

# CLAIX

## EPGV CLAIX

### Gym douce Niveau 2

Jour et horaires	Mardi 12h30-13h30
Lieu	38640 CLAIX
Tarif	96 Euros + 27 Euros de licence = 123 Euros /an
Contact	GILLIO-TOS Delphine 06 77 79 80 05 gvclaix38@hotmail.fr
Descriptif	Ce cours de gymnastique douce vise à améliorer/stabiliser la santé, faire apprécier ou ré-apprécier l'activité physique, et en ressentir les bienfaits

# ECHIROLLES

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VERCORS ECHIROLLES

### Gym adaptée Niveau 2

Jour et horaires	Lundi de 14h30 à 15h30
Lieu	9 rue fernand pelloutier 38130 ECHIROLLES
Tarif	36.50€ adhésion + 75€ prix activité
Contact	Delphine Gillio-Tos 04 76 40 34 96 07 82 08 50 38 gvechirolles@orange.fr
Descriptif	Cours de gym modéré

### Stretching Niveau 2

Jour et horaires	- Mercredi de 9h à 10h - Vendredi de 18h à 19h
Lieu	9 rue fernand pelloutier 38130 ECHIROLLES
Tarif	36.50€ adhésion + prix de l'activité Stretching : 85€
Contact	04 76 40 34 96 07 82 08 50 38 gvechirolles@orange.fr
Descriptif	Le stretching permet de détendre les muscles qui ont été raccourcis, les assouplir, les décontracter, et aussi mettre au repos les articulations sus et sous-jacentes et ainsi les soulager

## TENNIS CLUB ECHIROLLES

### Tennis Santé Niveau 2

Jour et horaires	Mardi de 10h30 à 12h30
Lieu	9 rue fernand pelloutier 38130 ECHIROLLES
Tarif	Cours sport santé 210€
Contact	LABOUCARIE Nicole 06 88 67 43 75 alain.nicole3@orange.fr
Descriptif	2h d'activité dont 1h de tennis et 1h d'activité physique (travail cardio et musculaire)

# EYBENS

## EPGV EYBENS

### Gym senior Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	- Lundi 14h30-15h30 - Jeudi 15h15-16h15
<b>Lieu</b>	8 rue du château 38320 EYBENS
<b>Tarif</b>	115€ (Eybinois) ou 135€ (extérieurs)
<b>Contact</b>	06 63 88 25 96 gymvolontaire.eybens@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Séance à destination d'un public sénior souhaitant entretenir son endurance, son équilibre et ses capacités physiques. Exercices et ateliers ludiques variant à chaque séance.

## GRENOBLE MÉTROPOLE CYCLISME

### Cyclotourisme Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Vélo santé: Mercredi de 17h30 à 19h30 Multiactivités: fin Mars à début Octobre Mardi de 19h45 à 20h30 et 20h30 à 21h15 Mercredi de 18h à 19h30 Samedi de 14h à 16h
<b>Lieu</b>	8 rue du château 38320 EYBENS
<b>Tarif</b>	Adhésion club : 70 € + 32€ licence sport santé (ALD) + 5€ par activité (cyclisme et multi activités)
<b>Contact</b>	Laure Girard 06 85 84 06 31 lolo_twin2@hotmail.fr
<b>Descriptif</b>	Sorties cyclistes de 2h environ, vélo traditionnel ou vélo à assistance électrique, accompagnées et adaptées aux capacités des participants.

## HANDBALL CLUB ECHIROLLES EYBENS

### Handfit Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 19h15 à 20h30 selon la demande Jeudi de 19h15 à 20h30 toutes les semaines
<b>Lieu</b>	8 rue du château 38320 EYBENS
<b>Tarif</b>	140€ la licence Handfit Pack 5 séances : 40€
<b>Contact</b>	Lucas Routin, 07 82 58 91 87, lucasroutin@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Cette pratique est accessible à tous et les exercices peuvent y être adaptés en fonction du niveau participant, du lieu de pratique (gymnase, parc...) et des pathologies des individus. Elle repose en priorité sur la recherche du plaisir ainsi que le bien-être physique et mental des pratiquants. Elle permet également de renforcer les liens sociaux entre les individus en proposant de nombreux exercices en collaboration et/ou en groupe.

