



## CLUBS du département

Calendrier : **semaine du 11 septembre jusqu'au vendredi 21 juin 2024 inclus**  
(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

**Adhésion «clubs» : 35€** pour les personnes qui pratiquent par l'intermédiaire d'un club  
Si le dernier certificat médical remis à l'ASTA date de plus de 3 ans, fournir un certificat médical de non contre-indication aux activités physiques et/ou sportives de moins de 6 mois au 1<sup>er</sup> septembre

Clubs	GYMNASTIQUE jour/heure	Lieu d'activité
MEYLAN (Meyl'Asta)	Lundi 8h45 Lundi 10h Vendredi 8h45  contacts : <a href="mailto:meylasta.gym@gmail.com">meylasta.gym@gmail.com</a> 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
CLAIX	Mercredi 9h30	Salle des fêtes de Pont Rouge 2 rue de Rochefort – 38640 CLAIX Club 2000 1 rue Pasteur <a href="mailto:mc.rene.faure@neuf.fr">mc.rene.faure@neuf.fr</a>
PONTCHARRA	Mercredi 9h	Salle des écoles Villard Benoit 40 place Vachez Seytoux Edith Lapointe : <a href="mailto:edithlapointe@yahoo.com">edithlapointe@yahoo.com</a>
VIF	<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 : <a href="mailto:soleildautomnevif@gmail.com">soleildautomnevif@gmail.com</a>	Piscine caserne de Varcès Avenue de la Libération

E-mail section des activités physiques : [activ-base.asta@orange.fr](mailto: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 des Toujours Actifs

Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux -38000 GRENOBLE  
Téléphone : 04 76 46 50 68 - [asta38@wanadoo.fr](mailto:asta38@wanadoo.fr) - [www.asta38.com](http://www.asta38.com)



## ACTIVITÉS PHYSIQUES Saison 2023-2024 – V1

Calendrier : **semaine du 11 septembre jusqu'au vendredi 21 juin 2024 inclus**  
(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

**Adhésion « toutes activités » : 48€**

Si le dernier certificat médical remis à l'ASTA date de plus de 3 ans, fournir un certificat médical de non contre-indication aux activités physiques et/ou sportives de moins de 6 mois au 1<sup>er</sup> septembre

Tarifs annuels des cours		<b>Toute inscription à un cours est un engagement pour l'année. Pas de remboursement possible</b>
Gym/Pilates (1h)	<b>120 €</b>	
Qi Gong (1h15)	<b>177 €</b>	
Yoga (1h)	<b>153 €</b>	
Danse en ligne (1h15)	<b>144 €</b>	
Zumba Senior (1h)	<b>132 €</b>	

### Vacances scolaires 2023-2024 et jours fériés légaux

Toussaint	du : lundi, 23 octobre 2023	reprise : lundi, 6 novembre 2023
Noël	du : lundi, 25 décembre 2023	reprise : lundi, 8 janvier 2024
Hiver	du : lundi, 19 février 2024	reprise : lundi, 4 mars 2024
Printemps	du : lundi, 15 avril 2024	reprise : lundi, 29 avril 2024
Ascension :	Vendredi 10 mai vaqué	
Jours fériés :	Lundi 1 <sup>er</sup> avril – Mercredi 1 <sup>er</sup> mai – Mercredi 8 mai – Jeudi 9 mai Lundi 20 mai	

### 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

Lundi 15h	Espace Socio Culturel la Baja 79 avenue Jean Perrot	Salle gym - 1 <sup>er</sup> étage C4- Arrêt Ponsard
Mardi 8h15 9h15 10h15	Centre Sportif Berthe de Boissieux 2ème étage 10 rue Berthe de Boissieux	Salle <b>G</b> – 8h15-10h15 Du 12/9 au 17/10 Salle <b>F</b> – 8h15-10h15 Du 17/11 au 18/06/24 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 13/09 au 10/01/24 et du 3/04 au 19/06/24 Salle <b>H&amp;M</b> du 17/01 au 27/03
Vendredi 9h à 10h	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  <b>Pilaforme</b> : gym de renforcement ciblé sur les muscles posturaux incluant les principes de respiration de la méthode Pilates	Bus 12 : Champs-Élysées Tram C : Vallier Calmette
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
Mardi 14h	Ile verte, Logeco Ravier Piquet 14 rue de la Magnanerie	Tram B arrêt Ile Verte
Vendredi 9h30 Mobilité, équilibre, étirements	Centre Sportif Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux	Salle A – Rez-de-chaussée
Vendredi 10h30 gym douce	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 du gymnase – St Egrève	Tram E : Arrêt St Egrève Muret + 8mn à pied (600m)
-----------------	---	---

### GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN – ECHIROLLES

Jeudi 10h15 à 11h15	Salle André Martin – 26 av. République	
Vendredi 10h30 à 11h30	Espace Picasso, Maison de Quartier 2 rue Picasso	Salle rez-de-chaussée A gauche de l'escalier
Vendredi 10h30 à 11h30	MDH Anne Frank/Les Granges 1 rue de Lorraine	

### QI GONG - ECHIROLLES

Mardi (1h15) 14h30 à 15h45	Espace La Butte Avenue des Etats Généraux	Salle de danse 1 <sup>er</sup> étage Tram A : Essarts La Butte
-------------------------------	--	---

### 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 – LA TRONCHE

Jeudi (1h15) 10h à 11h15	11-13 rue Doyen Gosse La Tronche	Espace Doyen Gosse Salle Charmette (chaussures souples, semelles claires) Bus 13 arrêt musée Hébert puis 300 m à pied
-----------------------------	-------------------------------------	--

### 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
-------------------	--	---