



La Maison Sport Santé

Porteuse du



# CATALOGUE

# Activités Physiques

# Sport Santé



Communauté du Pays Voironnais



**Carsat**  
Retraite & Santé au travail



# Prescri'Bouge ?

Prescri'Bouge a pour objectif de proposer un accompagnement personnalisé vers une reprise d'activité physique adaptée à la santé, aux envies et aux capacités de personnes présentant une maladie chronique ou une affection de longue durée.

Prescri'Bouge, porteur du Dispositif d'Accompagnement vers la Pratique d'Activité Physique (DAPAP), est labellisé maison sport santé (MSS). Il est co-porté sur le Pays Voironnais par le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) du Pays Voironnais et le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère (CDOSi).

L'intégration dans le dispositif Prescri'Bouge est conditionnée par la présentation d'une prescription médicale et d'un certificat médical de non contre indication à la pratique d'une activité physique (QR code pour télécharger la plaquette).



L'accompagnement proposé est gratuit, en revanche, l'adhésion aux activités proposées reste à la charge de la personne.

Il existe deux possibilités d'activités :

- **Les ateliers passerelles :**

Un atelier passerelle est un cycle d'activité physique adaptée (APA). Ces ateliers sont réservés aux bénéficiaires de Prescri'Bouge les plus fragiles et accessibles uniquement sur les conseils d'un référent. Les cycles de 6 à 10 séances permettent aux participants de reprendre en douceur et en sécurité une activité physique. Ils sont un tremplin vers une reprise d'activité plus autonome. Une participation de 1 à 4€ par séance est demandée.

- **La pratique en association :**

Vous retrouverez l'ensemble des activités référencées sur le territoire dans ce catalogue. A noter que toutes les activités référencées ci-après ont été testées par l'un des référents de Prescri'Bouge avant validation. L'ensemble des diplômes des intervenants a été vérifié.

**CONTACT Prescri'Bouge Pays Voironnais :**

**06 46 00 65 29 - [prescribouge@paysvoironnais.com](mailto:prescribouge@paysvoironnais.com)**

# Cartographie des structures sportives référencées par Prescri'Bouge sur le Pays Voironnais au 30 Octobre 2025



# Référencement des activités physiques

Les activités physiques sont identifiées en trois niveaux et classées par villes.

3

**Niveau 3 en vert** : s'adresse aux personnes ayant des besoins très spécifiques et demandant une adaptation importante de la pratique. Ces activités sont encadrées par un professionnel de l'activité physique adaptée.

2

**Niveau 2 en orange** : s'adresse aux personnes ayant des besoins particuliers et demandant certaines adaptations de la pratique.

1

**Niveau 1 en bleu** : s'adresse aux personnes ayant peu de besoins d'adaptation ou ne nécessitant pas de précaution particulière à avoir lors de la pratique

## Villes du Pays Voironnais

Bilieu.....	P1 à 2
Charavines.....	P3 à 4
Chirens.....	P5
Coublevie.....	P5 à 10
La Buisse.....	P10 à 11
La Murette.....	P11 à 12
Merlas.....	P13
Moirans.....	P13 à 22
Montferrat.....	P22 à 24
Réaumont.....	P24
Rives.....	P25 à 28
St Aupre.....	P29
St Bueil.....	P29 à 30
St Etienne de Crossey.....	P30 à 31
St Jean de Moirans.....	P31 à 33
St Nicolas de Macherin.....	P33 à 36
Tullins.....	P36 à 39
Villages du Lac de Paladru.....	P39 à 41
Voiron.....	P41 à 55
Voreppe.....	P55 à 62

## Villes limitrophes au Pays Voironnais

Apprieu.....	P63
Beaucroissant.....	P64
Bevenais.....	P64
Flachères.....	P64
Izeaux.....	P65
La Bâtie-Divisin.....	P65
Le Grand-Lemps.....	P66
Renage.....	P67 à 68
Les Echelles .....	P69 à 70

Mise à jour du 30/10/2025

Pour consulter le livret en ligne avec la dernière mise à jour :



# BILIEU

## DELACOUR DOLLET

### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 9h à 10h15
<b>Lieu</b>	241 chemin du david 38850 BILIEU
<b>Tarif</b>	Forfait 35 séances : 480€. Possibilité de régler en plusieurs fois, autres arrangements possibles en fonction des situations. -10% étudiants/demandeurs d'emploi
<b>Contact</b>	Delacour Dollet Sylvette : 06 84 82 22 16
<b>Descriptif</b>	Une approche posturale : les postures (âsana) nous permettent d'être en présence dans notre corps avec une pleine attention et d'évoluer vers un bien-être profond, de nous unir à notre souffle et à nos sensations corporelles, en prenant le temps nécessaire pour soi. Utilisation de techniques de respiration, relaxation et méditation.

### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 17h50 à 19h05 19h20 à 20h35
<b>Lieu</b>	Salle communale 25 route de fayarde et côtes 38850 BILIEU
<b>Tarif</b>	Forfait 35 séances : 480€. Possibilité de régler en plusieurs fois, autres arrangements possibles en fonction des situations. -10% étudiants/demandeurs d'emploi
<b>Contact</b>	Sylvette Delacour Dollet : 06 84 82 22 16
<b>Descriptif</b>	Une approche posturale : les postures (âsana) nous permettent d'être en présence dans notre corps avec une pleine attention et d'évoluer vers un bien-être profond, de nous unir à notre souffle et à nos sensations corporelles, en prenant le temps nécessaire pour soi. Utilisation de techniques de respiration, relaxation et méditation.

## SIEL BLEU

### Marche douce Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 11h à 12h 13h30 à 14h30
<b>Lieu</b>	38850 BILIEU
<b>Tarif</b>	gratuit
<b>Contact</b>	Mathilde Aulagner 06 65 82 14 35
<b>Descriptif</b>	Marche à destination de personnes en perte d'autonomie et/ou isolées.

# TONIC FORM

## Cross combat Niveau 1

Jour et horaires	Jeudi 12h15 à 13h15
Lieu	Espace chartreuse (salle des fêtes) Hameau la meyrie 38850 BILIEU
Tarif	165€ l'année
Contact	GUIBERT Camille: 06 70 73 47 91 tonicformbilieu@gmail.com
Descriptif	Prévoir de prendre un tapis, des chaussures propres.

## Gym douce Niveau 1

Jour et horaires	Mardi 9h30 à 10h30
Lieu	Espace chartreuse (salle des fêtes) Hameau la meyrie 38850 BILIEU
Tarif	130€ l'année + 5€ adhésion
Contact	GUIBERT CAMILLE 06 70 73 47 91 tonicformbilieu@gmail.com
Descriptif	La gym douce permet une mise en mouvement du corps en douceur. Cela permet notamment de protéger vos articulations tout en vous renforçant sur le plan de la force, de l'équilibre, de la souplesse et de la coordination.

## Qi Gong Niveau 1

Jour et horaires	Lundi 12h15 à 13h15
Lieu	Salle pinéa 25 route de fayarde et côtes 38850 BILIEU
Tarif	170€ l'année
Contact	GUIBERT CAMILLE 06 70 73 47 91 tonicformbilieu@gmail.com
Descriptif	Le Qi Gong est un art de santé et de longévité qui permet d'améliorer son état de santé global par la pratique de mouvements lents et en douceur. Le Qi gong apporte du bien-être avec une meilleure aisance respiratoire, plus de souplesse, plus de sérénité, plus de clarté et bien plus encore...

# CHARAVINES

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

### Dragon Boat Niveau 2

Jour et horaires	Mardi : 16h30 à 18h (en heure été) 18h10 à 19h40 (en heure été)  Mercredi : (en heures hiver) horaire variable en fonction du nombre de participants
Lieu	Yacht Club de Charavines 1100 route des ars 38850 CHARAVINES
Tarif	Adhésion : 40€ /personne 60€ /couple  Cotisation: 1 séance / semaine : 65€ le trimestre 2 séances / semaine : 91€ le trimestre 3 séances / semaine : 104€ le trimestre
Contact	Helène Dreyfus : 07 82 81 95 81 Its-voiron@therapiesportive.fr
Descriptif	Les séances visent le maintien ou le développement progressif des capacités physiques générales au travers d'exercices mettant en action tout le corps (endurance, force musculaire et gainage, proprioception, coordination motrice, souplesse et flexibilité). Différents ateliers sont proposés et permettent à chacun un travail personnalisé (objectif, type d'atelier, intensité).

## LAC DE SÉRÉNITÉ

### Qi Gong Niveau 1

Jour et horaires	Vendredi 11h à 12h
Lieu	Salle annexe des cèdres Rue principale 38850 CHARAVINES
Tarif	90€ trimestre 250€ l'année
Contact	Isabelle Mazon 06 19 41 05 12

<b>Descriptif</b>	<p>Le Qi-Gong stimule et harmonise la circulation de l'énergie dans l'ensemble du Corps contribuant ainsi à une bonne hygiène de vie.</p> <p>Le QiGong s'appuie sur une tradition de plusieurs millénaires et regroupe de nombreuses pratiques corporelles et de visualisations mentales (mouvements statiques ou dynamiques, exercices respiratoires, relaxation mentale, sons, accupressions, percussions, etc.), une telle diversité conduit le pratiquant à sélectionner petit et à petit les exercices qui lui conviennent et l'aident à maintenir ou réparer l'équilibre entre les « énergies » des différents organes du corps.</p> <p>N'étant basé ni sur la force physique ni sur la performance, le qi gong est accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs) et permet une relaxation profonde.</p>
-------------------	---

## LATSAGUE CLAUDETTE

### Gym douce Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 14h30 à 15h30
<b>Lieu</b>	Salle des cèdres Rue principale 38850 CHARAVINES
<b>Tarif</b>	Trimestre 110€
<b>Contact</b>	Claudette Latsague : 06 03 35 52 08
<b>Descriptif</b>	La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui repose avant tout sur un travail du mouvement : il s'agit d'effacer les mauvaises habitudes et de corriger les postures du corps, dans le but d'améliorer son bien-être.

