



ACTIVITES PHYSIQUES

CLUBS du Département

Saison 2020-2021 – Version 1

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

Activités en salle :

semaine du 14 septembre au vendredi 18 juin 2021 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 €

Tarif réservé aux adhérents qui ne font de l'activité physique 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 2020-2021

Secteur	Activité	VILLE	Jour	Heure	Lieu	Descriptif
ENTRE BIEVRE ET RHONE CC	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 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	14h30 – 15h30	Salle des fêtes	Pilates : gym douce, technique de renforcement musculaire de la sangle abdominale
		Jarcieu	Vendredi	10h35 – 11h35	Salle polyvalente	Gym entretien doux
ROUSSILLON	Gymnastique	Salaise sur Sanne À confirmer	Mardi		Salle Léo Ferré (près de la mairie) Rue Pablo Picasso	Gym entretien
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		
		Pontcharra	Mercredi	9h-10h	Salle des écoles Villard Benoit 40 place Vachez Seytoux	Travail de tonicité musculaire et mobilité articulaire, étirements
GRENOBLE-SUD	Gymnastique	Claix	Mercredi	10h00-11h00	Salle Ecole Pont Rouge (à côté salle des fêtes)	Entretien musculaire adapté avec ou sans matériel
		Le Pont de Claix	Mercredi	8h45 – 9h45	Salle Ecole Taillefer 21 av. du Maquis de l'Oisans	Étirements, renforcement musculaire adapté avec matériel varié, en musique
		Vizille	Jeudi	15h15-16h15	La Locomotive 261 Route d'Uriage Si indisponible : salle des Roseaux, 35 av. des Roseaux	Gym pour seniors actifs, renforcement musculaire, étirement, équilibre, coordination