# FONTAINE

## ACADÉMIE QI GONG

### Qi Gong Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 18h à 19h30 (débutants) Lundi de 19h30 à 21h (avancé) Jeudi de 10h à 11h (débutants)
<b>Lieu</b>	Salle des alpes 8 rue du grand veymont 38600 FONTAINE
<b>Tarif</b>	300€ par an
<b>Contact</b>	Claudine MOERMAN 06 98 92 15 23 academieqigong@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Qi Gong, activité physique et / ou sportive, permettant de travailler sur les muscles profonds, les fascias à base de mouvements lents, de posture, permettant de développer, restaurer, augmenter les fonctions physiologiques des système cardio respiratoire, endocrinien, digestifs, nerveux, etc. Le qi gong est basé sur la médecine traditionnelle chinoise, avec un travail de mobilisation, de réveil, des méridiens du corps. Le travail consiste d'abord par les 3 régulations, respiration, intention, posture. Le Qi Gong est accessible à tous, peut également se faire assis. Il est la base et le socle de tous les arts martiaux.

## EPGV FONTAINE

### Gym équilibre Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 10h30 à 11h30
<b>Lieu</b>	Salle des alpes 8 rue du grand veymont 38600 FONTAINE
<b>Tarif</b>	131€ dont 41€ de licence fédérale
<b>Contact</b>	Hélène Carleton 06.25.26.52.35 gvfontaine38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	La gymnastique équilibre et mémoire permet de lutter contre la sédentarité et l'isolement en proposant des séances où la convivialité, le respect et l'entraide sont prioritaires, et ainsi trouver ou retrouver une vie sociale

# GIERES

## CORPS EN VIE

### Danse Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	2 jeudis par mois de 14h à 15h30
<b>Lieu</b>	La vie est belle 13 13 rue de la condamne 38610 GIERES
<b>Tarif</b>	28€ la séance d'1h30
<b>Contact</b>	Anne Robert Faravel 06 10 11 68 24 annedanse38@gmail.com


<b>Descriptif</b>	Atelier de danse biodynamique
<b>Danse Niveau 2</b>	
<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 19h30 à 20h30
<b>Lieu</b>	La vie est belle 13 13 rue de la condamine 38610 GIERES
<b>Tarif</b>	15€ la séance ; 140€ au trimestre ; 360€ l'année
<b>Contact</b>	Anne Robert 06 10 11 68 24 annedanse38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	La danse biodynamique permet une écoute ludique et sensible du corps en mouvement. L'idée est de reprendre le goût et le plaisir de bouger. Cette danse permet d'exprimer ses émotions et favorise l'accès au ressenti. Je propose des exercices simples sans chorégraphie imposée. Chaque personne va s'approprier un mouvement que je montre pour le faire à sa façon. En début de séance, l'échauffement prépare le corps à mieux respirer et favorise le placement de toute la chaîne posturale. Souvent mes clientes parlent de lâcher prise et de sensation de bien-être après les séances. Cette danse libère les tensions, les nœuds de blocages et le mental.

## GIERES GYMNASTIQUE

<b>Gym adaptée Niveau 2</b>	
<b>Jour et horaires</b>	- Mardi de 12h30 à 13h30 - Mercredi de 11h à 12h et de 18h30 à 19h30
<b>Lieu</b>	La vie est belle 13 13 rue de la condamine 38610 GIERES
<b>Tarif</b>	210€ à l'année / 90€ le trimestre / 10€ la séance 63€ la licence Supplément de 16€ pour les non-Gièrois
<b>Contact</b>	GROSSO Sandrine 04 76 25 64 96 gieresgym@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Une gymnastique douce, originale, basé sur le Pilates et le travail avec swiss ball qui respecte votre corps. La gym santé est accessible et ouverte à tous, homme/femme, retraité, femme enceinte, etc. Dans ce groupe, vous allez prendre conscience de vos postures, corriger vos déséquilibres musculaires, tonifier et assouplir votre corps pour une silhouette harmonieuse et un bien-être garanti

## GUC FOOTBALL FÉMININ

<b>Remise en forme Niveau 2</b>	
<b>Jour et horaires</b>	Vendredi de 10h à 11h30
<b>Lieu</b>	La vie est belle 13 13 rue de la condamine 38610 GIERES
<b>Tarif</b>	100€ la saison (de septembre à juin) (A CONFIRMER)

<b>Contact</b>	MARCOZ Martin 07 67 31 79 98 martin.marcoz@gucff.fr
<b>Descriptif</b>	 <b>SPORT SANTÉ</b> ♀ Tu cherches à faire du sport et te dépenser ? Rejoint notre section sport santé ! 😊 Au programme : des activités de renforcement musculaire, de cardio et de mobilité 🤸 Sans oublier le plaisir et le sourire qui accompagneront toutes tes séances 😊 Plus le temps ! Viens te renseigner et participer à ce nouveau créneau.