## YACA

### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 13h à 14h30 Jeudi 20h00 à 21h30
<b>Lieu</b>	Grange la poule bleue 140 rue la caserne 38850 CHARAVINES
<b>Tarif</b>	250€ l'année + 10€ adhésion
<b>Contact</b>	Sophie Cornet 06 28 13 17 77 yogapprieu@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le yoga favorise l'épanouissement physique et psychique, la prise de conscience de son corps contribue à éliminer le stress et permet d'améliorer la concentration. La relaxation, la respiration, les exercices physiques et les sons sont les temps forts d'une séance de yoga.

# CHIRENS

## EMMA YOGA

### Yoga Niveau 1

Jour et horaires	Lundi : 9h à 10h15 Mardi : 9h à 10h15 Mercredi : 18h45 à 20h
Lieu	234 chemin de molarot 38850 CHIRENS
Tarif	80€ les 5 séances consécutives 349€ l'année En cours individuel: 60€/séance
Contact	Emmanuelle Bernard 06 87 46 51 29 contact@yoga-emma.fr
Descriptif	Une séance de Yoga commence par une présentation puis un recentrage sur la respiration, l'ancrage à la terre. Des postures guidées suivent selon le thème de la séance, un exercice respiratoire ou une relaxation termine la séance, avec un temps de silence. Cours de 6 à 8 personnes.

## SIEL BLEU

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

Jour et horaires	Vendredi 9h15 à 10h15
Lieu	Salle de réunion Place de l'ancienne gare 38850 CHIRENS
Tarif	60€ par trimestre +18€ adhésion
Contact	Mairie de Chirens 04 76 35 20 28
Descriptif	Prévention des chutes, gym adaptée.

# COUBLEVIE

## AQUAZEN

### Aquagym Niveau 1

Jour et horaires	Mardi 14h à 15h
Lieu	Impasse des genêts 38500 COUBLEVIE
Tarif	52 €/mois avec engagement à l'année ou 24 € la séance ou possibilité de carte 10 séances (toutes disciplines possibles) à 199€
Contact	04 76 65 59 09 info@aquazen-pole.com

<b>Descriptif</b>	<p>Idéal pour une activité de remise en forme, après une grossesse ou pour les personnes ayant des problèmes de dos, l'aqua santé rassemble tous les bienfaits de l'aquagym pratiqué avec une intensité modérée.</p> <p>Basé sur la détente, la respiration et le repos du corps, cette activité vous fera travailler étirements, assouplissement et équilibre pour gagner en souplesse et en amplitude musculaire.</p> <p>Alberto vous propose une séance en petit groupe (maximum 8 personnes) adaptée à votre cas.</p>
-------------------	---

## DAUPHINOISE DE COUBLEVIE

### Aquagym Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 17h - 18h Mercredi 19h- 20h Vendredi 17h - 18h
<b>Lieu</b>	Bassin d'apprentissage de coublevie 830 route de saint-jean 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	195€ / an + 36€ d'adhésion
<b>Contact</b>	Leah Beche : bureaudauphcoublevie@gmail.com
<b>Descriptif</b>	<p>Pour qui : Adultes toutes conditions physiques. Pas besoin de savoir nager.</p> <p>Objectif : rester en forme, souplesse articulaire, aisance respiratoire, tonification musculaire.</p> <p>Description : Après l'échauffement, vous enchainez progressivement des séries ciblées haut et bas du corps durant lesquelles l'ensemble des groupes musculaires sont sollicités. Sur une musique entraînante avec tempo modéré, les enchainements sont accessibles et faciles à suivre. La séance se termine par quelques longueurs, étirements ou relaxation, à votre convenance.</p> <p>Venir en tenue, vestiaire commun. Pas pied dans le bassin.</p> <p>Pour tous les essais, il faut créer un compte et s'inscrire à l'activité, en sélectionnant "séance d'essai" au moyen de paiement.</p>

### Body forme Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	<p>Lundi : 12h15 - 13h15 18h15- 19h 19h - 20h</p> <p>Mardi 9h - 10h</p> <p>Mercredi 8h45 - 9h45</p> <p>Vendredi : 9h - 10h 12h15 - 13h15</p>
<b>Lieu</b>	Salle chartreuse 268 chemin d'orgeoise 38500 COUBLEVIE

<b>Tarif</b>	145€/an + 36€ d'adhésion  REDUCTIONS activités « Forme - Fitness » 2 activités - 60 € 3 activités - 75 € *Pour la même personne (le même panier) sur le total hors adhésion
<b>Contact</b>	Leah Beche : bureaudauphcoublevie@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Cours de renforcement musculaire (haut et bas), sur musique. Exercices variés et ludiques. Amener Tapis et poids  Pour tous les essais, il faut créer un compte et s'inscrire à l'activité, en sélectionnant "séance d'essai" au moyen de paiement.

### Course à pied Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 18h30 à 19h30 (Objectif 5km) 19h45 à 21h (Objectif 10 km)
<b>Lieu</b>	Depart du parc de la mairie de coublevie 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	5km : 170€ par an ou 80€ pour 12 semaines + 36€ adhésion 10km : 180€ l'année ou 85€ les 12 semaines + 36 € d'adhésion
<b>Contact</b>	Virginie FRANCQ dauphinoisecoublevie.activform@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Toute personne désireuse de se mettre à la course à pied. Pas besoin d'être sportif. Chacun va à son rythme. Tout le monde bénéficie de l'énergie du groupe et le tout se passe dans une ambiance conviviale. A partir de 14 ans et +

### Gym équilibre Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi de 16h25 à 17h25 Mardi 18h à 19h Jeudi 10h45 à 11h45
<b>Lieu</b>	Salle de l'orangerie parc de la mairie Chemin d'orgeoise 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	75€ le trimestre ou 155€ l'année + 36€ adhésion annuelle REDUCTIONS 2 activités adultes -15€ 3 activités adultes -30€ *Pour la même personne (le même panier) sur le total hors adhésion
<b>Contact</b>	dauphinoisecoublevie.activform@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Exercices adaptés de renforcement musculaire, d'assouplissements, de coordination, d'équilibre, d'endurance.

## Marche active Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 17h45 à 18h45
<b>Lieu</b>	Parc de la mairie 11 chemin d'orgeoise 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	201€ par an, possibilité paiement au trimestre + 36 € adhésion
<b>Contact</b>	Virginie FRANCQ dauphinoisecoublevie.activform@gmail.com
<b>Descriptif</b>	<p>Le programme de Marche active s'adresse à un public souhaitant démarrer progressivement une activité, dans une ambiance conviviale et sportive. Il s'agit de travailler différentes allures de marche en se basant sur le respect de la progressivité, de la continuité et de l'adaptabilité.</p> <p>L'activité s'adresse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aux personnes n'ayant aucune pratique sportive</li> <li>- aux personnes souhaitant reprendre une activité,</li> <li>- aux personnes souhaitant partager un moment de convivialité tout en bougeant pour garder la forme et se voir évoluer,</li> <li>- aux personnes n'ayant pas de difficultés à la marche de manière générale</li> </ul>

## Stretching Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 20h - 21h Jeudi : 17h30 - 18h15 Vendredi : 10h - 10h45
<b>Lieu</b>	Salle chartreuse 268 chemin d'orgeoise 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	145€/an + 36€ d'adhésion  REDUCTIONS activités « Forme - Fitness » 2 activités - 60 € 3 activités - 75 €  *Pour la même personne (le même panier) sur le total hors adhésion
<b>Contact</b>	Leah Beche : bureaudauphcoublevie@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Cours combinant étirements et exercices doux inspirés du yoga et d'autres pratiques de gymnastique douce. Venez lâcher prise et faire du bien à votre corps.  Activité mixte, prévoir tapis de gym.

## Yoga sur chaise Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 17h30 - 18h15 Mardi 10h - 10h45
<b>Lieu</b>	Salle chartreuse 268 chemin d'orgeoise 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	145€/an + 36€ d'adhésion  REDUCTIONS activités « Forme - Fitness » 2 activités - 60 € 3 activités - 75 €  *Pour la même personne (le même panier) sur le total hors adhésion

<b>Contact</b>	Leah Beche : bureaudauphcoublevie@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Pour tous les essais, il faut créer un compte et s'inscrire à l'activité, en sélectionnant "séance d'essai" au moyen de paiement. Amener un tapis

## FC PAYS VOIRONNAIS

### Walking Foot Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 14h à 15h15
<b>Lieu</b>	Stade de foot 567 rue du vercors 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	Prix de la licence : 11€
<b>Contact</b>	Adrien Lucchino : 06 37 87 71 45

## MARYLÈNE LORENT

### Pilates Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi : 9h15 à 10h15 10h15 à 11h15 11h15 à 12h15 12h15 à 13h15  Jeudi : 9h15 à 10h15 10h15 à 11h15 11h15 à 12h15 12h15 à 13h15
<b>Lieu</b>	Aquazen Impasse des genêts 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	Abonnement avec engagement à l'année : 55 € / mois
<b>Contact</b>	Marylène Lorent 06 88 59 80 57 lorent.marylene@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Travail de renforcement musculaire sur les chaines profondes, travail de posture, travail de mobilisation des muscles du tronc, du plancher pelvien...

