



## Inscription aux sorties par mail

### Avantages de l'inscription aux sorties par mail

- Plus besoin de passer les jours de permanences à l'ASTA, gain de temps.
- Plus d'attente au téléphone pour vous inscrire à une sortie.
- Les mails sont relevés le matin et remis directement à la section concernée le jour de la permanence.

### Les conditions à remplir

- **Etre adhérent et à jour de son adhésion « Toutes Activités » pour les activités hivernales.**
- Ouvrir un « compte » à l'ASTA d'un montant **minimum de 60 €** (les sorties sont débitées de votre compte à chaque inscription de votre part).

### Comment faire ?

- **IMPÉRATIVEMENT** envoyer vos inscription par courrier électronique **la veille de la permanence des inscriptions** avant 18h de l'activité que vous avez choisie.

- Afin d'éviter toute erreur de destination, vous devez **TOUT DIRE dans l'objet du message** en respectant la règle suivante :  
Indiquer le CODE SECTION (3 lettres) + la date de la sortie jj/mm/aa + le **NOM** (majuscules) **prénom** (minuscules) du randonneur et entre parenthèses les **indications optionnelles** : annulation, arrêt, etc...

*Exemple : inscription sortie Raquettes du 23 janvier 2019 de la part de M. Pierre UNTEL  
RQJ 23/01/2019 UNTEL Pierre (Arrêt Crolles)  
Ou RQJ 23/01/2019 UNTEL Pierre (Annulation).*

#### **Permanences information et adhésion à l'ASTA**

(Sauf pendant les vacances scolaires)

De septembre à décembre :

• **Lundi de 14h à 16h**

• **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  
Tél : 04.76.46.50.68 - mail : [asta38@wanadoo.fr](mailto:asta38@wanadoo.fr) - [www.asta38.com](http://www.asta38.com)  
Mise à jour : avril 2022



## ACTIVITÉS HIVERNALES Saison 2022-2023

### RAQUETTES

*Durée : entre 3h30 et 5h30*

- ✓ Les sorties : tous les jeudis de janvier à mars.
- ✓ Niveaux : 5 à 6 groupes de niveau. Dénivelée variable selon les parcours. Pack DVA obligatoire pour les groupes forts.
- ✓ Transport des participants par cars spéciaux, frais de participation demandés à l'inscription.
- ✓ Ramassage aux points suivants : Rue Léo Lagrange, MC2.
- ✓ Horaires de départ : 8h30 en janvier puis 8h les mois suivants, et départ à 7h30 pour des départs lointains ou des départs uniques MC2
- ✓ Horaires de retour : entre 16h et 18h30 selon les mois.
- ✓ Permanences Informations et inscriptions : à l'ASTA le lundi de 9h30 à 10h30.
- ✓ Pour tout renseignement : [astaraquettes@gmail.com](mailto:astaraquettes@gmail.com)

#### Inscription à une sortie :

- **à la permanence à l'ASTA**, le lundi de 9h30 à 10h30.
- **par téléphone**, au 06.01.88.04.51 exclusivement pendant ces heures de permanence\*.
- **dans le car** lors de la sortie précédente (chèque obligatoire ou compte)\*.
- **par mail** à [astajeuiraquettes@orange.fr](mailto:astajeuiraquettes@orange.fr) (en objet, indiquer **RQJ - date de la sortie - nom et prénom - n° adhérent**) avant le dimanche 18h

\* **Il est impératif que votre compte ouvert à l'ASTA soit approvisionné.**

Association Sportive des Toujours Actifs  
Maison des Associations - 6 rue Berthe de Boissieux - 38000 Grenoble  
Tél : 04.76.46.50.68 - mail : [asta38@wanadoo.fr](mailto:asta38@wanadoo.fr) - [www.asta38.com](http://www.asta38.com)  
Mise à jour : avril 2022

## SKI DE FOND

*Vous aimez parcourir les grands espaces nordiques à ski de fond sur pistes balisées, rejoignez la section ski de fond. Nous vous proposons de janvier à mars des sorties conviviales, dans les différents massifs des Alpes. Chaque groupe est conduit par un animateur bénévole.*

### ❖ Classique (3 groupes de niveau)      ❖ Skating

- ✓ Les sorties : tous les jeudis, en journée de janvier à mars.
- ✓ Transport des participants par car mutualisé avec les sections raquettes et ski de piste, co-voiturage occasionnel, frais de participation
- ✓ Rendez-vous : MC2 à 8h30 jusqu'au 31 janvier puis 8h jusqu'au 31 mars.
- ✓ Permanence Informations/Inscriptions : à l'ASTA le lundi de 09h30 à 10h30 en hiver.
- ✓ Quatre possibilités pour vous inscrire à une sortie :
  - **dans le car**, lors de la sortie précédente,
  - **par mail**, à [astaskifond@orange.fr](mailto:astaskifond@orange.fr) (en objet indiquer code section SKF - **date de la sortie - nom - prénom - numéro adhérent**) avant le dimanche 18h\*. Mettre aussi en copie à [asta38.skidefond@gmail.com](mailto:asta38.skidefond@gmail.com)
  - **à la permanence**, le lundi de 09h30 à 10h30 en saison d'hiver.
  - **par téléphone**, au 07 49 94 27 14 exclusivement pendant les heures de permanences, **ne pas laisser de message**.
  -
- ✓ Séjours : la section organise un séjour par saison.

Pour tout renseignement : Agnès M. 06 88 92 85 05 – [amathonnet@gmail.com](mailto:amathonnet@gmail.com)

## SKI DE PISTE

*Vous skiez tranquille ou vous êtes un(e) dévoreur (se) d'espace, Vous aimez la godille, les grandes courbes ou les lignes droites, Vous êtes un(e) contemplatif (ve) ou vous voulez rentabiliser le forfait, vous recherchez la convivialité d'un groupe, d'une équipe...*

### Alors, cette activité est pour vous !

- ✓ Sorties hebdomadaires : tous les jeudis, en journée de janvier à mars.
- ✓ Transport des participants par cars spéciaux, frais de participation demandés à l'inscription.
- ✓ Rendez-vous : MC2 à 8h30 jusqu'au 31 janvier puis 8h jusqu'au 31 mars.
- ✓ Permanence Informations/Inscriptions : à l'ASTA le lundi de 09h30 à 10h30 pendant la saison d'hiver.
- ✓ Quatre possibilités pour vous inscrire à une sortie :
  - **à la permanence**, le lundi de 09h30 à 10h30 pendant la saison d'hiver
  - **par téléphone**, au 06 18 17 02 76 jusqu'au dimanche 18h
  - au 06 88 79 21 40 le lundi matin
  - **dans le car**, lors de la sortie précédente (chèque ou compte).
  - **par mail**, à [astaskipiste@gmail.com](mailto:astaskipiste@gmail.com) (en objet indiquer code section SKP - **date de la sortie - nom - prénom - numéro adhérent**) avant le dimanche 18h\*.
- ✓ Séjours : la section organise deux séjours par saison ; se renseigner à la permanence.

Pour tout renseignement : Marie Claire G. 06 88 79 21 40 - [astaskipiste@gmail.com](mailto:astaskipiste@gmail.com)