## GRENOBLE

### ALPINA TIME

#### Qi Gong Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 19h15 - 20h15
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	230€ sans adhésion
<b>Contact</b>	Katarina Dugast 06 45 87 76 51 katrindugast@gmail.com
<b>Descriptif</b>	<p>Le Qi gong, une pratique énergétique née en Chine il y a 5 000 ans, est un art de mouvement issu de la médecine chinoise traditionnelle dont l'objectif est d'améliorer notre santé et de renforcer notre immunité. Il consiste en mouvements lents favorisant un relâchement musculaire et une détente mentale. Il tonifie l'organisme, assouplit les articulations, redresse le dos et améliore la coordination du corps. Il aide à accumuler l'énergie vitale dans notre corps, à régulariser le sommeil et la digestion.</p> <p>Une méditation et massage sonore aux bols chantants font partie de nos cours. Leurs sons diminuent le stress et l'anxiété, aident dans des cas de dépression et d'insomnies et favorisent le lâcher-prise.</p>

### EPGV FONTAINE

#### Gym adaptée Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 11h30 à 12h30 En dehors des vacances scolaires
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	131€ dont 41€ de licence fédérale
<b>Contact</b>	Linda DUBOIS 06.25.26.52.35 gvfontaine38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Gymnastique globale (mise en route, cardio, renforcement musculaire, stretching, travail spécifique sur la respiration) Adaptée en fonction des capacités de chaque personne

### GRENOBLE GYMNASTIQUE

## Activités Physiques Adaptées Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi de 9h15 à 10h15
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€
<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Travailler en douceur tout le corps adapté aux gestes du quotidien

## Cyclotourisme Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	- Mardi de 11h15 à 12h15 - Mercredi de 11h15 à 12h15
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€
<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Vélo indoor : Exercices sur vélo et à côté du vélo favorisant le travail cardio et le renforcement des jambes

## Gym cardio Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 11h15 à 12h15
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€
<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Tapis marche – Renfo

## Gym cardio Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	- Lundi de 12h15 à 13h15 - Mercredi de 10h à 11h
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€
<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Cardio renfo : Cours mêlant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire. Utilisation de matériel varié

## Gym d'entretien Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi de 10h30 à 11h30
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE

<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€
<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Renfo et stretching : Travail sur la ceinture dorsale avec technique de respiration et étirement

### **Gym posturale Niveau 2**

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 9h15 à 10h15
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€
<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Lombalgym : Travail sur la ceinture dorsale avec technique de respiration et étirement

### **Pilates Niveau 2**

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 11h-12h et 18h15-19h15 (débutant)
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€
<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. C'est une approche globale destinée à développer le corps de façon harmonieuse, de rectifier les mauvaises postures et de renforcer les muscles posturaux. C'est une gym douce très accessible, et prisée des sportifs, comme des femmes enceintes.

### **Renforcement musculaire Niveau 2**

<b>Jour et horaires</b>	Mardi de 11h à 12h
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€
<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Cours de renforcement musculaire. Utilisation de matériel varié

### **Stretching Niveau 2**

<b>Jour et horaires</b>	- Lundi de 11h à 12h - Mardi de 12h15 à 13h et de 18h15 à 19h15
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	1 cours = 215€, 2 cours = 250€, 3 cours = 280€, 4 cours = 310€, 5 cours = 350€, 6 cours et + = 400€

<b>Contact</b>	LAFARGE Jessica 06 87 14 92 86 jesslafarge38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Discipline basée sur des étirements et des contractions musculaires pour acquérir de la souplesse, améliorer la mobilité articulaire, l'agilité et l'équilibre

## GRENOBLE TENNIS

### Tennis Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 11h-12h Créneaux variables selon disponibilités. Sauf vacances scolaires
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	30€ licence, 5€ / séance
<b>Contact</b>	ROLIN Alexandre 06 67 40 70 73 rolin.alexandre@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Séance de tennis adapté

## ITS (THÉRAPIE PAR LE MOUVEMENT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

### Gym posturale Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 16h-17h
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	Adhésion : 40€ Ticket : 5€/séance ou forfait avec prix dégressif en fonction du nombre de séances par semaine.
<b>Contact</b>	07 81 30 89 00 its@therapiesportive.fr
<b>Descriptif</b>	Chaque séance vise le maintien ou le développement progressif de sa condition physique (Tonus musculaire, gainage, équilibre, coordination, souplesse et flexibilité). Les exercices sont choisis et orchestrés pour redonner à chacun de la disponibilité corporelle. A l'issue d'un bilan complet, la personne est orientée vers une séance adaptée à ses capacités et ressources.