## TENNIS CLUB COUBLEVIE

### Tennis Santé Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 15h à 16h Mercredi 18h à 19h (priorité aux travailleurs)
<b>Lieu</b>	683 route de grenoble 38500 COUBLEVIE
<b>Tarif</b>	35€/trimestre

<b>Contact</b>	Alain LLaurens 06 01 94 55 33 alain.ll Laurens@live.fr
<b>Descriptif</b>	<p>Le tennis est un sport ludique et convivial qui crée du lien social. C'est un sport modulable qui permet de s'adapter à tous les publics en offrant une pratique sécurisée.</p> <p>Une balle plus lente laisse le temps aux joueurs non experts d'évaluer son point de chute et son rebond.</p> <p>Un terrain réduit en longueur et en largeur limite les déplacements.</p> <p>Un filet abaissé facilite la réalisation d'échanges.</p> <p>Toutes ces adaptations cumulées autorisent tous les publics, débutants ou non, à pratiquer un « vrai » tennis en prenant du plaisir dès la 1ère séance.</p>

# LA BUISSE

## BUDO CLUB DAUPHINOIS

### Cross Training Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 18h30 à 19h30 Vendredi 18h30 à 19h30
<b>Lieu</b>	Salle souris verte 148 chemin des écoles 38500 LA BUISSE
<b>Tarif</b>	30€ l'année avec accès aux deux cours
<b>Contact</b>	Stéphane Caly 06 84 27 32 85 budoclub38@gmail.com
<b>Descriptif</b>	En intérieur avec haltères et passages au sol. En extérieur avec parties course (différents niveaux) et utilisation du mobilier urbain pour faire des exercices de renforcement musculaire.

### Self Défense Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 19h30 à 21h00 Vendredi 19h30 à 21h00
<b>Lieu</b>	Salle souris verte 148 chemin des écoles 38500 LA BUISSE
<b>Tarif</b>	80€ l'année avec accès aux deux cours
<b>Contact</b>	Stéphane Caly 06 84 27 32 85 budoclub38@gmail.com

## CAPABLES

### Cross Training Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi : 9h15-10h15 10h30-11h30 12h-13h
<b>Lieu</b>	Maison médicale de la buisse 81 chemin de la plaine 38500 LA BUISSSE
<b>Tarif</b>	485€ par an + adhésion association : 20€ Tarifs spéciaux pour les plus de 60 ans : selon les revenus (contacter directement l'association)
<b>Contact</b>	Référente : Camille Santelia 06 41 42 15 02
<b>Descriptif</b>	Activité physique adaptée autour du renforcement musculaire, dans les séances vous travaillerez votre force, votre endurance, votre coordination et votre équilibre. Les séances sont encadrées par une EAPA et sont adaptées aux besoins de chacun.

## LA MURETTE

### DANSE TES COULEURS

#### Danse Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 19h à 20h30 Mercredi 11h à 12h30
<b>Lieu</b>	Salle Lauresens 50 Mont du boulord 38140 LA MURETTE
<b>Tarif</b>	320€ l'année Carte 10 cours: 140€ Cours à l'unité : 15€
<b>Contact</b>	Christèle Laurent 06 89 83 88 67 dansetescouleurs@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Mise en mouvement du corps en douceur sur de belles musiques variées. Laissez vibrer la musique en vous et bougez à votre rythme, avec vos possibilités du moments. La séance mêle des temps de relaxation, des exercices pour développer la respiration, l'équilibre, des jeux d'expression et des temps de danse semi-guidés à libres.

## UFOSPORT

---

### Marche nordique Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 10h à 11h30
<b>Lieu</b>	Voir directement avec l'intervenante le lieu de rendez vous 38140 LA MURETTE
<b>Tarif</b>	150€ l'année licence comprise (paiement en 3 fois) et possibilité d'intégrer cours d'année. 130€ dès deux personnes d'une même famille (possibilité de payer au trimestre)
<b>Contact</b>	Célia GRAUSS 07 56 27 81 31
<b>Descriptif</b>	Partez à la découverte des communes du Pays voironnais (La Murette, Voreppe, St Geoirs en Valdaine, Rives ou encore Voiron), tout en vous initiant à la marche nordique. Ce groupe débutant à intermédiaire permet à chacun d'apprendre et de se perfectionner dans une marche coordonnée grâce à l'utilisation des bâtons. Aucun prérequis n'est nécessaire et le matériel est fourni : les bâtons sont prêtés lors des séances.

## YACA

---

### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 20h à 21h30
<b>Lieu</b>	Salle lauresens 50 mont du boulord 38140 LA MURETTE
<b>Tarif</b>	250€ l'année + 10€ adhésion
<b>Contact</b>	Sophie Cornet 06 28 13 17 77 yogapprieu@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le yoga favorise l'épanouissement physique et psychique, la prise de conscience de son corps contribue à éliminer le stress et permet d'améliorer la concentration. La relaxation, la respiration, les exercices physiques et les sons sont les temps forts d'une séance de yoga.

# MERLAS

## ACTI'FORME

### Gym senior Niveau 3

Jour et horaires	Jeudi 10h30 à 11h30
Lieu	Salle des fêtes (en face de la mairie) Le bourg 38620 MERLAS
Tarif	50€ pour 10 séances
Contact	Michael Ranson 06 81 39 66 13 Contact.actiforme@gmail.com
Descriptif	Idéales pour les personnes qui souhaitent entretenir leur forme, ces séances collectives allient des exercices d'équilibre, de mémoire, de renforcement, travail de respiration, assouplissement, ... debout, assis et au sol. Chaque personne évolue à son rythme et selon ses capacités.

# MOIRANS

## AMELIE COACH SANTE

### Marche nordique Niveau 3

Jour et horaires	Mardi : 14h à 15h 15h15 à 16h15
Lieu	Parc du vergeron ou parc martin 38430 MOIRANS
Tarif	Cycle de 5 à 10 semaines (hors vac scolaires) 5€ la séance Paiement à la séance ou au cycle
Contact	Amélie Berger 06 79 20 52 43 bergerameliee@gmail.com
Descriptif	Marche avec bâtons où l'ensemble du corps travaille avec l'activation des bras et des jambes. Les séances ont lieu dans les parcs de Moirans (parc de Vergeron ou Martin). Une fois par mois, une sortie en endurance est proposée avec les deux groupes réunis.

### Stretching Niveau 3

Jour et horaires	Vendredi : 14h30 à 15h30 15h45 à 16h45
Lieu	Maison de santé de moirans 84 esplanade jacques barfety 38430 MOIRANS
Tarif	10€ par séance, paiement au cycle obligatoire

<b>Contact</b>	Amélie Berger 06 79 20 52 43 bergerameliee@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Discipline douce qui permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles afin de permettre un relâchement complet du corps. Venir avec son tapis de sol.

## CAPABLES

---

### Cross Training Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 13h30 à 14h30 14h45 à 15h45 15h45 à 16h45
<b>Lieu</b>	Salle lionel terray Rue du vergeron 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	34€ / mois si engagement annuel 41€ / mois sans engagement
<b>Contact</b>	Référente : Camille Santelia 06 41 42 15 02
<b>Descriptif</b>	Activité physique adaptée autour du renforcement musculaire, dans les séances vous travaillerez votre force, votre endurance, votre coordination et votre équilibre. Les séances sont encadrées par une EAPA et sont adaptées aux besoins de chacun.

## CLUB D ATHLÉTISME MOIRANNAIS

---

### Marche nordique Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 12h15-13h15 13h30-14h45 (cardio) 14h45-16h Moirans ou Vourey  Mardi : 18h-19h15 Moirans ou Vourey Jeudi : 8h30-9h45 Vourey 12h15-13h15 Moirans
<b>Lieu</b>	Rendez vous à déterminer avec l'intervenante 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	225€ avec prêt des bâtons compris
<b>Contact</b>	Patricia Finet 06 32 32 53 80 Pat.coach.sportif@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Marche active pendant 1H00 Echauffement + Etirement. Augmente l'endurance, tonifie et renforce les muscles, aide à l'amincisement, fortifie les os et permet de lutter contre l'ostéoporose.

## CLUB DE GYM MOIRANNAIS

### **Cardio boxing Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 20h30 à 21h30
<b>Lieu</b>	Salle de gymnastique marie jo et lucien belondrade 89 impasse du grand fays 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	230€ l'année 23€ le mois 69€ le trimestre 138€ le semestre 90€ le cours supplémentaire
<b>Contact</b>	clubdegymmoirannais@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le sport cardio, ou entraînement cardiovasculaire, regroupe des activités physiques qui stimulent le cœur et la respiration sur une durée prolongée. L'objectif est d'améliorer l'endurance, brûler des calories, renforcer le système cardiovasculaire et favoriser la perte de poids.

### **Circuit training Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 20h30 à 21h30
<b>Lieu</b>	Salle de gymnastique marie jo et lucien belondrade 89 impasse du grand fays 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	230€ l'année 23€ le mois 69€ le trimestre 138€ le semestre 90€ le cours supplémentaire
<b>Contact</b>	Clubdegymmoirannais@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Méthode d'entraînement qui combine plusieurs exercices différents (cardio, musculation, gainage) en enchaînant rapidement les stations avec un peu de repos. L'objectif est d'améliorer la condition physique générale, la force, l'endurance et la coordination. C'est un entraînement complet et dynamique.

