ACTIVITES PHYSIQUES

Saison 2024-2025 – Semainier des cours

Tarifs/an : **Gym/Pilates** :120€ - **Qi Gong** :177€ - **Yoga** : 153€ - **Danse ligne** :(1h 120 €)(1h15 147€) - **Zumba senior** :132€

Jour	Activité	Heure	Ville	Lieu
Lundi	Gym douce	10h à 11h	Grenoble	CS Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange
lundi	danse en ligne (débutants)	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	
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 (confirmés)	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	gym entretien Anne Franck	10h30 à 11h30	Echirolles	MDH Anne Franck/ 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@wanadoo.fr - www.asta38.com
E-mail section des activités physiques : activ-base.asta@orange.fr