### Marche active Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	9h-10h30
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	Adhésion : 40€ (année civile) Ticket : 5€/séance ou forfait avec prix dégressif en fonction du nombre de séances par semaine
<b>Contact</b>	Karine LEMASSON 07 81 30 89 00 its@therapiesportive.fr
<b>Descriptif</b>	Cette activité est appréhendée dans une approche posturale, thérapeutique et athlétique. Elle vise principalement le développement ou le maintien des capacités cardio pulmonaires. Elle se déroule sur piste ou espace boisé sous forme d'ateliers thématiques personnalisés. Des groupes de niveau sont organisés pour maintenir la dynamique. Un test de départ de 6min permet

	de proposer un programme personnalisé. Matériel : Chaussure de sport, tenue adaptée et gourde.
--	--

### Pilates Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi de 14h à 15h
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	40€ adhésion, 5€ la séance
<b>Contact</b>	Tiphaine Jacquet 07 81 30 89 00 its@therapiesportive.fr
<b>Descriptif</b>	Cette séance s'adresse aux personnes souffrant de maux de dos

### Randonnée pédestre Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi en journée
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	Adhésion : 40€ (année civile) Ticket : 5€/séance ou forfait avec prix dégressif en fonction du nombre de séances par semaine
<b>Contact</b>	Karine LEMASSON 07 81 30 89 00 its@therapiesportive.fr
<b>Descriptif</b>	Ces activités sont proposées principalement pour le développement ou le maintien des capacités cardio-pulmonaires. Des groupes de niveaux sont organisés pour permettre à chacun de progresser à son rythme. Les séances proposent des thématiques en lien avec les apprentissages moteurs spécifiques liés à l'activité encadrée. Matériel et tenue adaptée à l'activité. Attention : on ne peut pas faire que cette activité. Les personnes doivent suivre un autre cours à côté avec ITS

## Ô CHÊNE DE CHLOÉ

### Rando Santé Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Après-midis et les samedis ou dimanches, parfois à la journée ? Mardi, jeudi et vendredi de 13 h 30 à 17 h 30 ? Samedi ou Dimanche de 13h30 à 17h30 ou journée 10h-18h
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	Adhésion 25€ + 1 € par sortie
<b>Contact</b>	Chloé LAROCHE 06 89 50 46 27 feedeschemins38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Randonnées adaptées avec moins de 300 mètres de dénivelé, entre 4 et 6 km de moyenne. Sorties à la demi-journée (week-ends) autour de Grenoble avec des animations (musique, visite, chant, lecture). Voir le programme. Lorsque vous devenez adhérent, le lien de Google Sheet vous est envoyé, pour permettre vos inscriptions aux sorties. Merci de le réclamer si vous ne l'avez pas reçu. Si vous n'êtes pas adhérent, il faut dans ce cas, pour vous inscrire aux sorties, le faire par sms ou par mail, au plus tard dans la semaine précédant les sorties (en tout cas, pas au dernier moment).

## VILLE DE GRENOBLE

### Aquagym Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 10h30-11h15
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE

<b>Tarif</b>	Selon QF, Grenoblois/extérieurs. Inscription au module
<b>Contact</b>	Plateforme FAMILLES : 04 76 76 38 38 (8h-14h) kiosque@grenoble.fr
<b>Descriptif</b>	Cours de gymnastique en piscine qui est un excellent moyen d'allier l'aspect détente et plaisir de l'eau ainsi que les bienfaits de la pratique sportive. L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles. Son effet massant et relaxant stimule la circulation sanguine. L'aquagym est un sport bénéfique pour la santé.

