



ACTIVITES PHYSIQUES

CLUBS du Département Saison 2018-2019 – Version 2

Association Sportive des Toujours Actifs

Maison des Associations – 6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble

Téléphone : 04 76 46 50 68 – asta38@wanadoo.fr - www.asta38.com

Aqua Gym : piscine de la caserne de Varces

du mercredi 12 septembre au mercredi 26 juin 2019

Activités en salle :

semaine du 17 septembre au vendredi 21 juin 2019 inclus

(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

Pour suivre les cours, dispensés par des éducateurs sportifs diplômés, l'adhésion est obligatoire et chaque adhérent doit avoir sa carte sur lui lors des activités avec l'ASTA.

Adhésion « Club » : 35 €

Réservée aux adhérents qui ne font des activités que par l'intermédiaire d'un « club »

**Un certificat médical de non contre-indication
aux activités physiques et/ou sportives
(de moins de 6 mois) est obligatoire à l'adhésion**

Contact et informations : sur le lieu du cours auprès du correspondant des activités physiques de l'ASTA

ACTIVITES PHYSIQUES – CLUBS – Saison 2018-219

Secteur	Activité	VILLE	Jour	Heure	Lieu	Descriptif
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU TERRITOIRE DE BEAUREPAIRE	Gymnastique	Revel-Tourdan	Lundi	9h00-10h00	Salle des Fêtes	Gym entretien doux
		Cours et Buis		10h30-11h30	Salle des fêtes, le Village	Gym tonus
		Cours et Buis		15h15-16h15	Salle des fêtes, le Village	Gym extra douce
		Primarette		14h00-15h00	Salle polyvalente	Gym tonus
		Beaurepaire	Mardi et Vendredi	9h10-10h10	Centre Social de l'Île du Battoir 5 rue du 5 août 1944	Gym entretien doux
		St Barthélémy de Beaurepaire	Mardi	10h30-11h30	Salle polyvalente, 112 chemin des écoles	Gym entretien doux
		Pact	Mardi	13h30 – 14h30	Salle des fêtes	Gym entretien doux
		Pact		14h30 – 15h30		Pilates : gym douce, technique de renforcement musculaire de la sangle abdominale
		Jarcieu		Vendredi	10h35 – 11h35	Salle polyvalente
BIEVRE	Gymnastique	Vourey	Vendredi	10h15-11h15	Salle du Pi d'Olon	Gym : "mouvement anatomique", cours par thème
GRESIVAUDAN	Gymnastique	Meylan	Lundi	8h45-9h45 10h00-11h00	Gymnase les Aiguinards 3 rue Le Poulet	Gym d'entretien, étirement et renforcement musculaire
			Vendredi	8h45-9h45		
		Goncelin	Lundi	14h-15h	Gymnase - salle de danse	Cours dynamique, ambiance musicale
		Pontcharra	Mercredi	9h-10h	Salle des écoles Villard Benoit 40 place Vachez Seytoux	Travail de tonicité musculaire et mobilité articulaire, étirements
		Claix	Mercredi	10h00-11h00	Salle polyvalente Pont Rouge, rue de Verdun	Entretien musculaire adapté avec ou sans matériel
GRENOBLE-SUD	Gymnastique	Le Pont de Claix	Mercredi	9h – 10h	Salle Taillefer - 21 av. du Maquis	Étirements, renforcement musculaire adapté avec matériel varié, en musique
		Vizille	Jeudi	15h15-16h15	La Locomotive 261 Route d'Uriage	Gym pour seniors actifs, renforcement musculaire, étirement, équilibre, coordination
		Vif	Mercredi	8h45-9h45	Salle Gabriel Ruard	Étirements, renforcement musculaire avec matériel, en musique
	AQUA GYM	Piscine caserne VARCES	Mercredi	du 19/9 au 19/12 : 11h45 à 12h45 du 9/01 au 26/06 : 10h45 à 11h45	Piscine de la caserne de VARCES, avenue de la Libération	Pour la piscine, accès règlementé : Contacter M. Christian Guéné Club Soleil d'Automne de Vif : Tél. 04 76 72 45 21 e-mail : guene.christian@orange.fr