

2025 > 2026

**ENFANTS
& ADULTES**

ACTI VITÉS

À L'ANNÉE



Domène

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTIONS À PARTIR

DU 8 SEPT. 2025

AU DIAPASON

Attention

Inscription ferme sans séance d'essai.
Début des activités semaine 38, du 15 au 19 septembre.



Service Sport Loisirs
Action Culturelle
LE DIAPASON

Place C^{ie} Stéphane
38420 DOMÈNE

04 76 77 51 00



HORAIRES D'OUVERTURE & INSCRIPTIONS

Hors vacances scolaires

Lundi et mardi : 8 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 18 h 30
Mercredi : 8 h - 18 h 30
Jeudi : 8 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 18 h 30
Vendredi : 8 h 30 - 12 h / 13 h 30 - 18 h 30

Vacances scolaires

Du lundi au jeudi : 8 h - 14 h / 16 h - 18 h
Vendredi : 8 h - 12 h / 16 h - 18 h



INFOS COMPLÉMENTAIRES

L'inscription à une activité engage les participants sur l'année. Une fois inscrit(e), toute facture est due.

Chaque activité nécessite un minimum de participants pour démarrer et certaines ne peuvent pas dépasser un certain nombre d'inscrits afin de garder une qualité d'enseignement.

Faute d'effectifs suffisants ou cas de force majeure, la commune se réserve le droit d'annuler ou d'apporter des modifications à l'activité (horaire, lieu, créneau...).

Ces activités fonctionnent à l'année sauf pendant les vacances scolaires.

À noter!

Tarifs: -10%

- ▶ pour les adolescents participant à une activité « adultes »
- ▶ pour les personnes inscrites à 2 activités
- ▶ pour les couples inscrits à une même activité (*même adresse de domiciliation*)

DOCUMENTS INDISPENSABLES

Pour toute inscription enfants et jeunes



Dossier d'inscription et fiche sanitaire à remplir

(disponible à l'accueil ou téléchargeable sur le site Internet de la ville)



N° d'allocataire et justificatif de quotient familial de la CAF (obligatoire).

Si non allocataire: quotient à faire calculer au CCAS



N° de sécurité sociale



Coordonnées de l'assurance maladie, attestation de l'assurance scolaire ou responsabilité civile



Photocopie du carnet de vaccinations



ACTIVITÉS À L'ANNÉE SECTEUR JEUNES

TARIFS ACTIVITÉS À L'ANNÉE JEUNES

TARIF AU QUOTIENT FAMILIAL CAF

QUOTIENT FAMILIAL (€)	Street jazz enfant	Urban street ado	Théâtre	Hip Hop	Peinture Dessin	Atelier créatif enfant	Atelier créatif ado
0-312	86 €	114 €	110 €	119 €	96 €	112 €	128 €
313-550	96 €	126 €	120 €	131 €	106 €	124 €	140 €
551-780	115 €	147 €	139 €	152 €	125 €	145 €	161 €
781-1250	136 €	168 €	160 €	173 €	136 €	166 €	182 €
1251-1880	154 €	192 €	178 €	197 €	164 €	190 €	206 €
1881-2100	175 €	215 €	199 €	220 €	185 €	213 €	229 €
2101-3000	193 €	237 €	217 €	242 €	203 €	235 €	251 €
Ext. 0 à 1095	204 €	249 €	228 €	254 €	214 €	247 €	263 €
Ext. 1096 et +	225 €	273 €	249 €	278 €	235 €	271 €	287 €

ÉCOLE MUNICIPALE DES SPORTS

Elle s'adresse aux enfants entre 5 et 7 ans le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 (*accueil à partir de 9 h*).

Les séances se déroulent au complexe sportif Pierre de Coubertin.
1 sport = cycle entre 3 et 5 séances.

Encadrement par l'animateur sportif de la ville accompagné d'animateurs en partenariat avec les associations sportives doménoises participantes.

Accueil directement sur place.
Possibilité d'accompagnement au Diapason après la séance pour les enfants inscrits au Centre de Loisirs l'après-midi (*avec repas obligatoire*).

TARIFS SPÉCIFIQUES ÉCOLE MUNICIPALE DES SPORTS

QUOTIENT FAMILIAL (€)	Tarifs
0-312	102 €
313-550	127 €
551-780	165 €
781-1250	186 €
1251-1880	210 €
1881-2100	228 €
2101-3000	250 €
Extérieurs	300 €



ACTIVITÉS À L'ANNÉE SECTEUR JEUNES

STREET JAZZ

Intervenante : Radhia Carnovale

6/8 ANS > MARDI > 18H - 19H

9/11 ANS > MERCREDI > 18H - 19H

10 participants par cours minimum

Cours basés sur les musiques actuelles motivantes pour nos jeunes danseurs et sur les types de danses vus dans les vidéos (tels que M. Pokora, Taylor Swift...). Sur fond urbain, le street jazz apporte précision, expressivité et coordination. Les mouvements sont amples, précis et très largement inspirés du style jazz. Un mélange de modern jazz et de street jazz accessible à tous et permettant d'acquérir des bases pour vos danses futures.



