



ACTIVITES PHYSIQUES

Saison 2025-2026 – Semainier des cours

Tarifs/an : Gym/Pilates/danse de salon :120€ - Qi Gong :177€ - Yoga : 153€ - Danse ligne :(1h 120 €)(1h15 150€
Zumba senior :132€ Marche Nordique:147 euros

prévoir de l'eau et une paire de chaussures propres-si possible à semelle souple, dans toutes les salles

Jour	Activité	Heure	Ville	Lieu
lundi	Marche Nordique	9h30 à 10h30	à voir	selon RV
Lundi	Gym douce	10h à 11h	Grenoble	CS Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange
lundi	danse en ligne 1h	13h30 à 14h30	Grenoble	Espace socio-culturel La Baja 79 av. Jean Perrot
Lundi	Gym douce	14h30 à 15h30	Grenoble	Espace socio-culturel La Baja 79 av. Jean Perrot
Mardi	Gym entretien	8h15 à 9h15	Grenoble	CS Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux
Mardi	Gym entretien	9h15 à 10h15	Grenoble	CS Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux
Mardi	Gym entretien	10h15 à 11h15	Grenoble	CS Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux
Mardi	Gym douce	14h à 15h	Grenoble	Ravier Piquet- Ile Verte 14 rue de la Magnanerie
Mardi	Qi Gong	14h30 à 15h45	Echirolles	salle André Martin 26 avenue de la République
Mercredi	Gym entretien	8h15 à 9h15	Grenoble	CS Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux
Mercredi	Gym entretien	9h15 à 10h15	Grenoble	CS Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux
Mercredi	Gym entretien	10h à 11h	St-Egrève	Gymnase de Predieu 16 rue du gymnase
Jeudi	Qi Gong	9h45 à 11h	Grenoble	CS Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange
Jeudi	Danse en ligne (1h15)	10h à 11h15	La Tronche	Espace Doyen Gosse – Salle Charmette 11-13 rue Doyen Gosse
Jeudi	Gym entretien	10h15 à 11h15	Echirolles	Salle André Martin 26 avenue de la République
Vendredi	Pilaforme (renforcement muscles posturaux, respiration)	9h à 10h	Grenoble	MJC Eaux Claires 33 rue Joseph Bouchayer
Vendredi	Gym posturale dos	10h15 à 11h15	Grenoble	MJC Eaux Claires 33 rue Joseph Bouchayer
Vendredi	Gym douce : Mobilité, équilibre, étirements	9h30 à 10h30	Grenoble	CS Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux
Vendredi	Gym douce	10h30 à 11h30	Grenoble	CS Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux
Vendredi	Zumba senior	9h30 à 10h30	Grenoble	CS Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange
vendredi	Danses de salon	10h30 à 11h30	Grenoble	CS Reynies Bayard 10 rue Leon Lagrange
vendredi	Gym entretien Anne Franck	10h30 à 11h30	Echirolles	MDH Anne Frank/Les Granges 1 rue de Lorraine
Vendredi	Pilates	14h à 15h	Grenoble	Cs Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange
Vendredi	Yoga	14h30 à 15h30	Grenoble	Espace socio-culturel La Baja 79 av. Jean Perrot

Association Sportive et culturelle des Toujours Actifs

Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux -38000 GRENOBLE

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

E-mail section des activités physiques : activ-base.asta@asta38.com