

## Inscriptions et fonctionnement des activités

- L'adhésion familiale, d'un montant de 15€, est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2024 au 31 août 2025 et est nécessaire pour s'inscrire aux activités.
- Le règlement des activités peut s'effectuer en 1 à 3 versements.
- Inscrivez-vous en famille ! Si votre montant d'activités dépasse 400 € (hors adhésion, hors AMAP et hors stage), nous appliquerons une réduction de 10% (jusqu'au 31/10).
- Une activité interrompue ne peut être remboursée que pour raison médicale ou pour déménagement (au prorata des séances). La cotisation reste acquise.
- Les activités démarrent le 16 septembre, si le nombre minimum de participants est atteint, sinon les participants sont remboursés.
- Une séance d'essai gratuite est possible, sur inscription seulement.
- Les inscriptions aux stages ne sont confirmées qu'à réception du règlement, au plus tard 5 jours avant le stage.

## À votre disposition dans le quartier

### Salle communale (LCR) du Granier

L'UHQB prête gratuitement aux Meylanais la salle du Granier pour organiser fêtes et réunions non commerciales. Les demandes de réservation se font par mail à l'adresse [uhqbcontact@gmail.com](mailto:uhqbcontact@gmail.com) ou par courrier. Les conditions de location et la disponibilité de la salle sont précisées sur notre site internet [www.uhqbmeylan.fr/emprunter-un-lcr](http://www.uhqbmeylan.fr/emprunter-un-lcr)

### Le Béalien

Journal édité et distribué gratuitement par l'UHQB à tous les habitants des Béalières. Le journal aborde la vie du quartier, son évolution ainsi que les projets de l'agglomération qui nous concernent.

Vous souhaitez y participer ? Contactez-nous !

### Bricolo Cyclerette

### Nouveauté !

L'UHQB accueille un atelier mobile pour entretenir son vélo ou faire des petites réparations, en auto-réparation, avec l'aide de bénévoles (les outils nécessaires sont à disposition).

Ateliers : le dernier jeudi du mois de 17h à 19h au LCR du Petit-Bois (allée du Marais, au bord de la Chronovélo).

Dates sur <http://www.bricolo-cyclerette.fr>, ouverture le 26 sept. 2024.

### Repair Café

Un atelier pour réparer tout ce que vous avez à réparer et qui est transportable ; plutôt que de les jeter.

Ateliers : tous les mardis de 14h à 18h au LCR du Granier (rue des Tisserands, près de l'avenue du Granier), dates sur [www.repaircafemeylan.fr](http://www.repaircafemeylan.fr).

Réouverture prévue le 3 septembre 2024.



## Calendrier des animations

L'UHQB organise plusieurs animations. Venez nombreux pour participer, en profiter et les organiser !

- Sam. 21 sept. 2024 Place des Tuileaux, 11h30 ..... **Apéritif de rentrée**
- Dimanche 6 octobre 2024 Place des Tuileaux..... **Vide-greniers**
- Ven. 13 et sam. 14 décembre 2024 Place des Tuileaux..... **Fête de Noël**
- Samedi 1<sup>er</sup> février 2025 Maison de la Clairière ..... **Soirée Jeux**
- Samedi 29 mars 2025 Maison de la Clairière..... **Journée propre**
- Samedi 17 mai 2025 à partir de 11h30 ..... **Apéro de quartier**
- Jeudi 15 mai 2025 ..... **Assemblée générale UHQB**
- Samedi 21 juin 2025..... **Fête de la Saint-Jean**

Parmi les nouveautés

**Tango argentin** : apprendre à danser le tango argentin, sur des musiques de tango classique ou, selon vos goûts, un tango argentin "actuel" sur des musiques plus contemporaines. Seul(e) ou en duo (avec votre partenaire, ami(e), conjoint(e)...), découvrez cette danse qui n'est rien d'autre qu'une "conversation à deux", un "dialogue" des corps, une expression corporelle universelle. Entrez avec nous dans ce monde d'échange et de partage, venez seul(e) ou en couple, même débutants.

**Zumba** : des séances de danse sportive amusantes et dynamiques sans "contraintes", mêlant mouvements à haute intensité et à basse intensité qui permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde.

