



ACTIVITES PHYSIQUES

CLUBS du Département

Saison 2017-2018

Aqua Gym : piscine de la caserne de Varcès

Mercredi 13 septembre jusqu'au mercredi 13 juin 2018

Activités en salle :

semaine du 18 septembre jusqu'au vendredi 22 juin 2018 inclus

(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

Pour suivre les cours, dispensés par des éducateurs sportifs diplômés, l'adhésion est **obligatoire** et chacun doit avoir sa carte d'adhérent sur lui lors des activités avec l'Asta.

Adhésion « Club » : 35 €

Réservée aux adhérents qui ne font des activités que par l'intermédiaire d'un « club »

**Un certificat médical de non contre-indication
aux activités physiques et/ou sportives
(de moins de 3 mois) est obligatoire à l'adhésion**

ASSOCIATION SPORTIVE DES TOUJOURS ACTIFS

Téléphone : 04 76 46 50 68- asta38@wanadoo.fr - www.asta38.com
Maison des Associations – 6 rue Berthe de Boissieux – 3800 GRENOBLE

Contact et informations :

sur le lieu du cours auprès du correspondant des activités physiques ASTA
Pour la piscine : accès réglementé : contacter M. Christian Guéné au club
Soleil d'Automne de VIF – T. 04.76.72.75.21

Secteur	Activité	VILLE	Jour	Heure	Lieu	Descriptif
COMMUNAUTE DE COMMUNES DU TERRITOIRE DE BEAUREPAIRE	Gymnastique	Revel-Tourdan	Lundi	9h00-10h00	Foyer Rural – Bourg de Revel, Derrière la mairie	Gym entretien doux
		Cours et Buis		10h15-11h15	Salle des fêtes, le Village	Gym tonus
		Cours et Buis		15h15-16h15	Salle des fêtes, le Village	Gym extra 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	13h10-14h10	Salle des fêtes	Gym entretien doux
		Pact		14h10-15h10	Salle des fêtes	Gym coréenne
		Jarcieu	Vendredi	10h35-11h35	Salle polyvalente	Gym entretien doux
BIEVRE	Gymnastique	Vourey	Vendredi	14h45-15h45	Salle du Pi d'Olon	Gym : "mouvement anatomique", cours par thème
GRESIVAUDAN	Gymnastique	Meylan le Haut	Lundi	8h45-9h45	Salle polyvalente 73 chemin de l'Eglise	Gym d'entretien, étirement et renforcement musculaire
		Meylan/Aiguinards	Lundi	10h00-11h00	Gymnase les Aiguinards 3 rue Le Poulet	Gym d'entretien, étirement et renforcement musculaire
			Vendredi	8h45-9h45		
		Goncelin	Lundi	14h-15h	Gymnase - salle de danse	Cours dynamique, ambiance musicale
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 polyvalente Pont Rouge, rue de Verdun	Entretien musculaire adapté avec ou sans matériel
		Le Pont de Claix	Mercredi	10h30-11h30	Salle Taillefer - 21 av. du Maquis	Etirement, renforcement musculaire adapté avec matériel varié, en musique
		Vif	Mercredi	8h45-9h45	Salle Gabriel Ruard	Etirement, renforcement musculaire avec matériel, en musique
		Varces (club Vif)	Mercredi	11h-12h	Piscine de la caserne de Varces, avenue de la Libération	Aqua Gym
		Vizille	Jeudi	15h15-16h15	La Locomotive 261 Route d'Uriage	Gym pour seniors actifs, renforcement musculaire, étirement, équilibre, coordination