



Association Sportive et culturelle des Toujours Actifs

✉ 6 rue Berthe de Boissieux — 38000 GRENOBLE

☎ 04 76 46 50 68

@ asta38@wanadoo.fr - 🌐 www.asta38.com

Secrétariat et accueil

Permanences à l'ASTA toute l'année :
lundi mardi jeudi ➤ de 13h30 à 17h
Vendredi ➤ de 13h30 à 16h

Randonnées en demi-journée

① Départ de Grenoble :

Elles ont lieu toute l'année

➤ **Marches du mardi demi-journée** (sans inscription préalable) Dénivelé entre 0 et 700 m, 5 groupes. Rassemblement 9h45 Square Dr Martin, départ 10h pour une marche de 3h à 4h30.

Mail : viviane_clair@orange.fr

Randos promenades : (sans inscription préalable) dénivelés négligeables les 1^{er} et 2^{ème} mardis et le 3^{ème} jeudi de chaque mois, Départ 13h30 square Dr Martin à Grenoble, N'oubliez pas vos titres de transport A/R !

② Départ d'Echirolles :

Elles ont lieu toute l'année le 2^{ème} mercredi et le 4^{ème} vendredi de chaque mois. Dénivelés 200 à 500 mètres.

➤ départ : Mercredi 13h ancienne mairie d'Echirolles, Vendredi : 9h ou 10h selon le programme,

Mail : olivier.le-veugle@wanadoo.fr

Activités hivernales



Les sorties ont lieu de décembre/janvier à fin mars.

* **Ski de fond jeudi journée**

➤ Inscriptions : lundi 9h30 -10h30
à l'ASTA ou par téléphone : 07 49 94 27 14
Renseignements: asta38.skidefond@gmail.com

* **Ski de piste jeudi journée**

➤ Inscriptions : lundi 9h30 -10h30
à l'ASTA ou par téléphone : 06 88 79 21 40
Renseignements : astaskidepiste@gmail.com

* **Raquettes jeudi journée**

Inscriptions:lundi 9h30-10h30 à IASTA
Par téléphone :06 01 88 04 51
Par mail:astajeudiraquettes@orange.fr
Renseignements : astaraquettes@orange.fr

Adhésions et renseignements

Permanences adhésion à l'ASTA de début septembre à fin juin (hors vacances scolaires)

➤ 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.

Randonnées à la journée

Les randonnées journée ont lieu toute l'année
inscription obligatoire

* **Randonnées douces mardi journée : RAD** (200 à 600 m de dénivelé ; 4 groupes selon niveau)

➤ Inscriptions : vendredi 10h-11h à l'ASTA ou par téléphone : 06 76 81 05 68

Renseignements : asta38mardidouce@orange.fr

* **Randonnées montagne mardi journée : RAM** (400 à 1200 m de dénivelé ; 4 groupes selon niveau)

➤ Inscriptions : vendredi 8h45 à 9h45 à l'ASTA ou par téléphone : 06 46 34 25 10

Mail:asta38mardi@wanadoo.fr

Renseignements : asta38ram@gmail.com

* **Randonnées alpines jeudi journée :RAJ** (500 à 1500 m de dénivelé ; 4 groupes selon niveau)

➤ Inscriptions : lundi 8h45 à 9h45 à l'ASTA ou par téléphone : 06 46 34 25 10

Mail : asta38jeudi@orange.fr

Renseignements : jacques.frendzel@outlook.fr

* **Randonnées du dimanche:RDD**

(400 à 1000 m de dénivelé ; 2 groupes selon niveau)

➤ Inscriptions : vendredi 10h à 11h à l'ASTA ou par téléphone : 07 60 99 22 91

par mail : randodimanche@orange.fr

Renseignements :astardd38@gmail.com

En hiver randonnées pédestres et raquettes

Votre adhésion vous
permet toutes ces activités
Un essai découverte



Activités physiques

Gym, Pilates, Qi Gong, Yoga, Danse en ligne, Zumba Senior

Les cours ont lieu toute l'année hors vacances scolaires. **22 créneaux possibles sur Grenoble et agglomération**

Les inscriptions se font directement sur le lieu du cours, choisi, auprès du correspondant des activités physiques.

Mail : activ-base.asta@orange.fr

Vous pouvez aussi pratiquer dans nos clubs de Meylan - St Egrève - Vif - Pontcharra



Cyclotourisme

Des randonnées mixtes vélos et VAE de tout niveau cyclotouristique (4 niveaux) ont lieu toute l'année avec un programme de sorties élaboré par les adhérents pour les mois de mars à octobre. Il existe également une section « Grand Tourisme » spécifique VAE. Sorties le lundi et le jeudi. Trois séjours par an.

Contact : jeanpierre.roulet@free.fr



Tennis

L'activité a lieu de septembre à juin hors vacances scolaires et l'inscription se fait sur le lieu de l'entraînement.

➤ contact Jeanne DOCHE 06 03 92 28 62

Mail : jeannedoche@sfr.fr



Chorale

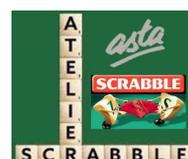
L'activité a lieu de septembre à mi-juin.

L'inscription se fait sur le lieu des répétitions : Salle Christian Gally, rue André Rivoire à Grenoble lundi à 14h00 .

➤ contact Daniele Olinger : 06 71 20 17 28

Pour plus de détails (horaires des sorties, mode d'inscription, lieux d'activité...) se renseigner auprès des sections. Ou sur notre site internet

Jeux



Les jeux de société ont lieu tous les vendredi de 14h00 à 17h00 d'octobre à juin

Inscriptions sur le lieu de l'activité

Contact : murielgaude@wanadoo.fr



Culture et Science



4 à 6 sorties par an

Contact : marc.parisetm42@gmail.com

Séjours

*Partir en séjour c'est aussi l'ambiance, le partage
la découverte*

Les séjours et leurs modalités d'inscription sont annoncés dans l'Echo, le journal de l'ASTA.