### **Gym cardio Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 20h30 à 21h30
<b>Lieu</b>	Salle de gymnastique marie jo et lucien belondrade 89 impasse du grand fays 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	230€ l'année 23€ le mois 69€ le trimestre 138€ le semestre 90€ le cours supplémentaire
<b>Contact</b>	Clubdegymmoirannais@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le sport cardio, ou entraînement cardiovasculaire, regroupe des activités physiques qui stimulent le cœur et la respiration sur une durée prolongée. L'objectif est d'améliorer l'endurance, brûler des calories, renforcer le système cardiovasculaire et favoriser la perte de poids.

### Gym douce Niveau 1

Jour et horaires	Mercredi 10h à 11h
Lieu	Salle de gymnastique marie jo et lucien belondrade 89 impasse du grand fays 38430 MOIRANS
Tarif	180€ l'année
Contact	<a href="mailto:Clubdegymmoirannais@gmail.com">Clubdegymmoirannais@gmail.com</a>

### Pilates Niveau 1

Jour et horaires	Jeudi 19h à 20h
Lieu	Espace jacques barféty Salle 026 38430 MOIRANS
Tarif	230€ l'année 23€ le mois 69€ le trimestre 138€ le semestre 90€ le cours supplémentaire
Contact	<a href="mailto:Clubdegymmoirannais@gmail.com">Clubdegymmoirannais@gmail.com</a>
Descriptif	Méthode douce de renforcement musculaire qui se concentre sur les muscles profonds, notamment ceux du centre du corps (abdominaux, dos, plancher pelvien). Il améliore la posture, la souplesse, la respiration et la stabilité. Les mouvements sont lents, contrôlés et souvent synchronisés avec la respiration, ce qui en fait une discipline idéale pour prévenir les douleurs, notamment lombaires, et pour améliorer la conscience corporelle.

### Yoga Niveau 1

Jour et horaires	Jeudi 20h à 21h
Lieu	Espace jacques barféty Salle 026 38430 MOIRANS
Tarif	230€ l'année 23€ le mois 69€ le trimestre 138€ le semestre 90€ le cours supplémentaire
Contact	<a href="mailto:Clubdegymmoirannais@gmail.com">Clubdegymmoirannais@gmail.com</a>
Descriptif	Le yoga est une pratique physique et mentale d'origine indienne qui combine postures (asanas), respiration (pranayama) et méditation. Il vise à améliorer la souplesse, la force, l'équilibre, mais aussi à favoriser le calme intérieur, la concentration et la gestion du stress. Il existe plusieurs styles de yoga, du plus doux (comme le Hatha) au plus dynamique (comme le Vinyasa ou l'Ashtanga).

## EPGV VOREPPE

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 9h-10h15
<b>Lieu</b>	Parc martin 90 rue de la république 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	112€ l'année ou 42€ le trimestre + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	Marc Depinois 06 80 03 65 90 gevevoreppe@outlook.fr
<b>Descriptif</b>	<p>Ce programme est destiné à ceux qui souhaitent reprendre la forme sans pour autant se dépenser de manière acharnée dans les salles de sport. Il s'agit d'une marche dynamique, bonne alternative à la course à pied, pratiquée d'une façon continue. Activité naturelle bien tolérée, même pour les cardiaques. Elle permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort. Elle tonifie les muscles et accroît l'endurance tout en permettant de reprendre « la ligne ».</p> <p>Programme personnalisé élaboré en fonction des fréquences cardiaques et des caractéristiques physiques de chacun.</p> <p>Séance d'une heure de marche active en plein air avec un rythme soutenu sur un terrain plat sous contrôle permanent de l'animatrice. Des test en début et cours d'année permettent de juger l'efficacité et les progrès obtenus.</p>

## HATHA YOGA

### Yoga sur chaise Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 17h15 à 18h15  Jeudi : 16h15 à 17h15 17h30 à 18h30
<b>Lieu</b>	Maison de santé de moirans 84 esplanade jacques barfety 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	240€ l'année, payable en trois fois
<b>Contact</b>	Sophie Cornet 06 28 13 17 77 socohlada@gmail.com
<b>Descriptif</b>	<p>La pratique sur chaise permet de profiter des bienfaits du yoga à son rythme et en toute sécurité.</p> <p>Les exercices adaptés aident à acquérir plus d'assurance, d'équilibre et de souplesse.</p>

## LA VOIE DE L'HARMONIE

---

### Qi Gong Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 19h30 à 21h Mercredi 18h15 à 19h15 Vendredi 8h à 9h (Qi Gong Visio)
<b>Lieu</b>	Espace lionel terray, salle 10 Rue de la galifette 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	190€ le cours d'une heure 260€ le cours d'1h30 + 20€ adhésion
<b>Contact</b>	Isabelle Mazon 06 19 41 05 12 Lavoiedelharmonie@free.fr
<b>Descriptif</b>	Le Qi gong : ou travail de l'énergie (Qi) est une technique traditionnelle chinoise de longévité. Cette gymnastique douce stimule et harmonise la circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps contribuant ainsi à une bonne hygiène de vie. C'est donc un bon moyen de se relaxer.

## LEO LAGRANGE ANIMATION

---

### Gym senior Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 16h30-17h30
<b>Lieu</b>	Espace barfety - salle 35 Fontanet Parc du vergeron 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	174€ pour les moirannais 192€ pour les extérieurs Adhésion annuelle : 10€
<b>Contact</b>	04.76.35.41.08 leo.moirans@leolagrange.org
<b>Descriptif</b>	Faire pré inscription avant de faire l'essai (gratuit). 2 séances d'essai gratuites.  Prévoyez des vêtements de sport confortables et des baskets.

### Renforcement musculaire Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 18h30-19h30 Vendredi 9h-10h
<b>Lieu</b>	Espace barfety - salle 35 Fontanet Parc du vergeron 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	174€ pour les Moirannais 192€ pour les extérieurs Adhésion annuelle : 10€

<b>Contact</b>	04.76.35.41.08 leo.moirans@leolagrange.org
<b>Descriptif</b>	Faire pré inscription avant de faire l'essai (gratuit). 2 séances d'essai gratuites. Prévoyez des vêtements de sport confortables et des baskets, une serviette éponge et une bouteille d'eau.

### Stretching Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 19h30-20h30 Jeudi 10h30-11h30
<b>Lieu</b>	Espace barfety - salle 35 Fontanet Parc du vergeron 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	174€ pour les moirannais et 192€ pour les extérieurs Adhésion annuelle : 10€
<b>Contact</b>	04.76.35.41.08 leo.moirans@leolagrange.org
<b>Descriptif</b>	Faire pré inscription avant de faire l'essai (gratuit). 2 séances d'essai gratuites.  Prévoyez des vêtements de sport confortable et des baskets, une serviette, un tapis de sol et une bouteille d'eau.

### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 18h30-20h
<b>Lieu</b>	Espace barfety - salle 35 Fontanet Parc du vergeron 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	270€ pour les moirannais et 297€ pour les extérieurs. Adhésion annuelle : 10€
<b>Contact</b>	04.76.35.41.08 leo.moirans@leolagrange.org
<b>Descriptif</b>	Faire pré inscription avant de faire l'essai (gratuit). 2 séances d'essai gratuites.  Chaque séance débute par une courte détente au sol. Elle se poursuit par quelques exercices d'ajustement du souffle afin de rechercher la qualité du souffle et donc de la présence à soi-même. Nous pratiquons ensuite un petit enchaînement pour solliciter le corps en douceur et continuer à poser le mental sur le souffle et le geste afin de l'apaiser. Nous poursuivons avec les postures (Asana) qui sont toutes proposées dans 3 degrés possibles afin que chacun.e puisse s'ajuster selon ses possibilités ou attentes. Les postures offrent différentes possibilités pour assouplir et tonifier le corps. Chaque posture est accompagnée d'une respiration en conscience permettant d'ouvrir les espaces intérieurs, de détendre et travailler la conscience du corps. La partie finale du cours intègre un exercice respiratoire (Prânâyâma) permettant de travailler en douceur et en conscience la capacité respiratoire, puis une relaxation dans la présence à soi.

# MARCONI MYLENE

## **Yoga Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 18h45 à 20h15  Mardi : 9h à 10h30 17h15 à 18h45  Vendredi 18h15 à 19h45
<b>Lieu</b>	88 rue de la république 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	Séance à l'unité : 18€ Carte 10 séances : 140 € / Carte 20 séances : 250 € Carte annuelle : 385€ Echelonnement de paiement possible
<b>Contact</b>	06.33.16.23.46 Mylene.marconi@gmail.com
<b>Descriptif</b>	<p>Chaque séance débute par une courte détente au sol. Elle se poursuit par quelques exercices d'ajustement du souffle afin de rechercher la qualité du souffle et donc de la présence à soi-même. Nous pratiquons ensuite un petit enchaînement pour solliciter le corps en douceur et continuer à poser le mental sur le souffle et le geste afin de l'apaiser.</p> <p>Nous poursuivons avec les postures (Asana) qui sont toutes proposées dans 3 degrés possibles afin que chacun.e puisse s'ajuster selon ses possibilités ou attentes. Les postures offrent différentes possibilités pour assouplir et tonifier le corps. Chaque posture est accompagnée d'une respiration en conscience permettant d'ouvrir les espaces intérieurs, de détendre et travailler la conscience du corps.</p> <p>La partie finale du cours intègre un exercice respiratoire (Prânâyâma) permettant de travailler en douceur et en conscience la capacité respiratoire, puis une relaxation dans la présence à soi.</p>

## **Yoga sur chaise Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 9h30 à 10h30
<b>Lieu</b>	88 rue de la république 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	Séance à l'unité : 14€ Carte 10 séances : 120 € / Carte 20 séances : 210 € Carte annuelle : 295€ Echelonnement de paiement possible
<b>Contact</b>	06.33.16.23.46 Mylene.marconi@gmail.com
<b>Descriptif</b>	<p>Le Yoga sur chaise est un yoga dont le protocole est adapté aux seniors et à un public fragile qui ne peut pratiquer sur un tapis.</p> <p>Chaque séance intègre un travail sur le souffle, la respiration et des exercices permettant de maintenir la conscience du corps et le tonus musculaire dans le respect des capacités et attentes de chacun.e.</p> <p>Partant de la conscience du souffle naturel, le protocole propose une détente, intériorisation, puis des exercices simples ajustés à chacun.e pour solliciter les différentes parties du corps (ceinture scapulaire, zone abdominale, lombaire etc...) permettant ainsi de mobiliser le corps, de renforcer l'attention, la coordination, la mémoire, tout en apaisant le mental.</p>

## PAYS VOIRONNAIS VOLLEY

---

### Volley assis Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 18h15 à 20h15
<b>Lieu</b>	Gymnase pierre beginh 170 rue de chatagnon 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	185€ l'année
<b>Contact</b>	Auriane Oliveira 06 49 34 45 65 auriane.oliveira@paysvoironnaisvolley.fr
<b>Descriptif</b>	Pratique ludique et adaptée pour tous favorisant le bien-être et le lien social. Utilisation de matériel adapté et possibilité de pratiquer assis sur chaise.

