Association Sportive des Toujours Actifs

Maison des Associations – 6 rue Berthe de Boissieux – 38000 Grenoble

Téléphone : 04 76 46 50 68 – asta38@wanadoo.fr - www.asta38.com

ASTA-Activités Physiques

ACTIVITES PHYSIQUES

CLUBS du Département

Saison 2021-2022

Activités :

semaine du 20 septembre au vendredi 17 juin 2021 inclus

(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

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

Adhésion « Club» : 35 €

Tarif réservé aux adhérents qui ne font de l'activité physique que par l'intermédiaire d'un « club »

Un certificat médical de non contre-indication aux activités physiques et/ou sportives (de moins de 6 mois) est obligatoire à l'adhésion

Contact et informations : sur le lieu du cours auprès du correspondant du Club

ACTIVITES PHYSIQUES – CLUBS – Saison 2021-2022

Secteur	Activité	VILLE	Jour	Heure	Lieu	Descriptif
BIEVRE	Gymnastique	Vourey	Vendredi	10h15-11h15	Salle du Pi d'Olon	Gym : "mouvement anatomique", cours par thème
GRESIVAUDAN	Gymnastique	Meylan	Lundi Vendredi	8h45-9h45 10h00-11h00 8h45-9h45	Gymnase les Aiguinards 3 rue Le Poulet	Gym d'entretien, étirement et renforcement musculaire
		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 des Fêtes Pont Rouge	Entretien musculaire adapté avec ou sans matériel
	Aquagym	Vif	Lundi	14h – 14h45	Piscine Caserne de Vars	Aquagym