

## ACTIVITES PHYSIQUES - SAISON 2021-2022 - Gymnastique, Pilates

Activité	Jour - heure	Lieu : <b>GRENOBLE</b>	Descriptif
<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>LUNDI</b> 10h00-11h00	<b>Centre Sportif REYNIES-BAYARD</b> 10 rue Léo Lagrange Salle de Chorégraphie - 1er étage Tram C : arrêt – Foch-Ferrié Chrono C3 ou bus 16 – Arrêt Capuche	Gymnastique douce, étirements, équilibre, coordination
	<b>LUNDI</b> 15h00-16h -	<b>Maison des Habitants BAJATIERE</b> - 1 <sup>er</sup> étage 79 avenue Jean Perrot Chrono C4 – Arrêt Ponsard	Gymnastique musculaire et articulaire avec étirements, relaxation
	<b>MARDI</b> 8h15-9h15 9h15-10h15 10h15-11h15	<b>Centre Sportif BERTHE de BOISSIEUX</b> 10 rue B. de Boissieux  2ème étage – Salle F judo (8h15 et 9h15)  2ème étage – Salle G (10h15)	Gymnastique pour seniors actifs, renforcement musculaire, étirements, équilibre, coordination
	<b>MARDI</b> 14h-15h	<b>Logeco – RAVIER PIQUET</b> 14 rue de la Magnanerie TRAM B – Arrêt Ile Verte	Gymnastique douce, étirements, équilibre, coordination
	<b>MERCREDI</b> 8h15-9h15 9h15-10h15	<b>Centre Sportif BERTHE de BOISSIEUX</b> 10 rue B. de Boissieux  <b>Période 1 : Salle F (judo) – 2ème étage</b> du Me 22 septembre au Me 5 janvier 2021 inclus <b>Période 2 : Salle H&amp;M – rez-de-chaussée</b> du Me 12 janvier au Me 23 mars inclus <b>Période 3 : Salle F (Judo) – 2ème étage</b> du Me 30 mars au Me 15 juin 2021 inclus	Gymnastique en musique pour seniors actifs : renforcement musculaire, étirements, équilibre, coordination
	<b>VENDREDI</b> 9h-10h	<b>MJC LES EAUX CLAIRES</b> 33 rue Joseph Bouchayer	Entretien et développement cardio-respiratoire, renforcement des chaînes musculaires, équilibre, coordination, adresse, étirements, relaxation
	<b>VENDREDI</b> 10h15-11h15 <b>Streching</b>	Bus 12 : arrêt Champs Elysées Tram C : arrêt Vallier-Calmette  <b>Accès salle de danse</b> par porte bois marron face à la rue puis continuer couloir tout droit jusqu'au bout.	

Activité	Jour - heure	Lieu : <b>GRENOBLE</b>	Descriptif
<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b>	<b>VENDREDI</b> 10h-11h 11h-12h	<b>Centre Sportif BERTHE de BOISSIEUX</b> 10 rue B. de Boissieux – 2ème étage –  Salle A (ex-bloc)	Gymnastique douce, étirements, travail respiratoire
<b>PILATES</b>	<b>VENDREDI</b> <b>10h30-11h30 –</b> <b>Premier cours le 25</b> <b>septembre</b>	<b>MJC ANATOLE FRANCE</b> 2 rue Anatole France Accès salle par portail à gauche de la MJC Tram E-arrêt Alliés – Chrono C5 et 17 – Arrêt Alliés	Gymnastique douce. Une technique de renforcement musculaire de la sangle abdominale, du plancher pelvien et de tous les muscles du corps participant aux étirements. Tous les exercices ont des niveaux différents adaptés pour être accessibles à tout public.
	<b>VENDREDI</b> 14h-15h	<b>Centre Sportif REYNIES-BAYARD</b> Salle de Chorégraphie - 1er étage 10 rue Léo Lagrange Tram C : arrêt – Foch-Ferrié Chrono C3 ou 16 – Arrêt Capuche	
<b>ZUMBA Senior</b>	<b>VENDREDI</b> 15h15-16h15	<b>Centre Sportif REYNIES-BAYARD</b> Salle de Chorégraphie - 1er étage 10 rue Léo Lagrange Tram C : arrêt – Foch-Ferrié Chrono C3 ou 16 – Arrêt Capuche	C'est un cours de Zumba alternatif reprenant la formule de Zumba (danse latine et fitness) et en modifie les mouvements et le rythme afin de rendre le cours accessible à tous. Les atouts : exercices cardio-vasculaires, entraînement musculaire, flexibilité, coordination et équilibre.

Activité	Jour - heure	Lieu : <b>ECHIROLLES</b>	
<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>JEUDI</b> 1 : 9h15-10h15 2 : 10h15-11h15	<b>Maison des Habitants LES ECUREUILS</b> Place de la Libération Chrono C2 – Arrêt Ecureuil	1 : Gym dynamique, étirements, renforcement musculaire adapté avec matériel varié, en musique 2 : Animation gymnique en musique avec travail musculaire doux exercices de coordination et d'étirements
<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>VENDREDI</b> 10h30-11h30	<b>Espace PICASSO, maison de quartier</b> 2 rue Picasso Salle au rez-de chaussée, contourner à gauche de l'escalier	Gymnastique pour seniors actifs, renforcement musculaire adapté et étirements
<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>VENDREDI</b> 10h30-11h30	<b>Maison des Habitants Anne Frank/Les Granges</b> 1 rue de Lorraine	Gymnastique adaptée, entretien musculaire général

**Lieu : SAINT-EGREVE**

<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>MERCREDI</b> 10h-11h	<b>Gymnase PONT de VENCE</b> Rue de l'ancienne poste	Travail des chaînes musculaires, étirements, musculation, respiration adaptée et respect des limites
--------------------	----------------------------	---	--