



CLUBS du département

Calendrier : **semaine du 12 septembre jusqu'au vendredi 23 juin 2023 inclus**
(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

Adhésion «clubs» : 35€ pour les personnes qui pratiquent par l'intermédiaire d'un club
Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive,
de moins de 6 mois, obligatoire

Ville	GYMNASTIQUE jour/heure	Lieu d'activité
MEYLAN	Lundi 8h45 Lundi 10h Vendredi 8h45	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
PONTCHARRA	Mercredi 9h	Salle des écoles Villard Benoit 40 place Vachez Seytoux
Contact et information sur le lieu du cours		
VIF	AQUA GYM Mardi 12h à 13h Accès réglementé : contact : Club Soleil d'Automne 6 place Berriat – VIF – Président:M. Daniel Spirhanzi mail : soleildautomnevif@gmail.com	Piscine caserne de Varcès Avenue de la Libération

E-mail section 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 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



ACTIVITES PHYSIQUES Saison 2022-2023 V2.2

Calendrier : **semaine du 12 septembre jusqu'au vendredi 23 juin 2023 inclus**
(hors vacances scolaires et jours fériés légaux)

Adhésion « toutes activités » : 48€
Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive,
de moins de 6 mois, obligatoire

Tarifs annuels des cours		Toute inscription à un cours est un engagement pour l'année. Pas de remboursement possible
Gym/Pilates (1h)	117 €	
Qi Gong (1h15)	177 €	
Yoga (1h)	153 €	
Danse en ligne (1h15)	144 €	
Zumba Senior (1h)	132 €	

Vacances scolaires 2022-2023 et jours fériés légaux

Toussaint	du : lundi, 24 octobre 2022	reprise : lundi, 7 novembre 2022
Noël	du : lundi, 19 décembre 2022	reprise : mardi, 3 janvier 2023
Hiver	du : lundi, 6 février 2023	reprise : lundi, 20 février 2023
Printemps	du : lundi, 10 avril 2023	reprise : lundi, 24 avril 2023
Ascension :	Vendredi 19 mai vaqué	
Jours fériés :	2022 Vendredi 11 novembre 2022	
	2023 Lundi 1 ^{er} mai – Lundi 8 mai – Jeudi 18 mai – Lundi 29 mai	

Inscription aux cours et paiement :

Sur le lieu d'activité, auprès du correspondant,

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 **obligatoire**, serviette, gourde d'eau et gel hydroalcoolique

Chaussons souples 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 ^{er} étage C4- Arrêt Ponsard
Mardi 8h15, 9h15 10h15	Centre Sportif Berthe de Boissieux 2 ^{ème} étage 10 rue Berthe de Boissieux	Salle G : 8h15 à 10h15 du 13/9 au 23/10/22 Salle F : 8h15 à 10h15 du 7/11 au 20/6/23 Salle G : 10h15 à 11h15 du 13/9 au 20/6/23
Mercredi 8h15 9h15	Centre Sportif Berthe de Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux	Salle F : 13/9 au 8/1/23 Salle H&M : 9/01 au 26/3/23 Salle F : 27/3 au 21/6/23

	MJC les EauxClaires 33 rue Joseph Bouchayer	Bus 12 : Champs-Élysées Tram C : Vallier Calmette
	Accès salle de danse par porte bois marron face à la rue, puis couloir tout droit jusqu'au bout	
Vendredi 9h	Pilaforme : gym de renforcement ciblé sur les muscles posturaux incluant les principes de respiration de la méthode Pilates	
Vendredi 10h15	Gym posturale dos : cours structuré avec du Pilates, des étirements et du renforcement du dos	

GYMNASTIQUE DOUCE – GRENOBLE

Lundi 10h	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 ^{er} 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 10h Vendredi 11h	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 ^{er} Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
-----------------	--	--

GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN – SAINT-EGREVE

Mercredi 10h	Gymnase Pont de Vence 10 rue de l'ancienne Poste	Tram E : Arrêt Pont de Vence
-----------------	---	------------------------------

GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN – ECHIROLLES

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

QI GONG - ECHIROLLES

Mardi (1h15) 14h30	Espace La Butte Avenue des Etats Généraux	Salle de danse 1 ^{er} étage Tram A : Essarts La Butte
-----------------------	--	---

QI GONG – GRENOBLE

Jeudi (1h15) 8h30 9h45	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 ^{er} Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
------------------------------	--	--

YOGA – GRENOBLE

Vendredi 14h30	Espace Socio Culturel la Baja 79 avenue Jean Perrot	Salle gym - 1 ^{er} étage C4 - Arrêt Ponsard
-------------------	--	---

DANSE EN LIGNE – LA TRONCHE

Jeudi (1h15) 10h15	67 Grande Rue Salle La Pallud – Rez-de-Chaussée	Bus 16 : Jules Rey Bus 13 : Cdt Nal
-----------------------	--	--

ZUMBA SENIOR – GRENOBLE

Vendredi 9h30	Centre Sportif Reynies Bayard 10 rue Léo Lagrange	Salle chorégraphie 1 ^{er} Tram C : Foch-Ferrié C3 ou 16 : Capuche
------------------	--	--