## ZEN ALTITUDE

### Marche active Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi de 9h à 17h
<b>Lieu</b>	42 rue très cloîtres 38000 GRENOBLE
<b>Tarif</b>	30€ adhésion dont 28€ pour la licence FFR + covoiturage (5€ max)
<b>Contact</b>	De Roberty Thierry 06 60 23 30 48 zenaltitude38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Environ 8-15 km et 200 à + de 600m de dénivelé Prévoir une tenue adaptée, en fonction de la météo, avec un pique-nique. Le matériel peut être prêté : sac à dos, raquettes, bâtons, crampons, guêtres

## LE PONT DE CLAIX

### ITS (THÉRAPIE PAR LE MOUVEMENT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

#### Gym posturale Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 11h à 12h Vendredi de 12h à 13h
<b>Lieu</b>	Complexe sportif des 2 ponts 38800 LE PONT DE CLAIX
<b>Tarif</b>	40€ adhésion, 5€ la séance
<b>Contact</b>	07 81 30 89 00 its@therapiesportive.fr
<b>Descriptif</b>	Chaque séance vise le maintien ou le développement progressif de sa condition physique (Tonus musculaire, gainage, équilibre, coordination, souplesse et flexibilité). Les exercices sont choisis et orchestrés pour redonner à chacun de la disponibilité corporelle. A l'issue d'un bilan complet, la personne est orientée vers une séance adaptée à ses capacités et ressources.

## MEYLAN

### ALPINA TIME

#### Qi Gong Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 9h30-10h30, 18h30-19h30 Jeudi 12h30-13h30 Un samedi ou dimanche par mois – séances thématiques
<b>Lieu</b>	18 rue des aiguinards 38240 MEYLAN

<b>Tarif</b>	Adhésion : 15€ Meylanais, 25€ extérieurs Séance d'1h : 210€ l'année
<b>Contact</b>	Katarina Dugast 06 45 87 76 51 katrindugast@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le Qi gong, une pratique énergétique née en Chine il y a 5 000 ans, est un art de mouvement issu de la médecine chinoise traditionnelle dont l'objectif est d'améliorer notre santé et de renforcer notre immunité. Il consiste en mouvements lents favorisant un relâchement musculaire et une détente mentale. Il tonifie l'organisme, assouplit les articulations, redresse le dos et améliore la coordination du corps. Il aide à accumuler l'énergie vitale dans notre corps, à régulariser le sommeil et la digestion. Une méditation et massage sonore aux bols chantants font partie de nos cours. Leurs sons diminuent le stress et l'anxiété, aident dans des cas de dépression et d'insomnies et favorisent le lâcher-prise.

## AMPF

### Karaté Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi de 14h30 à 16h15 Vendredi de 7h45 à 9h15
<b>Lieu</b>	18 rue des aiguinards 38240 MEYLAN
<b>Tarif</b>	Adhésion : 15€ Meylanais / 25€ non-Meylanais. Karaté adapté : 105€ pour 1 cours hebdomadaire, 180€ pour 2 cours/semaine
<b>Contact</b>	Jo Maino ou Hélène Bloch 07 69 35 23 25 bureau.ampf@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le karaté est un art martial d'origine japonaise dont l'étymologie signifie l'art de la « main vide ». Il s'adresse à des personnes de tout âge, hommes et femmes. La pratique est adaptée aux personnes traitant des pathologies telles que maladies neurologiques (Parkinson, ...)

## MEYLAN GRENOBLE HANDIBASKET

### Basket fauteuil Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi de 19h à 20h30, vacances scolaires comprises
<b>Lieu</b>	18 rue des aiguinards 38240 MEYLAN
<b>Tarif</b>	75 € en loisir
<b>Contact</b>	LEVRAT David 06.11.53.21.22 meylangrenoblehandibasket@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Accueil et formation de jeunes joueurs débutant le basket fauteuil

### Basket fauteuil Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mardi de 20h30 à 22h30</li> <li>• Jeudi de 20h30 à 22h30</li> </ul> Vacances scolaires comprises
<b>Lieu</b>	18 rue des aiguinards 38240 MEYLAN
<b>Tarif</b>	140€ en compétition ou 75 € en loisir
<b>Contact</b>	LEVRAT David 06.11.53.21.22 meylangrenoblehandibasket@gmail.com

<b>Descriptif</b>	Entraînement de perfectionnement et compétitions nationales (1ère division) et européennes
-------------------	--

## UNION DE QUARTIERS BUCLOS GRAND PRÉ (UQBGP)

### Activités Physiques Adaptées Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 14h à 15h, de 15h à 16h et de 16h à 17h
<b>Lieu</b>	18 rue des aiguinards 38240 MEYLAN
<b>Tarif</b>	15€ d'adhésion et 150€ pour un bloc de 10 séances
<b>Contact</b>	Stéphane Bellini 07 82 30 00 73 bellinistephane5@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Jonction 38 propose une palette de pratiques sportives différenciées adaptées à vos envies et dosées selon la condition : marche rapide, cardio training, Pilates. Au début l'encadrant fait un entretien préalable pour identifier votre demande et choisir l'activité qui convient le mieux. Ensuite le parcours est suivi avec une évaluation avec des ajustements en fonction de ce suivi.

