

« UN JOUR,

UNE SALLE,

UNE ACTIVITÉ

À DÉCOUVRIR »

Qu'est-ce qu'un espace de vie sociale ?

C'est un lieu d'accueil chaleureux où chaque personne a sa place.

Venez participer à des activités, vous pouvez aussi en proposer.

Toutes vos idées et vos projets sont les bienvenus !



© Jérôme, bénévole EVS

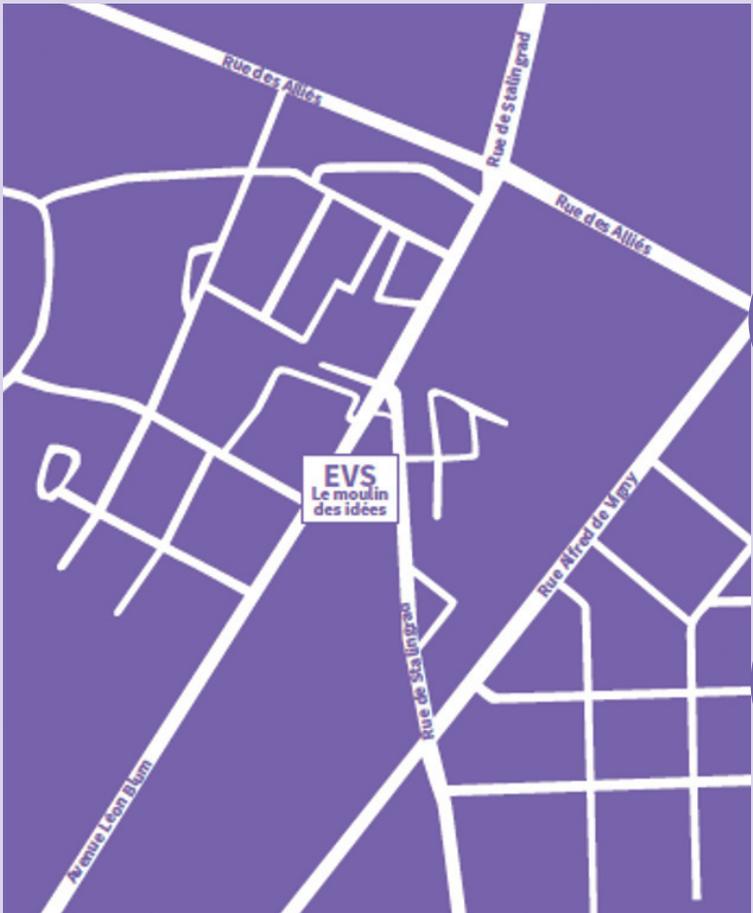


**CONTACT**

**Coordinatrice :** Nebia MEKKI  
**Téléphone :** 04 38 03 03 43 - 06 33 77 06 48  
**Mail :** nebia.mekki@grenoble.fr

**PLAN D'ACCÈS**

5, avenue Léon Blum - 38100 GRENOBLE  
En bus : ligne C3 ou ligne 16, arrêt «Clos d'or»



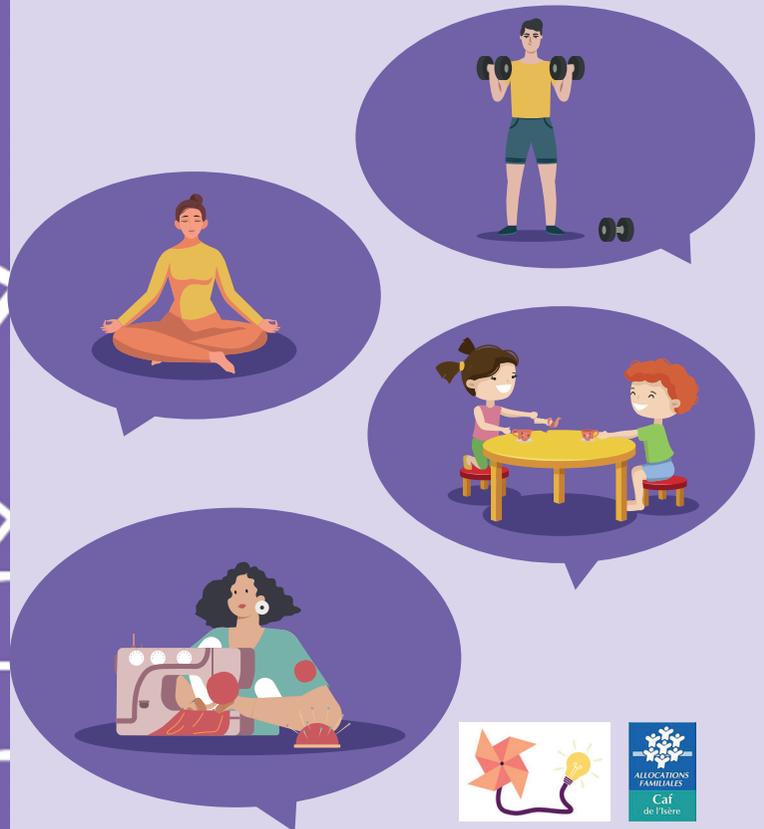
4 Allés • Alps  
Beauvert  
Reyniès  
Capuche  
Grands-Boulevards  
Exposition-Bajatière



