# ACTIVITES PHYSIQUES - Saison 2018-2019

## QI GONG

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Mardi** | 14h30-15h45 | **LA BUTTE**<br>Salle de danse - 1er étage<br>Avenue des Etats Généraux<br>**ECHIROLLES**<br>TRAM A – Arrêt Essarts La Butte | Cette gymnastique énergétique est essentiellement constituée de postures immobiles, d'étirements qui ont pour but de mobiliser, d'articuler, d'assouplir tout le corps. Ces mouvements lents sont en synchronisation avec la respiration et la concentration. |
| **Mercred** | **Qi Gong assis**<br>9h30-10h45 | Résidence autonomie<br>**MAURICE THOREZ**<br>2 rue du Rhin – **ECHIROLLES** | |
| **Jeudi** | 8h30-9h45 et<br>9h45-11h | **CS Reynies Bayard**<br>10 rue Léo Lagrange-Grenoble<br>Salle Chorégraphie-1er étage<br><br>Tram C : arrêt – Foch-Ferrié<br>Bus C3 ou 16 – Arrêt Capuche | |

## DANSE EN LIGNE

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Jeudi** | 10h30-11h45<br>Minimum<br>2 ans de pratique | Salle polyvalente « **LA PALLUD** »<br>67 grande Rue<br>Espace Brise des Neiges,<br>en contrebas du square,<br>Salle à droite après la crèche<br><br>Bus 16 : Arrêt Jules Rey ou<br>Bus 13 Arrêt Commandant Nal ou<br>Tram B : La Tronche-Hôpital | La danse en ligne individuelle en groupe entretient le corps, la coordination, la mémoire et s'appuie sur différents styles de musique afin de varier les plaisirs (bossa-nova, rumba, cha-cha, rock, country, irlandaise…..)<br>Ambiance conviviale à travers le rythme de la musique. |

## NATATION

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Vendredi** | 15h15 à<br>16h15 | **CENTRE NAUTIQUE INTERCOMMUNAL**<br>Rue Henri Fabre<br>**CROLLES** | Cours de perfectionnement. La natation renforce tous les muscles, en douceur car l'eau adoucit la notion de force<br>Elle améliore le retour veineux, renforce le système cardio-vasculaire, ménage les articulations, développe la coordination, relaxe. |

## AQUA GYM

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Vendredi** | 8h-8h50<br>8h50-9h40<br>9h40-10h30<br>10h30-11h20 | **Piscine VAUCANSON**<br>Petit Bassin<br>24 rue Louise Michel<br>**GRENOBLE**<br><br>Tram E : Arrêt Louise Michel | L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive.<br>L'aquagym est un **sport complet** qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules)<br>Comme toute activité physique, l'aquagym est un **sport bénéfique pour la santé**. Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire. |

## YOGA

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Vendredi** | 11h-12h | **Centre sportif Berthe de Boissieux**<br>4 rue Berthe de Boissieux GRENOBLE<br>Salle H&M – Rez-de-chaussée | Une séance se compose :<br>- d'exercices respiratoires<br>- de postures accessibles à tous,<br>- d'exercices pour prévenir les maux de dos,<br>- de postures développant l'équilibre,<br>- d'une relaxation, |
| | 14h-15h | Centre social BAJATIERE<br>79 avenue Jean Perrot GRENOBLE<br>Salle gym - 1er étage<br>Chrono C4 – Arrêt Ponsard | |

## Nouveau ZUMBA Gold

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Vendredi** | 15h15-16h15 | **CS Reynies Bayard**<br>10 rue Léo Lagrange-Grenoble<br>Salle Chorégraphie-1er étage<br><br>Tram C : arrêt – Foch-Ferrié<br>Chrono C3 ou 16 – Arrêt Capuche | C'est un cours de Zumba alternatif sur des musiques du type salsa, mérengué, reggae… 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.<br>Les atouts : exercices cardio-vasculaires, entraînement musculaire, flexibilité, coordination et équilibre. |



e-mail : activ-base.asta@orange.fr