## SASSENAGE

### EPGV SASSENAGE

#### Gym équilibre Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 15h15 à 16h15 et de 16h15 à 17h15
<b>Lieu</b>	38360 SASSENAGE
<b>Tarif</b>	43 € / an adhésion, 124€ cotisation. Supplément 8€ pour les extérieurs
<b>Contact</b>	06 83 26 92 12 (Martine Trouilloud, secrétaire de l'association) contact@gv-sassenage.com
<b>Descriptif</b>	Accueil et lien entre les adhérents. Travail cardiorespiratoire, souplesse / renforcement musculaire. Travail de l'équilibre (appuis, verticalisation, marche, approche au sol), conseils en lien avec la vie quotidienne

#### Gym senior Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 9h45 à 10h45 Jeudi de 8h45 à 9h45
<b>Lieu</b>	38360 SASSENAGE
<b>Tarif</b>	Licence et assurance : 43€ Supplément de cotisation pour les non Sassenageois : 8€ Adhésion au cours à l'année : 80€
<b>Contact</b>	06 83 26 92 12 (Martine Trouilloud, secrétaire de l'association), contact@gv-sassenage.com
<b>Descriptif</b>	Pour un public senior à la recherche de son bien-être. Au cours de la séance, les exercices proposés vont solliciter en douceur les muscles et les articulations et vont faire travailler la motricité, l'équilibre et la coordination par des mouvements adaptés au public

#### Marche active Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 10h30 à 11h30 Vendredi de 10h30 à 11h30
<b>Lieu</b>	38360 SASSENAGE
<b>Tarif</b>	Licence EPGV : 43 €/an Adhésion au cours : 80€/an Supplément 8€ pour extérieurs
<b>Contact</b>	06 83 26 92 12 (Martine Trouilloud, secrétaire de l'association) contact@gv-sassenage.com
<b>Descriptif</b>	Marche dynamique, bonne alternative à la course à pied, pratiquée d'une façon continue. Elle permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort. Elle tonifie les muscles et accroît l'endurance. Programme personnalisé élaboré en fonction des fréquences cardiaques et des caractéristiques physiques de chacun. Séance d'une heure de marche active en plein air avec un rythme soutenu sur un terrain plat sous contrôle permanent de l'animatrice

## SEYSSINS

### BD TRAINER

#### Musculation Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi au vendredi de 7h à 21h Samedi de 9h à 12h
<b>Lieu</b>	84 rue de la liberté 38180 SEYSSINS
<b>Tarif</b>	60€/heure Souscription de + de 2 séances hebdomadaire : Forfait sur devis. Adhérent UNIPROS. Déduction fiscale de 50% pour les séances exercées à domicile. Forfait minimum : 360€ TTC (6 séances) Déplacement en sus selon le secteur géographique.
<b>Contact</b>	DJEBALI Bachir 07 86 95 45 89 bdcoachingclub@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Renforcement musculaire par des exercices de musculation avec du matériel professionnel dans une salle privative. Encadrement personnalisé de toute personne désireuse de pratiquer un sport en toute sécurité. Le Coach adapte la prise en charge selon les capacités physiques de l'adhérent et selon un rythme défini par les objectifs demandés et validés par le binôme ; c'est un travail d'équipe ! Votre Coach exerce depuis 20 ans et a pu préparer divers profils : du simple débutant désireux de pratiquer du sport sans risque, en prévention sanitaire, en accompagnement physique adapté (APA - pour un public aux besoins spécifiques), aux prétendants à des examens (Gendarmerie, Pompiers), ainsi qu'aux sportifs aguerris voir professionnels. Les motivations sont diverses mais la programmation UNIQUE ! Investissez dans votre capital santé, accompagné par un professionnel

