondatrices de son projet

NOS PARTENAIRES



Espace Socio-Culturel Pays de la Pierre

16 bis route de Vassieu
38390 Montalieu-Vercieu

Téléphone : 04 74 88 66 28

Mail : accueil@escpp.org

Facebook : Espace Socio Culturel
Pays de la Pierre

Site internet : www.escpp.org

Horaires d'ouverture de l'accueil

Lundi - Jeudi :

9h - 12h30 / 14h-18h

Mercredi - Vendredi :

9h - 12h30 / 14h - 18h30

Mardi :

14h - 18h30

Inscription :

Du 11/09 au 07/10 en plus des heures
d'ouverture de l'accueil, ouvert les :
mardis matin, mardis et vendredis
jusqu'à 19h20.

Les samedis 23, 30/09 et 07/10
de 9h30 à 11h30

Jours de fermeture 2023-2024 :

Novembre : mercredi 01 - samedi 11

Avril : Lundi 1^{er}

Mai : Mercredi 1^{er} - 08 - 09 - 10 - 20

Fermeture annuelle : août,

du lundi 25 décembre au 06 janvier inclus.