



CLUBS du département

Calendrier : **semaine du 9 septembre jusqu'au vendredi 21 juin 2025 inclus**
(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

Adhésion «Clubs» : 35€

Si le dernier certificat médical remis à l'ASTA date de plus de 3 ans, fournir un certificat Médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois au 1^{er} septembre.

Clubs	GYMNASTIQUE jour/heure	Lieu d'activité
CLAIX	Mercredi 9h30	Salle des fêtes de Pont Rouge 2 rue de Rochefort – 38640 CLAIX Club2000 – 1 rue Pasteur – mc.rene.faure@neuf.fr
MEYLAN (Meyl'Asta)	Lundi 8h45 Lundi 10h Vendredi 8h45 Contacts : meylasta.gym@gmail.com Marie-Hélène REY : 04 76 42 21 67 Patricia BAGALINO : 06 19 68 42 36	Gymnase les Aiguinards 3 rue Le Poulet Lundi 8h45 : Dojo Lundi 10h et Ven 8h45 : salle n° 1 à l'étage
PONTCHARRA	Mercredi 9h	Salle des écoles Villard Benoit 40 place Vachez Seytoux Edith Lapointe : mail : edithlapointe@yahoo.fr
VIF	AQUA GYM Mardi 12h à 13h Accès réglementé : contact : Club Soleil d'Automne - 04 76 72 55 60 6 place Berriat – VIF – Président : M. Daniel Spirhanzl mail : soleildautomnevif@gmail.com	Piscine caserne de Varcés Avenue de la Libération

E-mail section ASTA des activités physiques : activ-base.asta@orange.fr

Permanences information et adhésion à l'ASTA (hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

de septembre à fin décembre : lundi de 14h à 16h et vendredi de 9h30 à 11h30
de janvier à fin juin : lundi de 14h à 16h

Association Sportive et culturelle 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



ACTIVITÉS PHYSIQUES Saison 2024-2025

Calendrier : **semaine du 9 septembre jusqu'au vendredi 21 juin 2025 inclus**
(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

Adhésion «Toutes Activités» : 50€

Si le dernier certificat médical remis à l'ASTA date de plus de 3 ans, fournir un certificat Médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois au 1^{er} septembre.

Tarifs annuels des cours	
Gym/Pilates (1h)	120 €
Qi Gong (1h15)	177 €
Yoga (1h)	153 €
Danse en ligne (1h)	120 €
Danse en ligne (1h15)	147 €
Zumba Senior (1h)	132 €

Toute inscription à un cours est un engagement pour l'année.

Vacances scolaires 2024-2025 et jours fériés légaux

Toussaint	du : lundi, 21 octobre 2024	reprise : lundi 4 novembre 2024
Noël	du : lundi, 23 décembre 2024	reprise : lundi, 6 janvier 2025
Hiver	du : lundi, 24 février 2025	reprise : lundi 10 mars 2025
Printemps	du : mardi, 22 avril 2025	reprise : lundi 5 mai 2025
Ascension :	Vendredi 30 mai vaqué	
Jours fériés :	01/11/2024 et lundi 11/11/2024 Lundi 21 avril ; jeudis 1 ^{er} et 8 mai ; jeudi 29 mai ; lundi 9 juin 2025	

Inscription aux cours et paiement :

Sur le lieu d'activité, auprès du correspondant de la section

Règlement possible en 1 ou 3 chèques **datés du même jour**

Nouveaux adhérents : cours d'essai gratuit dans l'activité choisie.

Informations pratiques :

Tapis individuel **conseillé**, serviette, gourde d'eau et gel hydroalcoolique
Chaussons souples, chaussettes anti-dérapantes ou baskets
réservés à la pratique du sport en salle

GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN – GRENOBLE

Lundi 15h	Espace Socio Culturel la Baja 79 avenue Jean Perrot	Salle gym - 1 ^{er} étage C4- Arrêt Ponsard
Mardi 8h15 9h15 10h15	Centre Sportif Berthe de Boissieux 2ème étage 10 rue Berthe de Boissieux	Salle G – 8h15-10h15 à partir de septembre Salle F – 8h15-10h15 de 11/24 à 06/24 Salle G – 10h15-11h15 Toute l'année
Mercredi 8h15 9h15	Centre Sportif Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux	Salle F – de 09/24 à 06/25 Salle H&M de 01/25 à 03/25
	MJC les EauxClaires 33 rue Joseph Bouchayer Accès salle de danse par porte bois marron face à la rue, puis couloir tout droit jusqu'au bout	Bus 12 : Champs-Élysées Tram C : Vallier Calmette
Vendredi 9h à 10h	Pilaforme : gym de renforcement ciblé sur les muscles posturaux incluant les principes de respiration de la méthode Pilates	
Vendredi 10h15 à 11h15	Gym posturale dos : renforcement musculaire et du dos, étirements	

GYMNASTIQUE DOUCE – GRENOBLE

Lundi 10h	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 ^{er} Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
Mardi 14h	Ile verte, Logeco Ravier Piquet 14 rue de la Magnanerie	Tram B arrêt Ile Verte
Vendredi 9h30 Mobilité, équilibre, étirements	Centre Sportif Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux	Salle A – Rez-de-chaussée
Vendredi 10h30	Centre Sportif Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux	Salle A – Rez-de-chaussée

PILATES – GRENOBLE

Vendredi 14h	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 ^{er} Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
-----------------	--	--

GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN – SAINT-EGREVE

Mercredi 10h	Gymnase de Predieu 16 rue de Gymnase – St Egrève	Tram E: Arrêt St Egrève Muret + 8 min. à pied (600 m)
-----------------	---	--

GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN – ECHIROLLES

Jeudi 10h15 à 11h15	Salle André Martin 26 av. République – Echirolles	
Vendredi 10h30 à 11h30	Espace Picasso, Maison de Quartier 2 rue Picasso – Echirolles	Salle rez-de-chaussée A gauche de l'escalier
Vendredi 10h30 à 11h30	MDH Anne Frank/Les Granges 1 rue de Lorraine – Echirolles	

QI GONG - ECHIROLLES

Mardi (1h15) 14h30 à 15h45	Espace La Butte Avenue des Etats Généraux	Salle de danse 1 ^{er} étage Tram A : Essarts La Butte
-------------------------------	--	---

QI GONG – GRENOBLE

Jeudi (1h15) 9h45 à 11h	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 ^{er} Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
----------------------------	--	--

DANSE EN LIGNE

lundi 9h 10h <i>Initiation</i>	Centre sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	(chaussures souples, semelles claires)
jeudi (1h15)10h 11h15 <i>Confirmés</i>	11-13 rue Doyen Gosse salle Charmette Bus 13 arrêt musée Hébert puis 300 m à pied La Tronche	

ZUMBA SENIOR – GRENOBLE

Vendredi 9h30	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 ^{er} Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
------------------	--	--

YOGA – GRENOBLE

Vendredi 14h30	Espace Socio Culturel la Baja 79 avenue Jean Perrot	Salle gym - 1 ^{er} étage C4 - Arrêt Ponsard
-------------------	--	---