## TENNIS DE TABLE SEYSSINOIS

### Tennis de table Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 9h30 à 11h (Seniors) Jeudi de 18h12 à 19h15 (Ping santé) Samedi 10h - 12h (Femmes)
<b>Lieu</b>	84 rue de la liberté 38180 SEYSSINS
<b>Tarif</b>	90€/an
<b>Contact</b>	Jean Marie Barban 07 77 07 60 44 jm.3.8@hotmail.fr
<b>Descriptif</b>	L'objectif du ping santé est de progresser au tennis de table tout en se dépensant physiquement pour améliorer sa condition physique et son niveau de jeu également ! Le Ping santé est bénéfique pour tous : jeunes adultes, adultes et les "grands adultes" que vous soyez débutants ou bien compétiteurs ! Jean-Marie est formé à cette activité et sera individualiser et adapter chaque séance à vos possibilités pour vous accompagner au mieux ! La séance dure 1h15 et s'articule autour du tennis de table et d'exercices de coordination, équilibre, endurance et renforcement musculaire pour se dépenser et jouer aussi !

## ST MARTIN D HERES

### ACADÉMIE QI GONG

#### Qi Gong Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi de 7h30 à 8h30 Vendredi de 10h15 à 11h30
<b>Lieu</b>	Salle péri, maison de quartier 16 rue péri brosolette 38400 ST MARTIN D HERES
<b>Tarif</b>	300€ par an
<b>Contact</b>	Claudine MOERMAN 06 98 92 15 23 academieqigong@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Qi Gong, activité physique et / ou sportive, permettant de travailler sur les muscles profonds, les fascias à base de mouvements lents, de posture, permettant de développer, restaurer, augmenter les fonctions physiologiques des système cardio respiratoire, endocrinien, digestifs, nerveux, etc. Le qi gong est basé sur la médecine traditionnelle chinoise, avec un travail de mobilisation, de réveil, des méridiens du corps. Le travail consiste d'abord par les 3 régulations, respiration, intention, posture. Le Qi Gong est accessible à tous, peut également se faire assis. Il est la base et le socle de tous les arts martiaux.

#### Qi Gong Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 16h30 à 17h30
<b>Lieu</b>	Salle péri, maison de quartier 16 rue péri brosolette 38400 ST MARTIN D HERES
<b>Tarif</b>	300€ par an
<b>Contact</b>	Claudine MOERMAN 06 98 92 15 23 academieqigong@gmail.com

<b>Descriptif</b>	Qi Gong, activité physique et / ou sportive, permettant de travailler sur les muscles profonds, les fascias à base de mouvements lents, de posture, permettant de développer, restaurer, augmenter les fonctions physiologiques des système cardio respiratoire, endocrinien, digestifs, nerveux, etc. Le qi gong est basé sur la médecine traditionnelle chinoise, avec un travail de mobilisation, de réveil, des méridiens du corps. Le travail consiste d'abord par les 3 régulations, respiration, intention, posture. Le Qi Gong est accessible à tous, peut également se faire assis. Il est la base et le socle de tous les arts martiaux.
-------------------	--

### Qi Gong Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi de 18h à 19h30
<b>Lieu</b>	Salle péri, maison de quartier 16 rue péri brosolette 38400 ST MARTIN D HERES
<b>Tarif</b>	300€ par an
<b>Contact</b>	Claudine MOERMAN 06 98 92 15 23 academieqigong@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Qi Gong, activité physique et / ou sportive, permettant de travailler sur les muscles profonds, les fascias à base de mouvements lents, de posture, permettant de développer, restaurer, augmenter les fonctions physiologiques des système cardio respiratoire, endocrinien, digestifs, nerveux, etc. Le qi gong est basé sur la médecine traditionnelle chinoise, avec un travail de mobilisation, de réveil, des méridiens du corps. Le travail consiste d'abord par les 3 régulations, respiration, intention, posture. Le Qi Gong est accessible à tous, peut également se faire assis. Il est la base et le socle de tous les arts martiaux.

