



Acteur « Sport - Santé »



## L'ASTA, c'est ...

- plus de 50 ans d'expérience,
- plus de 1200 adhérents en Isère dont la plupart dans l'agglomération grenobloise,
- 200 bénévoles.

## Après 50 ans restez actifs avec l'ASTA !

Plus de 20 activités physiques, sportives, culturelles et de loisirs, dans un groupe de niveau adapté à votre besoin ...



Association Sportive  
et culturelle des Toujours Actifs

6, rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble

Tél. 04 76 46 50 68

[www.asta38.com](http://www.asta38.com)

Accueil - Convivialité - Tolérance - Solidarité

# Vous cherchez une association accueillante pour...

- **Pratiquer une activité physique ou sportive ?**
  - dans un groupe adapté à votre niveau,
  - en sécurité, avec un encadrement compétent et sérieux,
  - en toute convivialité.
- **Partager des moments de loisirs ?**

# Nous vous proposons...

- **Plus de 20 activités, encadrées par des animateurs formés, fonctionnant pour nombre d'entre elles...**
  - toute l'année,
  - y compris vacances scolaires,
  - à une fréquence adaptable,
  - avec des inscriptions à la sortie,
  - avec plusieurs groupes de niveau.



Gymnastique d'entretien  
Gymnastique posturale dos  
Gymnastique douce  
Yoga  
Qi Gong  
Danse en ligne  
Zumba Senior  
Marche nordique  
Randonnées (20 niveaux)



Ski de piste  
Ski de fond  
Raquettes  
Cyclotourisme  
Tennis  
Chorale  
Jeux de société  
Culture et science  
Séjours

*Convivialité et solidarité  
2 valeurs fortes à l'ASTA*

*Plus de 1200 adhérents  
nous font confiance.*