### Volley santé Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 18h45 à 20h15
<b>Lieu</b>	Gymnase pierre beginh 170 rue de chatagnon 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	165€ l'année licence comprise
<b>Contact</b>	Auriane Oliveira 06 49 34 45 65 auriane.oliveira@paysvoironnaisvolley.fr
<b>Descriptif</b>	Mélange du fitness et du volley ball. 30 à 40 min de fitness et renforcement musculaire. 20 min de soft volley avec un ballon très léger.

## PLAISIRS DE L'ARC

---

### Sarbacane Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 8h45 à 10h Jeudi 10h15-11h30
<b>Lieu</b>	Boulodrome de moirans Avenue joseph trabbia 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	Sept à Dec : 70€ (10 séances) Janv à Avril : 85€ (12 séances) Avril à Juillet : 85€ (12 séances) 10€ le cours Tarif dégressif si plusieurs trimestres
<b>Contact</b>	Georges Neyret 06.84.20.96.72 arcplaisir@laposte.net
<b>Descriptif</b>	Venez découvrir la sarbacane pour votre plaisir et dans la bonne humeur.

### Tir à l'arc Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Tir à l'arc Santé : Mardi 10h-11h15 Tir à l'arc ouvert à tous : Mardi 8h45-10h Tir à l'arc spécial femmes : Jeudi 8h45 à 10h
<b>Lieu</b>	Boulodrome de moirans Avenue joseph trabbia 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	Sept à Dec : 70€ (10 séances) Janv à Avril : 85€ (12 séances) Avril à Juillet : 85€ (12 séances) 10€ le cours Tarif dégressif si plusieurs trimestres
<b>Contact</b>	Georges Neyret 06.84.20.96.72 arcplaisir@laposte.net
<b>Descriptif</b>	Venez découvrir le tir à l'arc pour votre plaisir et dans la bonne humeur. Possibilité de pratiquer également de la sarbacane.

## VALÉRY CHANE

### Qi Gong Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 14h30 à 15h30
<b>Lieu</b>	Parc martin 90 Rue de la République 38430 MOIRANS
<b>Tarif</b>	297€ l'année
<b>Contact</b>	Valéry Chane 06 18 71 01 13 valery.chane.pro@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le Qi Gong est un art de santé et de longévité qui permet d'améliorer son état de santé global par la pratique de mouvements lents et en douceur. Le Qi gong apporte du bien-être avec une meilleure aisance respiratoire, plus de souplesse, plus de sérénité, plus de clarté et bien plus encore...

## MONTFERRAT

### ANAÏS DECLOEDT (HYPANA)

### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 19h à 20h (hatha yoga) Jeudi 10h30 à 11h30 (yoga doux)
<b>Lieu</b>	31 impasse michel fugain 38620 MONTFERRAT
<b>Tarif</b>	240€ l'année, pro rata si en cours d'année 180€ pour les étudiants
<b>Contact</b>	Anaïs Decloedt 06 10 64 69 48 contact@hypana.fr

<b>Descriptif</b>	Comme dans une séance de yoga « classique », nous pratiquons un temps de relaxation au début, puis un enchainement de postures. L'objectif est de venir affiner sa connaissance du corps, son schéma corporel tout en pratiquant en douceur des postures d'étirement, renforcement ou équilibre. Je propose toujours des adaptations. Selon les séances je fais pratiquer des exercices de respiration, des chants et nous terminons toujours par 5-10 min de méditation afin de venir au contact du souffle, du silence intérieur, de prendre conscience des émotions et pouvoir s'apporter de la bienveillance et douceur
-------------------	---

## CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE

### Marche douce Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 9h à 10h
<b>Lieu</b>	Cabinet de kinésithérapie de montferrat 74 place de la fontaine 38620 MONTFERRAT
<b>Tarif</b>	8€ la séance Séance d'essai gratuite
<b>Contact</b>	Kinés de Montferrat 04 76 32 35 59 cabinetkinemontferrat@gmail.com
<b>Descriptif</b>	A chacun son rythme, marche balade autour du cabinet de kinésithérapie de Montferrat.

## PAULINE CLAVEL KINÉ

### Pilates Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 18h30 à 19h30
<b>Lieu</b>	Cabinet de kinésithérapie 74 pl. de la fontaine 38620 MONTFERRAT
<b>Tarif</b>	9€ la séance.
<b>Contact</b>	Pauline Clavel 06 75 18 20 48
<b>Descriptif</b>	Le Rose Pilates permet aux femmes opérées d'un cancer du sein de suivre un cours qui leur est réservé. Les exercices sont tous réalisés au sol dans différentes positions (couché sur le dos, sur le ventre, sur le côté, assis, à genoux). La séance dure 1 heure. Les femmes présentant un lymphœdème du membre supérieur participent au cours en portant leur manchon si besoin. La chimiothérapie, la radiothérapie, l'hormonothérapie permettent la poursuite de l'activité physique y compris celle du Rose Pilates.

## TOUS CAP'

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

Jour et horaires	Mardi 14h30 à 15h30
Lieu	Salle de la maison pour tous Impasse michel fugain 38620 MONTFERRAT
Tarif	29€ par mois pour adhésion annuelle
Contact	Alexia Garambois : 06.23.29.50.53 touscap.contact38@gmail.com
Descriptif	La gym cardio permet une mise en mouvement du corps pour travailler l'endurance. Des exercices d'intensité modérée à intense seront pratiqués dans le but de développer la fonction cardio-vasculaire.

## REAUMONT

### SAMBA38

#### Pilates Niveau 1

Jour et horaires	Lundi 18h à 18h45
Lieu	Salle polyvalente Place de l'église 38140 REAUMONT
Tarif	220€/an ou 100€ la carte de 10 séances
Contact	Sandra Girard 06 75 00 63 26 samba38@hotmail.fr
Descriptif	Cours de pilates sur tapis ou debout, avec ou sans élastique, avec ou sans ballon paille selon le niveau du groupe.

#### Stretching Niveau 1

Jour et horaires	Mardi 9h à 10h
Lieu	Salle polyvalente Place de l'église 38140 REAUMONT
Tarif	220€/an ou 100€ la carte de 10 séances
Contact	Sandra Girard 06 75 00 63 26 samba38@hotmail.fr
Descriptif	Combi pilates et stretching : cours de pilates suivi de 15 ou 20 min de stretching et relaxation.

# RIVES

## CENTRE SOCIAL DE RIVES

---

### Gym adaptée Niveau 3

Jour et horaires	Vendredi 8h45 à 9h45
Lieu	Centre social de l'orgère - salle chartreuse 96 rue sadi carnot 38140 RIVES
Tarif	En fonction des revenus entre 28€ à 89€
Contact	Accueil 04 76 65 37 79 centre.social.municipal@ville-de-rives.fr
Descriptif	Les ateliers de gym adaptée proposés par le Centre Social de l'Orgère permettent à chacun des participants de se retrouver dans une ambiance chaleureuse et conviviale pour pratiquer une activité de gym tout en douceur et adaptée aux potentielles pathologies de chacun. Une activité qui permet à tous les corps de préserver leur mobilité et à tous les esprits de rester éveillés !

## MJC RIVES

---

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

Jour et horaires	Mardi 11h à 12h
Lieu	Parc de l'orgère – 1er étage salle Chartreuse 96 rue sadi carnot 38140 RIVES
Tarif	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 237€ l'année
Contact	04 76 65 21 45 contact@mjc-rives.fr
Descriptif	Exercices adaptés de renforcement musculaire, d'assouplissements, de coordination, d'équilibre, d'endurance.

### Cardio Training Niveau 1

Jour et horaires	Mardi 12h30 – 13h30
Lieu	Parc de l'orgère – 1er étage salle chartreuse 96 rue sadi carnot 38140 RIVES
Tarif	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 169€ l'année
Contact	04 76 65 21 45 contact@mjc-rives.fr
Descriptif	Le circuit training est une méthode d'entraînement intensif durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire. Les mouvements, comme les squats, pompes ou montées de genoux, se font généralement au poids du corps ou avec du petit matériel.