### Tai Chi Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 12h45 à 14h (Tai Chi) Vendredi de 8h45 à 10h10 (Tai Chi avancés)
<b>Lieu</b>	Salle péri, maison de quartier 16 rue péri brosolette 38400 ST MARTIN D HERES
<b>Tarif</b>	300€ par an
<b>Contact</b>	Claudine MOERMAN 06 98 92 15 23 academieqigong@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le tai chi est un martial de défense (méditation en mouvement) de ressourcement, de lâcher prise au travers d'exercices, de déplacement. La recherche est celle du geste juste. Le principal adversaire dans le tai chi est soi-même c'est pourquoi on l'appelle la boxe de l'ombre

## VILLE DE ST MARTIN D'HÈRES

### Gym senior Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 18h45-19h45
<b>Lieu</b>	Salle péri, maison de quartier 16 rue péri brosolette 38400 ST MARTIN D HERES
<b>Tarif</b>	88,50 € ( réduit 67 € si inscription après le 31/12/2025 OU inscription à une deuxième activité)
<b>Contact</b>	Brahim TAGUI 04 76 00 71 22 accueil.sports@saintmartindheres.fr

<b>Descriptif</b>	Gymnastique douce adaptée. Thématiques différentes à chaque séance, ce qui permet de travailler le renforcement musculaire et la respiration de manière variée. Exercices assis principalement
-------------------	--

### Marche douce Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi de 10h30 à 11 h30
<b>Lieu</b>	Salle péri, maison de quartier 16 rue péri brosolette 38400 ST MARTIN D HERES
<b>Tarif</b>	88,50 € ( réduit 67 € si inscription après le 31/12/2025 OU inscription à une deuxième activité)
<b>Contact</b>	Céline Girard 04 76 00 71 22 <a href="mailto:accueil.sports@saintmartindheres.fr">accueil.sports@saintmartindheres.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Ateliers marche douce sur le plat (piste d'athlétisme), en extérieur En cas de mauvais temps, repli possible sur le deuxième créneau de la semaine (mardi ou vendredi)

### Pilates Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 10h30-11h30
<b>Lieu</b>	Salle péri, maison de quartier 16 rue péri brosolette 38400 ST MARTIN D HERES
<b>Tarif</b>	111 € ( réduit 89,50 € si inscription après le 31/12/2025 OU inscription à une deuxième activité)
<b>Contact</b>	Ghislaine BERIDOT 04 76 00 71 22 <a href="mailto:accueil.sports@saintmartindheres.fr">accueil.sports@saintmartindheres.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Exercices doux adapté à chacun, travail de la respiration. Utilisation de matériel varié (ballon, chaise...) qui permettent une variété d'exercices. Passage au sol possible.

### Yoga sur chaise Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 10h-11h30
<b>Lieu</b>	Salle péri, maison de quartier 16 rue péri brosolette 38400 ST MARTIN D HERES
<b>Tarif</b>	111 € ( réduit 89,50 € si inscription après le 31/12/2025 OU inscription à une deuxième activité)
<b>Contact</b>	Brahim TAGUI 04 76 00 71 22 <a href="mailto:accueil.sports@saintmartindheres.fr">accueil.sports@saintmartindheres.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Yoga doux qui se pratique assis. Quelques exercices debout possible. Adaptation du yoga classique, sur chaise. Travail des étirements, maintien des postures et de la respiration.

# VIF

## EPGV VIF

### Gym équilibre Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 16h-17h
<b>Lieu</b>	Place jean couturier 38450 VIF
<b>Tarif</b>	108 €

<b>Contact</b>	Carine MICHEL 06 58 33 42 58 carine@olympium-bien-etre.fr
<b>Descriptif</b>	Séance de 1h pour entretenir la mémoire et l'équilibre des personnes prenant de l'âge. Réalisation d'exercices de courte durée et de faible intensité, avec propositions d'options de difficulté supérieure pour respecter les capacités de chacun.

# VIZILLE

## GYM RANDO VIZILLE

### Gym douce Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 10h45 à 11h45 Vendredi de 10h15 à 11h15
<b>Lieu</b>	189 rue des docteurs bonnardon 38220 VIZILLE
<b>Tarif</b>	15€ pour la licence annuelle obligatoir 76€ pour 1h hebdomadaire (subvention de 46€ par le Département) soit 91€ au total avec la licence
<b>Contact</b>	Gillio-Tos Delphine 06 18 42 28 01 gvvizille@yahoo.fr
<b>Descriptif</b>	Activité Physique Adaptée, en salle avec un accompagnement de chacun et une prise en charge spécifique qui autorisent des mouvements différents selon les pathologies de chaque personne (cardio, renforcement musculaire, souplesse, équilibre). Effectif limité à 12 personnes

{{FinRepete #D2}}  
{{FinRepete #D1}}