THÉÂTRE D'IMPROVISATION EXPRESSION ET COMMUNICATION

Intervenant : Christophe Alsters

8/12 ANS > JEUDI > 17H - 18H

10 participants par cours minimum

Découverte ludique, éveil à la curiosité et développement de l'écoute. Apprendre à canaliser son énergie et à oser prendre la parole sont les caractéristiques principales de cet atelier.

Les scènes d'improvisation permettent un travail sur :

- > le corps (apprendre à mieux le maîtriser, l'utiliser dans l'espace),
- > la voix (respiration, résonance et articulation),
- > la concentration et la mémorisation (avec des exercices ludiques),
- > les émotions (apprendre à les exprimer par le jeu).



URBAN STREET & RAGGA

Intervenante : Radhia Carnovale

ADOS 12 ANS ET +

> MERCREDI > 19H - 20H30

10 participants par cours minimum

Cette discipline mélange différents styles : le contemporain et les danses urbaines. Les danses urbaines regroupent différents styles dont font partie notamment le hip-hop et le ragga dancehall (origines caribéennes). Cette discipline utilise l'énergie du sol à travers le corps sur des rythmes très variés. Ces danses sont pratiquées dans de nombreux clips d'actualité tels que Beyoncé, Nicki Minaj ou encore Sean Paul.



ATELIERS CREATIFS

Intervenante : Jessica Coquillard

6/11 ANS > MARDI > 17H - 18H

12/17 ANS > MARDI > 18H - 19H30

8 participants par cours minimum

Avec un peu de peinture, quelques papiers, des ciseaux, des perles, du carton et bien d'autres matériaux, les enfants laissent leurs doigts danser et leur imagination s'envoler. Parfois seuls, parfois tous ensemble, ils créent des mondes, des objets, des œuvres à partager. Un atelier pour rêver, s'exprimer... et inventer avec ses mains et son imagination.



NOUVEAU!

HIP-HOP

Intervenant : Association 38° Parallèle

6/11 ANS > LUNDI > 17H30 - 18H30

10 participants par cours minimum

> Création possible d'un cours 12/17 ans dans la continuité du 1^{er} groupe en fonction des demandes

Cette association est reconnue dans le milieu du hip-hop pour son travail et sa vocation à promouvoir et dynamiser cette pratique sous toutes ses formes. Quel que soit le niveau de chacun, il s'agira d'effectuer un travail de techniques sur chorégraphies et de maîtriser son corps et sa coordination.



PEINTURE ET DESSIN

Intervenant : Christian Vogel

6/12 ANS > MERCREDI > 17H - 18H

> MERCREDI > 18H - 19H

10 participants par cours minimum

Il est proposé de travailler les techniques en dessin et en peinture avec suivi, corrections et accompagnement personnel en développant ses propres sensibilités. « L'art, ce n'est pas de représenter les choses mais de les exprimer. »



ACTIVITÉS À L'ANNÉE SECTEUR ADULTES



ATELIER CONVERSATION EN ANGLAIS

Intervenante: Hanadi El Tannir

DÉBUTANT / INTERMÉDIAIRE > JEUDI > 18 H - 19 H

AVANCÉ / CONFIRMÉ > JEUDI > 19 H - 20 H

8 participants par cours minimum

Tarifs Doménois: 230 € | Extérieurs: 260 €

Pour débiter ou réveiller votre anglais comme si vous étiez « presque » à Londres ! Atelier interactif, basé sur l'échange, des jeux de rôle en situations réelles et concrètes, sur des thèmes variés comme le voyage par exemple. L'objectif: favoriser l'oral, apprendre les bases ou reprendre confiance, acquérir plus de spontanéité dans la communication, dans une ambiance décontractée et conviviale. La compréhension et l'expression (orale et écrite) sont traitées avec le « plaisir d'apprendre », avec des vidéos, quiz, jeux, mises en situation...



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

EXPRESSION ET COMMUNICATION

Intervenant: Christophe Alsters

DÉBUTANT > JEUDI > 18 H - 20 H

COURS AVANCÉ (1 an de pratique minim.)