## Circuit training Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 19h à 20h
<b>Lieu</b>	Centre de loisirs des 3 fontaines 421 espace 3 fontaines 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 169€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Le circuit training est une méthode d'entraînement intensif durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire. Les mouvements, comme les squats, pompes ou montées de genoux, se font généralement au poids du corps ou avec du petit matériel.

## Danse Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 15h30 à 16h30
<b>Lieu</b>	Parc de l'orgère – 1er étage salle chartreuse 96 rue sadi carnot 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 185€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Pas de danse à l'origine du jazz, jeux de jambes qui se font en solo, mais que l'on peut utiliser dans la danse à deux. Rythme, musicalité, amusement, libération du corps et des pieds.

## Gym posturale Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 10h15 à 11h15
<b>Lieu</b>	Centre de loisirs des 3 fontaines 421 rue espace 3 fontaines 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 169€ l'année.
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Bien-être du dos

## Pilates Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 20h à 20h45
<b>Lieu</b>	Centre de loisirs des 3 fontaines 421 espace 3 fontaines 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésion : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 150€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Ces séances principalement au sol de renforcement doux et d'étirements ciblent prioritairement le bien-être de votre dos.

### **Pilates Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 14h30 à 15h15 : niveau intermédiaire
<b>Lieu</b>	Salle chartreuse - centre social 96 rue sadi carnot 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 150€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Ces séances principalement au sol de renforcement doux et d'étirements ciblent prioritairement le bien-être de votre dos.

### **Renforcement musculaire Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 8h45 à 10h
<b>Lieu</b>	Centre de loisirs des 3 fontaines 421 espace 3 fontaines 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 192€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Le circuit training est une méthode d'entraînement intensif durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire. Les mouvements, comme les squats, pompes ou montées de genoux, se font généralement au poids du corps ou avec du petit matériel.

### **Stretching Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 10h à 11h15
<b>Lieu</b>	Centre de loisirs des 3 fontaines 421 espace 3 fontaines 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 192€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Le stretching peut également être source de détente avec des postures et étirements liés à la respiration. Ces séances vont davantage être axées sur la détente.

### **Stretching Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 19h30 à 20h30
<b>Lieu</b>	Parc de l'orgère – 1er étage salle chartreuse 96 rue sadi carnot 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 169€ l'année.
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Le stretching peut également être source de détente avec des postures et étirements liés à la respiration. Ces séances vont davantage être axées sur la détente.

## Stretching postural Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	<p>Lundi 11h15 à 12h15</p> <p>Jeudi :</p> <p>9h00 à 10h00</p> <p>18h à 19h</p> <p>Vendredi 9h00 à 10h00</p>
<b>Lieu</b>	Centre de loisirs des 3 fontaines 421 espace 3 fontaines 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 169€ l'année.
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	Le stretching peut également être source de détente avec des postures et étirements liés à la respiration. Ces séances vont davantage être axées sur la détente.

## Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	<p>Mercredi :</p> <p>18h à 19h15</p> <p>19h15 à 20h30</p> <p>Jeudi 10h15 à 11h15 (doux)</p> <p>Vendredi 12h à 13h</p>
<b>Lieu</b>	Parc de l'orgère – 1er étage salle chartreuse 96 rue sadi carnot 38140 RIVES
<b>Tarif</b>	Adhésions : 17€ rivois ou 27€ non rivois + 203€ l'année (cours 1h15) + 185€ l'année (cours 1h)
<b>Contact</b>	04 76 65 21 45 <a href="mailto:contact@mjc-rives.fr">contact@mjc-rives.fr</a>
<b>Descriptif</b>	<p>Le yoga est une discipline qui prend en compte l'être humain dans sa globalité : corps, mental, esprit.</p> <p>C'est une pratique qui permet de renforcer et d'assouplir le corps, de réduire les tensions, le stress... Aurélie vous invite à aller vers une stabilité et un bien-être.</p> <p>Lors de la pratique, c'est la rencontre du mouvement et du souffle.</p> <p>« Le Vinyoga » s'adapte à chacun : « ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être ajusté à chaque personne ».</p>

# ST AUPRE

## SAMGATI

---

### Yoga Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 17h30 à 18h30
<b>Lieu</b>	Salle des tilleuls Place de l'église 38960 ST AUPRE
<b>Tarif</b>	230€ + 10€ adhésion
<b>Contact</b>	Caroline Denis 06 64 03 90 62 caroline.natureyoga@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Ce sont des cours qui s'adaptent à chaque personne selon leurs capacités propres. Ils permettent aux personnes à mobilité réduite ou à celles qui souhaitent pratiquer un yoga doux, d'apprendre à connaître et apprécier leur corps physique tel qu'il est, tout en relâchant les tensions intérieures. La pratique peut se faire assise, debout, allongée sur un tapis, et il est également possible d'utiliser une chaise. Tous les exercices sont modifiés et adaptés pour être en adéquation avec les possibilités de chacun. Les cours sont toujours combinés à des exercices de respiration pour relâcher les tensions physiques et mentales. Petit à petit, nous introduisons des exercices de méditation.

# ST BUEIL

## ACTI'FORME

---

### Gym d'entretien Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 18h30 à 19h30
<b>Lieu</b>	Salle polyvalente de la roche 1610 la grande route 38620 ST BUEIL
<b>Tarif</b>	165€/an
<b>Contact</b>	Michael Ranson 06 81 39 66 13 Contact.actiforme@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Des séances collectives, actives, dynamiques et variées pour renforcer, tonifier, assouplir et mobiliser tout le corps. Travail environ 30 minutes au sol pour renforcement musculaire.

## LAC DE SÉRÉNITÉ

### Qi Gong Niveau 1

Jour et horaires	Lundi 9h à 10h
Lieu	Salle des fêtes de la roche 1610 grande route 38620 ST BUEIL
Tarif	195€ l'année
Contact	Isabelle Mazon 06 19 41 05 12
Descriptif	<p>Le Qi-Gong stimule et harmonise la circulation de l'énergie dans l'ensemble du Corps contribuant ainsi à une bonne hygiène de vie.</p> <p>Le QiGong s'appuie sur une tradition de plusieurs millénaires et regroupe de nombreuses pratiques corporelles et de visualisations mentales (mouvements statiques ou dynamiques, exercices respiratoires, relaxation mentale, sons, acupressions, percussions, etc.), une telle diversité conduit le pratiquant à sélectionner petit et à petit les exercices qui lui conviennent et l'aident à maintenir ou réparer l'équilibre entre les « énergies » des différents organes du corps.</p> <p>N'étant basé ni sur la force physique ni sur la performance, le qi gong est accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs) et permet une relaxation profonde.</p>

## ST ETIENNE DE CROSSEY

### A.S. CROSSEY TENNIS DE TABLE

### Tennis de table Niveau 1

Jour et horaires	Mardi 19h45 à 21h30 : entraînement dirigé puis jeu libre jusqu'à 22h30. Vendredi 19h45 à 22h30 : jeu libre uniquement. Possibilité d'arriver plus tard et de partir plus tôt.
Lieu	Gymnase de la haute morge Route de paris 38960 ST ETIENNE DE CROSSEY
Tarif	100€ l'année avec possibilité de faire les 2 séances dans la semaine à ce tarif. Prorata si arrivée en cours d'année.
Contact	Lionel Georgy 06 12 15 41 13 ascrosseytеннисdetable@gmail.com
Descriptif	Séances loisirs pour les gens (hommes et femmes) qui souhaitent s'amuser, se dépenser et en même temps progresser, dans la bonne humeur.

## DANSE TES COULEURS

---

### Danse Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 9h à 10h
<b>Lieu</b>	163 rue de la mayoussière 38960 ST ETIENNE DE CROSSEY
<b>Tarif</b>	276€ l'année Cycle de 10 séances: 100€ Cours à l'unité : 12€
<b>Contact</b>	Christèle Laurent dansetescouleurs@orange.fr 06 89 83 88 67
<b>Descriptif</b>	Mise en mouvement du corps en douceur sur de belles musiques variées. Laissez vibrer la musique en vous et bougez à votre rythme, avec vos possibilités du moments. La séance mêle des temps de relaxation, des exercices pour développer la respiration, l'équilibre, des jeux d'expression et des temps de danse semi-guidés à libres.

## ST JEAN DE MOIRANS

### MAISON POUR TOUS ST JEAN DE MOIRANS

---

### Gym d'entretien Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 8h30 à 9h30
<b>Lieu</b>	Salle des expositions 41 chemin de la mirabelle 38430 ST JEAN DE MOIRANS
<b>Tarif</b>	144€ l'année 2 cours : 240€ 96€ par cours supplémentaire
<b>Contact</b>	04 76 35 30 09 moupette@free.fr
<b>Descriptif</b>	Cours de renforcement musculaire en musique basé sur l'ensemble du corps. Permet d'améliorer la condition physique générale avec ou sans petit matériel (lestes, élastiques, haltères, bâtons, step, ...).