Gym équilibre et mémoire seniors

Séance d'une heure pour bouger tout en travaillant son cerveau dans la bonne humeur ! Pratiquez des activités variées afin de conserver un maximum d'autonomie dans votre vie quotidienne : mobilisation articulaire, renforcement musculaire, exercices d'équilibre et de mémoire, respiration et assouplissements. Tout cela se fait dans une ambiance conviviale favorisant le lien social si important dans le vieillissement.

## Contact UHQB

**Maison de la Clairière, 9 Le Routoir - 38240 Meylan**

La boîte aux lettres est située à l'entrée du hall de la Maison de la Clairière

E-mail : [uhqbcontact@gmail.com](mailto:uhqbcontact@gmail.com)

Site web : [www.uhqbmeylan.fr](http://www.uhqbmeylan.fr)

Retrouvez les actualités de l'association et la description des activités sur le site web !



**Union des habitants du quartier des Béalières**

# Guide pratique saison 2024 - 2025

*Ensemble pour préserver et améliorer la qualité de vie  
du quartier des Béalières*

### Dates des inscriptions

**Jeudi 5 septembre 2024 de 16h30 à 20h00**  
LCR du Granier, 8 bis avenue du Granier

**Samedi 7 septembre 2024 de 8h30 à 13h30**  
Forum des associations, gymnase des Buclos (bd des Alpes)

**Mardi 10 septembre 2024 de 16h00 à 18h00**  
Maison de la Clairière, 9 Le Routoir (en face de l'école des Béalières)

### Documents à fournir impérativement

- 1) La "Fiche familiale d'inscription" renseignée, à télécharger sur [www.uhqbmeylan.fr](http://www.uhqbmeylan.fr) →
  - 2) Pour les quotients familiaux CAF inférieurs à 1041, l'**attestation de quotient** de l'année en cours
- Attention, en l'absence de l'attestation de quotient, les inscriptions seront prises au tarif normal.



### Début des activités

**Lundi 16 septembre 2024**

Les informations de ce guide sont non contractuelles et peuvent changer sans préavis (dates, tarifs, lieux, conditions...).