> JEUDI > 20 H - 22 H

10 participants par cours minimum

Tarifs Doménois: 285 € | Extérieurs: 315 €

Théâtre d'improvisation et comédie permettant le développement personnel, la confiance en soi et aux autres, l'observation et la concentration, le lâcher prise, l'écoute, la spontanéité, l'exploitation de son imagination et de ses émotions ainsi que l'expression vocale et corporelle. Cela au travers du jeu et de l'amusement !

STREET JAZZ / MODERN JAZZ

Intervenante: Radhia Carnovale

MARDI > 19 H - 20 H

10 participants par cours minimum

Tarifs Doménois: 200 € | Extérieurs: 230 €

Ce style demande une certaine attitude qui varie en fonction du message que l'on veut transmettre à travers la danse. L'énergie, la fluidité, l'intonation et le rythme sont utilisés pour créer des mouvements sur tout type de sons (musiques actuelles pop, électro, variétés françaises, classique...).



ATELIER INTERACTIF DE CONVERSATION EN ITALIEN

Intervenante: Hanadi El Tannir

20 SÉANCES DE 2 H sur l'année

JEUDI > 15 H 30 - 17 H 30

Dates auprès de l'accueil du Diapason

2 séances par mois, 8 participants par cours mini.

Tarifs Doménois: 260 € | Extérieurs: 290 €

« Apprendre avec plaisir ». Cet atelier interactif de conversation est un moment d'échange sur des thématiques générales de la vie courante, du voyage en Italie et des découvertes des villes Italiennes. Raviver, consolider ou vous initier à l'italien, peu importe votre niveau, cet atelier est basé sur des mises en situation avec des jeux de rôle pour apprendre en pratiquant dans un environnement décontracté et convivial ; acquérir le vocabulaire et la grammaire dans le contexte en pratiquant.

PEINTURE ET DESSIN

Intervenant: Christian Vogel

MERCREDI > 19 H - 21 H

10 participants par cours minimum

Tarifs Doménois: 220 € | Extérieurs: 250 €

Pour les débutants ou confirmés, il est proposé de travailler toutes les techniques en dessin et peinture (huile, aquarelle ou acrylique) avec suivi, corrections et coaching. Travail sur les couleurs, le figuratif, l'expression, l'abstrait en développant ses propres sensibilités.



SCRAPBOOKING / CARTERIE

Intervenante: Muriel Moreau

9 SÉANCES DE 3 H

JEUDI > 18 H 30 - 21 H 30

VENDREDI > 9 H - 12 H

Dates auprès de l'accueil du Diapason

5 participants par cours minimum

Tarifs Doménois: 185 € | Extérieurs: 215 €

Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à mettre leurs albums photos en valeur ! Le scrapbooking vous permettra de mettre en scène vos photos de façon originale, personnalisée et de profiter de vos souvenirs.

NOUVEAU!



ATELIER CRÉATIF

Intervenante: Jessica Coquillard

MARDI > 19 H 30 - 21 H

8 participants par cours minimum

Tarifs Doménois: 250 €

Tarifs extérieurs: 280 €

Une parenthèse hors du temps pour se reconnecter à soi. Peinture, collage, papier, fil, bois et encore d'autres matières... on explore, on ose, on fabrique. Parfois en solo, parfois en création collective, chacun trouve sa place dans ce doux moment de liberté, où les mains s'éveillent, et l'imagination prend soin de l'âme.

YOGA

Intervenante: Jenny Giudici

JEUDI > 10 H - 11 H 15 / 17 H 45 - 19 H 15

10 participants par cours minimum

Tarifs Doménois: 225 € | Extérieurs: 255 €



Les séances sont construites progressivement pour aborder les postures délicates en toute sécurité. Elles comprennent un travail postural, respiratoire et sensoriel. Dans le cours collectif, les séances posturales donnent toute la place à la respiration, outil fondamental à l'apaisement du mental ainsi qu'à l'investigation des zones peu mobiles du corps.

COUTURE

Intervenante: Guilène Bognard

LUNDI > 9 H - 11 H /

13 H 45 - 15 H 45 / 18 H 30 - 20 H 30

MARDI > 9 H - 11 H / 13 H 45 - 15 H 45

VENDREDI > 9 H - 11 H

7 participants par cours minimum

Possibilité de cours à mi-temps (1 semaine sur 2)

Tarifs Doménois: 240 € | Extérieurs: 270 €





Service Sport Loisirs
Action Culturelle
LE DIAPASON

Place C^{ie} Stéphane
38420 DOMÈNE

04 76 77 51 00

Ne pas jeter sur la voie publique. © New Deal Grenoble.
Photos : Mairie de Domène, Shutterstock.

www.ville-domene.fr