### Qi Gong Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi : 9h à 10h 10h à 11h  Jeudi 18h à 19h
<b>Lieu</b>	41 chemin de la mirabelle 38430 ST JEAN DE MOIRANS
<b>Tarif</b>	225€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 35 30 09 moupette@free.fr

<b>Descriptif</b>	Le Qi Gong ( "Tchi Kong" maîtrise de l'énergie) est un art énergétique millénaire qui permet d'équilibrer le Corps, de le renforcer en douceur, aussi de calmer le Mental, par des mouvements lents et consciens, debout, des balancements, des auto-massages sur les points d'acupuncture. C'est l'un des piliers de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong Vitalité permettra aux personnes désireuses d'entrer plus profondément dans la pratique du Qi Gong, avec des postures généralement debout.
-------------------	--

#### Tai Chi Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi: 16h45 à 18h 18h10 à 19h25  Mardi 19h10 à 20h25
<b>Lieu</b>	Salle des expositions Maison pour tous 41 chemin de la mirabelle 38430 ST JEAN DE MOIRANS
<b>Tarif</b>	201€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 35 30 09 moupette@free.fr

#### Yoga sur chaise Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 10h15 à 11h15
<b>Lieu</b>	Salle des expositions Maison pour tous 41 chemin de la mirabelle 38430 ST JEAN DE MOIRANS
<b>Tarif</b>	207€ l'année
<b>Contact</b>	04 76 35 30 09 moupette@free.fr
<b>Descriptif</b>	Le yoga sur chaise s'adresse aux seniors, aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap. Il s'inscrit par ailleurs dans les différentes initiatives de prévention de santé et de maintien de la mobilité en faveur des seniors. Pratique douce et adaptée à chacun.e, il permet quel que soit l'âge et la situation.

## PAYS VOIRONNAIS VOLLEY

#### Volley assis Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 20h15 à 22h15
<b>Lieu</b>	Gymnase de la grande sure Avenue jean-baptiste achard 38430 ST JEAN DE MOIRANS
<b>Tarif</b>	185€ l'année
<b>Contact</b>	Auriane Oliveira 06 49 34 45 65 auriane.oliveira@paysvoironnaisvolley.fr
<b>Descriptif</b>	Pratique ludique et adaptée pour tous favorisant le bien-être et le lien social. Utilisation de matériel adapté et possibilité de pratiquer assis sur chaise.

### **Volley santé Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 18h45 à 20h15
<b>Lieu</b>	Gymnase de la grande sure Avenue jean-baptiste achard 38430 ST JEAN DE MOIRANS
<b>Tarif</b>	165€ l'année
<b>Contact</b>	Auriane Oliveira 06 49 34 45 65 auriane.oliveira@paysvoironnaisvolley.fr
<b>Descriptif</b>	Mélange du fitness et du volley ball. 30 à 40 min de fitness et renforcement musculaire. 20 min de soft volley avec un ballon très léger.

### **Volley sur chaise Niveau 2**

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 17h à 18h
<b>Lieu</b>	Gymnase la grande sure Avenue jean baptiste achard 38430 ST JEAN DE MOIRANS
<b>Tarif</b>	15€ par mois
<b>Contact</b>	Auriane Oliveira 06 49 34 45 65 auriane.oliveira@paysvoironnaisvolley.fr
<b>Descriptif</b>	Pratique ludique et adaptée pour tous favorisant le bien-être et le lien social. Utilisation de matériel adapté et possibilité de pratiquer assis sur chaise.

## **ST NICOLAS DE MACHERIN**

### **ACTI'FORME**

---

#### **Gym senior Niveau 3**

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 9h à 10h
<b>Lieu</b>	Salle des fêtes 59 chemin du bourdis 38500 ST NICOLAS DE MACHERIN
<b>Tarif</b>	55€ le trimestre
<b>Contact</b>	Michael Ranson 06 81 39 66 13 Contact.actiforme@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Idéales pour les personnes qui souhaitent entretenir leur forme, ces séances collectives allient des exercices d'équilibre, de mémoire , de renforcement, travail de respiration, assouplissement, ... debout, assis et au sol. Chaque personne évolue à son rythme et selon ses capacités.

# ALINE BALAYN KINÉ

---

## Activ'Ball Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 18h à 19h Jeudi 18h à 19h
<b>Lieu</b>	Salle d'éveil de l'école de St Nicolas de Marcherin : mardi Salle des fêtes : jeudi 59 chemin du bourdis 38500 ST NICOLAS DE MACHERIN
<b>Tarif</b>	285€ l'année 100€ le trimestre pour une inscription à l'année
<b>Contact</b>	Aline Balayn 06 45 80 23 45 alinebalayn@orange.fr
<b>Descriptif</b>	La GymActiv'Ball utilise les principes élémentaires enseignés par la formation de l'Ecole du Dos. C'est une gymnastique variée, ludique et rythmée qui sollicite les amplitudes articulaires, musculaires et la coordination motrice.

## Gym adaptée Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 15h45 à 16h45
<b>Lieu</b>	Salle des fêtes 59 chemin du bourdis 38500 ST NICOLAS DE MACHERIN
<b>Tarif</b>	285€ l'année 100€ le trimestre pour une inscription à l'année
<b>Contact</b>	Aline Balayn 06 45 80 23 45 alinebalayn@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Un savant mélange de GymActiv'Ball et de Gymnastique Posturale Dynamique.

## Fascias en mouvements certifié coach Munz Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 16h45 à 17h45 Jeudi 14h30 à 15h30
<b>Lieu</b>	Salle d'éveil de l'école de St Nicolas de Marcherin : mardi Salle des fêtes 59 chemin du bourdis 38500 ST NICOLAS DE MACHERIN
<b>Tarif</b>	285€ l'année 100€ le trimestre pour une inscription à l'année
<b>Contact</b>	Aline Balayn 06 45 80 23 45 alinebalayn@orange.fr
<b>Descriptif</b>	La Gym des Fascias propose un travail en profondeur, doux et lent. Elle se pratique au sol par des mouvements contrôlés de micro-rotation afin de libérer les tensions musculaires, articulaires et viscérales.

### Gym posturale dynamique Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 19h10 à 20h10 Jeudi 16h45 à 17h45
<b>Lieu</b>	Salle des fêtes 59 chemin du bourdis 38500 ST NICOLAS DE MACHERIN
<b>Tarif</b>	285€ l'année 100€ le trimestre pour une inscription à l'année
<b>Contact</b>	Aline Balayn 06 45 80 23 45 alinebalayn@orange.fr
<b>Descriptif</b>	La Gymnastique Posturale Dynamique se base sur mes formations de Pilates et de posture globale du corps. Elle englobe un travail de prise de conscience du corps, d'étirement et d'assouplissement, d'équilibre, de renforcement musculaire spécifique et d'ergonomie pour les activités de la vie quotidienne et le sport.

### FRITSCH CÉLIA

---

### Renforcement musculaire Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi: 9h30 à 10h30 10h30 à 11h30  Mercredi 18h à 19h
<b>Lieu</b>	Salle des fêtes 59 chemin du bourdis 38500 ST NICOLAS DE MACHERIN
<b>Tarif</b>	95€ le trimestre
<b>Contact</b>	Célia Fritsch 06 09 80 63 07
<b>Descriptif</b>	Cours de renforcement musculaire et d'étirements dispensé par une kinésithérapeute : exercices personnalisés en fonction des pathologies des personnes.

### MARYLÈNE LORENT

---

### Pilates Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi : 17h à 18h 18h à 19h  Mercredi : 9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h  Jeudi : 20h15 à 21h15
-------------------------	---

<b>Lieu</b>	Salle des fêtes de st nicolas de macherin 59 chemin du bourdis 38500 ST NICOLAS DE MACHERIN
<b>Tarif</b>	10€ le cours
<b>Contact</b>	Marylène Lorent 06 88 59 80 57 lorent.marylene@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Travail de renforcement musculaire sur les chaines profondes, travail de posture, travail de rééducation / mobilisation des muscles du tronc, du plancher pelvien...

### Renforcement musculaire Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 19h15 à 20h15
<b>Lieu</b>	Salle des fêtes de st nicolas de macherin 59 chemin du bourdis 38500 ST NICOLAS DE MACHERIN
<b>Tarif</b>	8€ le cours
<b>Contact</b>	Marylène Lorent 06 88 59 80 57 lorent.marylene@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Travail de renforcement musculaire sur les chaines profondes, travail de posture, travail de rééducation / mobilisation des muscles du tronc, du plancher pelvien...

## TULLINS

### ESTELLE FIORILLO

#### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 18h45 à 20h
<b>Lieu</b>	Manufacture des tilleuls 91 bis boulevard michel perret 38210 TULLINS
<b>Tarif</b>	260 € l'année + 10€ d'adhésion 16€ la séance avec une réservation en ligne obligatoire : <a href="https://omayayogaetsons.wixsite.com/omaya/accueil">https://omayayogaetsons.wixsite.com/omaya/accueil</a>
<b>Contact</b>	omaya.om432@gmail.com 06.83.16.19.44
<b>Descriptif</b>	Chaque séance comprend un moment de retour à soi, un travail postural (pas de prérequis attendus), des respirations guidées, une relaxation/méditation au son de bols tibétains. Le pratiquant retrouve l'équilibre, améliore sa souplesse, renforce le corps, la coordination, augmente sa concentration. Il améliore son sommeil, gère mieux le stress.

# FITACCESS

---

## **Musculation Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Tous les jours : 6h à 23h Présence du coach en semaine : 10h à 12h et 14h à 19h
<b>Lieu</b>	Zac provencia Route de saint quentin 38210 TULLINS
<b>Tarif</b>	49€ frais d'inscription  29,95€/mois : engagement 12 mois 34,95€/mois : sans engagement  (Avec le coaching tous les mois) Coaching : 5€ le mois
<b>Contact</b>	04 58 17 43 04 Club-tullins@fitaccess.fr
<b>Descriptif</b>	Espace cardio, musculation libre ou guidée, cours collectif et studio de RPM. Tout est réuni pour les amateurs de fitness.