Activités régulières (inscriptions à l'année)	animateur(s)	nombre min-max	lieu	calendrier 2024-2025 <small>prolongation éventuelle fin juin / début juillet en cas de séances annulées</small>	horaires	Tarif (€)		
						<small>Meylanais</small> QF ≤ 1040	autres	extérieurs
Accompagnement scolaire	Sonia Marrec (04.76.18.22.61)	individuel	salle Boisses / Tramier	année scolaire	Séance individuelle à convenir	0 (QF ≤ 380) ou 15	35	-
AMAP (Association pour le Maintien d’une Agriculture Paysanne)	Christophe Leclerc	60 max	salle Granier / Boisses	continu	Lundi 18h30-19h15 / Vendredi 18h30-19h15	10	20	20
		Avant toute nouvelle inscription, contactez l’AMAP : amap.beal.meylan@gmail.com				(montant reversé à l’APECI)		
Anglais	Karen van Grieken	10 - 12	salle du Tramier	30 séances merc. : 18 sept. - 04 juin / jeudi : 19 sept. - 19 juin	Mercredi 18h15-19h45 : "conversation" Jeudi 18h15 - 19h45 : "débutants & faux débutants"	175	215	260
Atelier "Écrire en poésie"	Véronique Gros	4 - 12	bibliothèque Béalières	10 séances : 21 sep - 12 oct - 16 nov - 14 dec - 11 jan - 8 fev - 15 mar - 12 avr - 10 mai - 14 jun	Samedi 10h00-12h00	adhésion simple		
BéalCafé	Dominique Bouchet	-	salle du Tramier	à partir du 17 septembre	Mardi 14h30-16h30	11	11	-
Brico-déco et encadrement	MA Manceau/MO Duruflé	6 - 20	salle du Granier	30 séances 16 sept - 16 juin	Lundi 14h00-16h30	21	21	21
Cardio renfo *	Damien Duse	14 - 25	gymnase Maupertuis	30 séances 19 sept. - 19 juin	Jeudi 19h30 - 20h30	115	140	160
Gym équilibre et mémoire séniors *	Nora Boukou	10 - 14	Maison de la Clairière	30 séances 18 sept. - 04 juin	Mercredi 14h-15h / 15h05-16h05	135	170	205
Italien (conversation)	Silvia Roscio Elion	10 - 13	salle du Tramier	30 séances mardi : 17 sep - 3 juin / vendredi : 20 sep - 20 juin	Mardi 10h - 11h30 : "confirmés" / mardi 18h - 19h30 : "débutants" / vendredi 14h - 15h30 : "intermédiaires"	175	215	260
Jardin partagé	collectif (06.28.33.51.13)	-	Coulée verte	en continu	à votre guise !	32	32	-
Méditation active	Barbara Klauenberg	8 - 20	Maison de la Clairière	10 séances : 21 sept. - 05 oct. - 23 nov. - 14 déc. - 18 jan. - 15 fév. - 22 mars - 12 avr. - 24 mai - 21 juin	1 samedi par mois 10h-12h	125	155	185
Pilates *	Jessica Camachetty	13 - 16	Maison de la Clairière	30 séances 20 sep - 20 juin	Vendredi 18h-19h : "débutants" / 19h-20h : "intermédiaires confirmés"	135	170	205
Qi gong * (voir aussi stages ci-dessous)	Karine Muller	10 - 18	Maison de la Clairière	30 séances : mardi : 17 sept. - 10 juin / merc. : 18 sept. - 11 juin / ven. : 20 sep - 20 juin	Mardi 19h45-21h / mercredi 11h-12h15 & 12h30-13h45 / vendredi 12h30-13h45	160	200	240
Stretching *	Sophie Chardonneau	7 - 25	gymnase Béal 3 10 allée de la Roselière	30 séances 16 sept. - 16 juin	Lundi 10h45-11h35h / 11h45-12h35	160	200	240
Tango argentin * [NOUVEAU !]	Chloé Faure	8 - 16	salle du Granier	30 séances 18 sept. - 4 juin	Mercredi 19h-20h15 Ouvert aux débutants !	135	170	205
Travaux d'aiguilles	Mireille Dœuvre	11 max	salle des Boisses	30 séances 20 sept. - 20 juin	Vendredi 14h-16h	adhésion simple (plus fournitures)		
Yoga * (voir aussi stages ci-dessous)	Lise Gregg / Nicole Leger / Gabriela Bertrand	16 - 20	Maison de la Clairière	30 séances : lundi : 16 sept. - 16 juin / merc. 18 sept. - 4 juin / jeudi : 19 sep - 19 juin	Lundi 18h00-19h15 / 19h30-20h45 mercredi 9h30-10h45 / jeudi 19h15-20h30	160	200	240
Zumba * [NOUVEAU !]	Marlène Tosi	10 - 18	Maison de la Clairière	30 séances 18 sept. - 4 juin	Mercredi 19h-20h	135	170	205

Stages (inscriptions à la séance)	animateur(s)	nombre min-max	lieu	calendrier	horaires	Tarif (€) par stage		
						Meylanais		extérieurs
						QF ≤ 1040	autres	
Expression corporelle dansée	Delphine Malan	6 - 12	Maison de la Clairière	4 séances au choix : 12 oct., 07 déc., 8 fév., 5 avril	Samedi 10h-12h	20	20	20
Qi gong * (voir aussi séance régulière ci-dessus)	Karine Muller	10 - 18	Maison de la Clairière	3 stages au choix : 11 jan., 8 mars, 17 mai	Samedi 9h-12h	28	28	28
Yoga * (voir aussi séance régulière ci-dessus)	Nicole Leger / Lise Gregg	16 - 20	Maison de la Clairière	2 stages au choix : 30 nov - 29 mars	Samedi 9h-12h Non accessibles aux débutants.	28	28	28

\* Activité sportive : remplir l'attestation sur l'honneur de suivi médical, obligatoire, sur la fiche familiale d'inscription.

Une description des activités est disponible sur notre site [www.uhqbmeylan.fr](http://www.uhqbmeylan.fr)

Rappel : l’UHQB se réserve le droit de ne pas démarrer une activité si le nombre minimum de participants n’est pas atteint au démarrage de l’activité.