# PLANNING D'ACTIVITÉS

2023-2024

## Espace de Vie Sociale Le Moulin aux Idées



		ACTIVITÉS MANUELLES	ACTIVITÉS PHYSIQUES	ACTIVITÉS D'ÉCHANGES
LUNDI	Matin	<b>ZENTHÉRAPIE</b> 10h30-12h • Salle les Oiseaux		
	Après-midi	<b>CROCHET</b> 14h-16h • Salle les Soleils <b>COUTURE</b> 14h-16h30 • Salle les Oiseaux	<b>CHOREGRAPHIE (adultes)</b> 18h-19h • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b> <b>DANCE FITNESS (adultes)</b> 19h-19h45 • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	<b>LUOTHÈQUE «VIENS JOUER»</b> 16h-17h30 • Salle les Bateaux
MARDI	Matin		<b>GYM DOUCE</b> 9h-10h • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b> <b>DO IN</b> 10h15-11h15 • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	<b>REMUE-MÉNINGS</b> 10h30-11h30 • Salle les Oiseaux
	Après-midi	<b>COUTURE</b> 14h-16h30 • Salle les Oiseaux	<b>COUNTRY INTERMÉDIAIRES</b> 17h30-19h • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	
		<b>BRODERIE</b> 14h-17h • Salle les Soleils <b>PEINTURE</b> 14h-16h30 • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	<b>COUNTRY CONFIRMÉS</b> 19h-20h30 • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b> <b>COUNTRY AVANCÉS</b> 20h30-22h • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	
MERCREDI	Matin	<b>ZENTHÉRAPIE</b> 11h30-12h30 • Salle les Oiseaux		<b>ACCUEIL CAFÉ DE L'EVS</b> 9h-11h • Salle les Bateaux
	Après-midi	<b>AQUARELLE (Adultes - ados)</b> 14h-16h • Salle les Soleils	<b>CHORÉGRAPHIE (ados)</b> 15h-16h • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	
		<b>DESSIN (Adultes - ados)</b> 16h-17h30 • Salle les Oiseaux	<b>HIP HOP (Enfants débutants)</b> 16h-17h30 • Salle les bateaux <b>PAYANT</b>	
			<b>HIP HOP (Enfants intermédiaires et confirmés)</b> 17h30-19h • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b> <b>HIP HOP (ados/adultes tous niveaux)</b> 19h-20h30 • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	
JEUDI	Matin		<b>CARDIO-TRAINING</b> <i>Renforcement musculaire</i> 9h-10h • Salle les Bateaux	
	Après-midi	<b>UN TEMPS POUR VOUS</b> 14h-16h • Salle les Soleils		<b>PERCUSSIONS / DJEMBE</b> 18h15-19h45 • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b> <b>DANSE AFRICAINE</b> 19h45-21h15 • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>
VENDREDI	Matin		<b>DO IN - AUTO MASSAGE</b> 10h-11h • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	
	Après-midi			<b>COURS DE FRANÇAIS (débutants)</b> 14h-16h • Salles les Oiseaux et les Soleils <b>ATELIER CHANT AVEC L'ORGUE DE BARBARIE</b> 15h-18h • Salle les Bateaux
SAMEDI	Matin		<b>ATELIER CHORÉGRAPHIQUE</b> 1 fois/mois (07/10, 25/11, 16/12, 13/01, 10/02, 09/03, 06/04, 25/05) 10h15-13h15 • Salle les Bateaux <b>PAYANT</b>	