



## CLUBS du département

Calendrier : **semaine du 9 septembre jusqu'au vendredi 21 juin 2025 inclus**  
(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

### Adhésion «Clubs» : 35€

Si le dernier certificat médical remis à l'ASTA date de plus de 3 ans, fournir un certificat Médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois au 1<sup>er</sup> septembre.

Clubs	GYMNASTIQUE jour/heure	Lieu d'activité
<b>CLAIX</b>	Mercredi 9h30	Salle des fêtes de Pont Rouge 2 rue de Rochefort – 38640 CLAIX Club2000 – 1 rue Pasteur – mc.rene.faure@neuf.fr
<b>MEYLAN</b> (Meyl'Asta)	Lundi 8h45 Lundi 10h Vendredi 8h45  Contacts : meylasta.gym@gmail.com Marie-Hélène REY : 04 76 42 21 67 Patricia BAGALINO : 06 19 68 42 36	Gymnase les Aiguinards 3 rue Le Poulet Lundi 8h45 : Dojo Lundi 10h et Ven 8h45 : salle n° 1 à l'étage
<b>PONTCHARRA</b>	Mercredi 9h	Salle des écoles Villard Benoit 40 place Vachez Seytoux Edith Lapointe : mail : edithlapointe@yahoo.fr
<b>VIF</b>	<b>AQUA GYM</b> Mardi 12h à 13h  Accès réglementé : contact : Club Soleil d'Automne - 04 76 72 55 60 6 place Berriat – VIF – Président : M. Daniel Spirhanzl mail : soleildautomnevif@gmail.com	Piscine caserne de Varcès Avenue de la Libération

E-mail section ASTA des activités physiques : activ-base.asta@orange.fr

### Permanences information et adhésion à l'ASTA (hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

de septembre à fin décembre : lundi de 14h à 16h et vendredi de 9h30 à 11h30  
de janvier à fin juin : lundi de 14h à 16h

### 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



## ACTIVITÉS PHYSIQUES Saison 2024-2025

Calendrier : **semaine du 9 septembre jusqu'au vendredi 21 juin 2025 inclus**  
(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

### Adhésion «Toutes Activités» : 50€

Si le dernier certificat médical remis à l'ASTA date de plus de 3 ans, fournir un certificat Médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins de 6 mois au 1<sup>er</sup> septembre.

Tarifs annuels des cours	
Gym/Pilates (1h)	120 €
Qi Gong (1h15)	177 €
Yoga (1h)	153 €
Danse en ligne (1h)	120 €
Danse en ligne (1h15)	147 €
Zumba Senior (1h)	132 €

**Toute inscription à un cours est un engagement pour l'année.**

### Vacances scolaires 2024-2025 et jours fériés légaux

Toussaint	du : lundi, 21 octobre 2024	reprise : lundi 4 novembre 2024
Noël	du : lundi, 23 décembre 2024	reprise : lundi, 6 janvier 2025
Hiver	du : lundi, 24 février 2025	reprise : lundi 10 mars 2025
Printemps	du : mardi, 22 avril 2025	reprise : lundi 5 mai 2025
Ascension :	Vendredi 30 mai vaqué	
Jours fériés :	01/11/2024 et lundi 11/11/2024	
	Lundi 21 avril ; jeudis 1 <sup>er</sup> et 8 mai ; jeudi 29 mai ; lundi 9 juin 2025	

### Inscription aux cours et paiement :

Sur le lieu d'activité, auprès du correspondant de la section

Règlement possible en 1 ou 3 chèques **datés du même jour**

**Nouveaux adhérents** : cours d'essai gratuit dans l'activité choisie.

### Informations pratiques :

Tapis individuel **conseillé**, serviette, gourde d'eau et gel hydroalcoolique  
Chaussons souples, chaussettes anti-dérapantes ou baskets  
réservés à la pratique du sport en salle

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN – GRENOBLE

Mardi 8h15 9h15 10h15	Centre Sportif Berthe de Boissieux 2ème étage 10 rue Berthe de Boissieux	Salle <b>G</b> – 8h15-10h15 du 9/09 au 20/10/2024 Salle <b>F</b> – 8h15-10h15 du 4/11 au 20/06/25 Salle <b>G</b> – 10h15-11h15 Toute l'année
Mercredi 8h15 9h15	Centre Sportif Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux	Salle <b>F</b> – du 9/9 au 12/01/25 et du 31/03 au 20/6/25 Salle <b>H&amp;M</b> du 13/01 au 30/03
	MJC les EauxClaires 33 rue Joseph Bouchayer Accès salle de danse par porte bois marron face à la rue, puis couloir tout droit jusqu'au bout	Bus 12 : Champs-Élysées Tram C : Vallier Calmette
Vendredi 9h à 10h	<b>Pilaforme</b> : gym de renforcement ciblé sur les muscles posturaux incluant les principes de respiration de la méthode Pilates	
Vendredi 10h15 à 11h15	<b>Gym posturale dos</b> : renforcement musculaire et du dos, étirements	

### GYMNASTIQUE DOUCE – GRENOBLE

Lundi 10h	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 <sup>er</sup> Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
Lundi 14h30	Espace Socio Culturel la Baja 79 avenue Jean Perrot	Salle gym - 1 <sup>er</sup> étage C4- Arrêt Ponsard
Mardi 14h	Ile verte, Logeco Ravier Piquet 14 rue de la Magnanerie	Tram B arrêt Ile Verte
Vendredi 9h30 <b>Mobilité, équilibre, étirements</b>	Centre Sportif Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux	Salle A – Rez-de-chaussée
Vendredi 10h30	Centre Sportif Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux	Salle A – Rez-de-chaussée

### PILATES – GRENOBLE

Vendredi 14h	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 <sup>er</sup> Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
-----------------	--	--

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN – SAINT-EGREVE

Mercredi 10h	Gymnase de Predieu 16 rue de Gymnase – St Egrève	Tram E: Arrêt St Egrève Muret + 8 min. à pied (600 m)
-----------------	---	--

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN – ECHIROLLES

Jeudi 10h15 à 11h15	Salle André Martin 26 av. République – Echirolles	
Vendredi 10h30 à 11h30	MDH Anne Frank/Les Granges 1 rue de Lorraine – Echirolles	

### QI GONG - ECHIROLLES

Mardi (1h15) 14h30 à 15h45		
-------------------------------	--	--

### QI GONG – GRENOBLE

Jeudi (1h15) 9h45 à 11h	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 <sup>er</sup> Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
----------------------------	--	--

### DANSE EN LIGNE

lundi(1h) 13h30/14h30 <i>Débutants</i>	Espace Socio Culturel la Baja 79 avenue Jean Perrot	(chaussures souples, semelles claires)
jeudi (1h15)10h 11h15 <i>Confirmés</i>	11-13 rue Doyen Gosse salle Charmette Bus 13 arrêt musée Hébert puis 300 m à pied La Tronche	

### ZUMBA SENIOR – GRENOBLE

Vendredi 9h30	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 <sup>er</sup> Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
------------------	--	--

### YOGA – GRENOBLE

Vendredi 14h30	Espace Socio Culturel la Baja 79 avenue Jean Perrot	Salle gym - 1 <sup>er</sup> étage C4 - Arrêt Ponsard
-------------------	--	---