

QI GONG

Mardi	14h30-15h45	LA BUTTE Salle de danse - 1er étage Avenue des Etats Généraux ECHIROLLES 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.
Mercredi	Qi Gong assis 9h30-10h45	Foyer logement Résidence autonomie MAURICE THOREZ 2 rue du Rhin – ECHIROLLES	
Jeudi	9h-10h15 et 10h30-11h45	Salle polyvalente LES VIGNES 3 Avenue Maréchal Randon GRENOBLE TRAM B - Arrêt Ile Verte ou La Tronche-Hôpital	

DANSE COUNTRY

Lundi	14h-15h15	Salle polyvalente « LA PALLUD » 67 grande Rue Espace Brise des Neiges, en contrebass du square, Salle à droite après la crèche Bus 16 : Arrêt Jules Rey ou Bus 13 Arrêt Commandant Nal ou Tram B : La Tronche-Hopital	La danse en ligne s'appuie sur différents styles de musique afin de varier les plaisirs. Cette danse individuelle en groupe entretient le corps, la coordination, la mémoire. Les séances se déroulent en deux parties : la répétition de certains pas comme échauffement, puis l'apprentissage d'un nouvel enchaînement. Des séances régulières sont consacrées à la révision des danses acquises. L'apprentissage s'adaptera à la progression du groupe et nous entraînera dans une ambiance conviviale à travers le rythme de la musique.
Jeudi	10h45-12h		

NATATION

Vendredi	15h15 à 16h15	CENTRE NAUTIQUE INTERCOMMUNAL Rue Henri Fabre CROLLES	Cours de perfectionnement. La natation renforce tous les muscles, en douceur. Pour assurer une maîtrise des déplacements et de la posture dans l'eau, tous les muscles sont obligés de se contracter, mais l'eau adoucit la notion de force. Elle améliore le retour veineux, renforce le système cardio-vasculaire, ménage les articulations, développe la coordination, relaxe.
-----------------	------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

AQUA GYM

Vendredi	<u>4 cours successifs de 50 min :</u> 8h-8h50 8h50-9h40 9h40-10h30 10h30-11h20	Piscine VAUCANSON Petit Bassin 24 rue Louise Michel GRENOBLE 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. L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules) 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 4 rue Berthe de Boissieux GRENOBLE Salle H&M – Rez-de-chaussée	Une séance se compose : - de postures accessibles à tous, - d'exercices pour prévenir les maux de dos, - de postures développant l'équilibre, - d'une relaxation, - au cours de l'année, initiation à la réflexologie plantaire, - à l'auto-massage, au yoga des yeux.
Vendredi	14h-15h	Centre social BAJATIERE 1er étage 79 avenue Jean Perrot GRENOBLE	

MARCHE NORDIQUE (avec bâtons adaptés)

Vendredi	14h-15h30	Parc de l'ILE D'AMOUR MEYLAN Rendez-vous parking entre piscine du Campus et passerelle à St-Martin d'Hères Tram B ou C : arrêt Gabriel Fauré	La marche nordique telle qu'elle est pratiquée à l'ASTA est une activité physique modérée. Échauffements, pratique de la marche avec bâtons spécifiques (sur une distance d'environ 4-6 km au parc de l'île d'Amour ou le long des berges de l'Isère), étirements sont la base de cette activité. Les mouvements spécifiques mobilisent quantité de muscles peu utilisés dans la vie quotidienne.
-----------------	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------