## L ATELIER

---

## **Activités Physiques Adaptées Niveau 3**

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 10h à 11h
<b>Lieu</b>	Cabinet de kiné 1 montée pinet 38210 TULLINS
<b>Tarif</b>	Adhésion association : 10€ Abonnement au trimestre : la séance 15€ Abonnement à l'année : la séance 13€
<b>Contact</b>	04 76 07 05 82 contact@atelier-tullins.fr
<b>Descriptif</b>	Gym coton : Gymnastique douce sur chaise avec un travail complet du corps

## **Ecole du dos Niveau 3**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 15h à 16h  Mercredi 19h15 à 20h15  Jeudi : 17h30 à 18h30 18h30 à 19h30 19h30 à 20h30  Vendredi 15h30 à 16h30
<b>Lieu</b>	Cabinet de kiné 1 montée pinet 38210 TULLINS
<b>Tarif</b>	Adhésion association : 10€ Abonnement au trimestre : la séance 15€ Abonnement à l'année : la séance 13€

<b>Contact</b>	04 76 07 05 82 contact@atelier-tullins.fr
<b>Descriptif</b>	<p>Cette GYM Ballon s'adresse à tous.</p> <p>Elle entraîne et coordonne les mobilités naturelles de la colonne vertébrale, imitant les gestes de la vie quotidienne dans les 3 plans de l'espace.</p> <p>En musique, le corps apprend à se défaire de ses mauvaises habitudes et à se réorganiser dans un meilleur schéma moteur.</p> <p>Cette gymnastique décompressive permet de réduire les souffrances vertébrales orthopédiques et prévenir les aggravations ou les récidives.</p>

## MARION DELPHINE

---

### Yoga Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 9h15 à 10h15 10h30 à 11h30 12h15 à 13h15  Jeudi 18h30 à 19h30
<b>Lieu</b>	Manufacture des tilleuls 2ème étage avec accès par ascenseur 91 bis boulevard michel perret 38210 TULLINS
<b>Tarif</b>	17€ la séance 150€ le trimestre Année 399€ (sept à juin)
<b>Contact</b>	Delphine Marion - 06 52 56 29 60 delphineyogadegasquet@gmail.com
<b>Descriptif</b>	<p>Une méthode adaptée à tous. Une pratique douce et puissante, simple et efficace.</p> <p>Elle permet une exploration de son corps en développant le ressenti, la conscience corporelle, la compréhension bio-mécanique. De retrouver le mouvement juste, une respiration libérée. Vous retrouverez de la force et de la tonicité dans votre corps, de la mobilité et de la fluidité dans vos mouvements. Une attention toute particulière est apportée à votre dos, votre périnée et au souffle.</p>

### Yoga sur chaise Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi : 9h15 à 10h15 10h30 à 11h30
<b>Lieu</b>	2ème étage avec accès par ascenseur 91 bis bd michel perret manufacture des tilleuls 38210 TULLINS
<b>Tarif</b>	17€ la séance 150€ le trimestre Année 399€ (sept à juin)
<b>Contact</b>	Delphine Marion 06 52 56 29 60 delphineyogadegasquet@gmail.com

<b>Descriptif</b>	Une méthode adaptée à tous. Une pratique douce et puissante, simple et efficace. Elle permet une exploration de son corps en développant le ressenti, la conscience corporelle, la compréhension bio-mécanique. De retrouver le mouvement juste, une respiration libérée. Vous retrouverez de la force et de la tonicité dans votre corps, de la mobilité et de la fluidité dans vos mouvements. Une attention toute particulière est apportée à votre dos, votre périnée et au souffle.
-------------------	---

# VILLAGES DU LAC DE PALADRU

## APACT TA SANTE

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi
<b>Lieu</b>	38850 VILLAGES DU LAC DE PALADRU
<b>Tarif</b>	50€ par heure
<b>Contact</b>	Alexandre Vert 07 80 97 70 25 apact-ta-sante@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Séance d'activité physique adaptée à domicile

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 9h à 10h (prévention des chutes) 10h à 11h 11h20 à 12h20 17h30 à 18h30  Mercredi : 11h30 à 12h30 18h à 19h Jeudi 12h30 à 13h30
<b>Lieu</b>	Cabinet de kiné 159 route des moulins 38850 VILLAGES DU LAC DE PALADRU
<b>Tarif</b>	1 séance/semaine: 35€/mois (engagement du début de prise en charge, jusqu'à fin juin)  2 séances/semaine: 50€/mois (engagement du début de prise en charge, jusqu'à fin juin)  1 séance seule: 12€
<b>Contact</b>	Alexandre Vert 07 80 97 70 25 apact-ta-sante@orange.fr

<b>Descriptif</b>	Séance d'APA en petit groupe ou en individuel en fonction de la demande (les groupes sont fait en fonction des capacités). A destination des personnes âgées (prévention des chutes et du vieillissement), des personnes ayant une ALD ou une maladie chronique et qui souhaitent avoir une pratique physique adaptée pour regagner en capacités/autonomie (réadaptation à l'effort), ou encore des personnes ayant des problèmes de poids ou qui veulent juste reprendre une pratique physique régulière avec un vrai suivi (remise en forme).
-------------------	---

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Coaching APA à domicile + suivi à la demande
<b>Lieu</b>	38850 VILLAGES DU LAC DE PALADRU
<b>Tarif</b>	50€ le bilan + 20€ par mois suivi hebdomadaire
<b>Contact</b>	Alexandre Vert 07 80 97 70 25 apact-ta-sante@orange.fr

## CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE LAURE-ANNE VIDAUD

### Ecole du dos Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 18h30 à 19h30  Mardi : 13h15 à 14h15 18h à 19h  Jeudi : 10h30 à 11h30 11h30 à 12h30  Vendredi : 10h15 à 11h15 12h à 13h
<b>Lieu</b>	159 route des moulins 38850 VILLAGES DU LAC DE PALADRU
<b>Tarif</b>	13€ le cours 120€ le carnet de 10 séances 40€ par mois avec engagement annuelle de sept à juin
<b>Contact</b>	Laure Anne Vidaud 07.68.66.58.18

  

<b>Descriptif</b>	Cette GYM Ballon s'adresse à tous. Elle entraîne et coordonne les mobilités naturelles de la colonne vertébrale, imitant les gestes de la vie quotidienne dans les 3 plans de l'espace.  En musique, le corps apprend à se défaire de ses mauvaises habitudes et à se réorganiser dans un meilleur schéma moteur.  Cette gymnastique décompressive permet de réduire les souffrances vertébrales orthopédiques et prévenir les aggravations ou les récidives.
-------------------	--

### Pilates Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 12h30 à 13h30 Mardi 12h15 à 13h15 Jeudi 18h30 à 19h30
<b>Lieu</b>	Cabinet de kiné 159 route des moulins 38850 VILLAGES DU LAC DE PALADRU
<b>Tarif</b>	13€ le cours 120€ le carnet de 10 séances 40€ par mois avec engagement annuelle de septembre à juin
<b>Contact</b>	Charlène Boussion 07.68.66.58.18
<b>Descriptif</b>	La méthode Pilates est sur tapis avec ou sans accessoires. Ses objectifs sont le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

## TONIC FORM

### Do in

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 19h à 20h
<b>Lieu</b>	Salle st michel Impasse st michel 38850 VILLAGES DU LAC DE PALADRU
<b>Tarif</b>	165€ l'année
<b>Contact</b>	GUIBERT Camille 06 70 73 47 91 tonicformbilieu@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Prévoir un tapis, un coussin, une couverture et des affaires chaudes.

## VOIRON

## ACTI'FORME

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Horaire et jour variable en fonction des besoins
<b>Lieu</b>	38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	30min = 43 € 45min = 48 € 1 heure = 58 € 1h30 = 68 € 2h = 80 € Service à la personne (-50% impôts)
<b>Contact</b>	Anthony Alussi 06 38 05 12 44
<b>Descriptif</b>	Le coach est à minima titulaire d'un bac + 3 en Activités Physiques Adaptées. Il se rend chez vous (ou sur le lieu de votre choix), avec le matériel nécessaire. Il anime la séance qu'il a préparé spécialement pour vous et l'ajuste en temps réel. Il vous motive et vous guide pour réaliser correctement les exercices. A votre écoute, il chemine avec vous vers vos objectifs sportifs ou de santé.

# AMELIE COACH SANTE

---

## Cours individuel Niveau 3

Jour et horaires	A définir avec les participants
Lieu	38500 VOIRON
Tarif	50€ par séance
Contact	BERGER Amélie 06 79 20 52 43 bergerameliee@gmail.com
Descriptif	A domicile

# CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE AQUA PLURI'L

---

## Gym cardio Niveau 3

Jour et horaires	Jeudi 11h à 12h
Lieu	Batiment a2 12 rue georges sand 38500 VOIRON
Tarif	150€ la carte de 10 séances
Contact	Audrey Gautier 04 76 55 11 10
Descriptif	Exercices menés de façon progressive, en respectant de façon individualisée les capacités de chacun. Le premier objectif à atteindre étant d'améliorer la qualité de vie des patients à terme.

## Pilates Niveau 3

Jour et horaires	Lundi 11h à 12h : débutant  Mardi : 14h à 15h : cancer sein 19h à 20h : niveau 2  Vendredi 11h à 12h : niveau 2
Lieu	Batiment a2 12 rue georges sand 38500 VOIRON
Tarif	150€ la carte de 10 séances
Contact	Audrey Gautier 04 76 55 11 10
Descriptif	Rééquilibre les muscles et la posture générale par la respiration.

## SANDRINE ENARD PANZUTI

### Pilates Niveau 3

Jour et horaires	Vendredi 12h30 à 13h30 Mardi 18h45 à 19h45
Lieu	89 boulevard franklin roosevelt 38500 VOIRON
Tarif	17€ le cours 140€ la carte de 10 séances valable 3mois Séance essai : 10€
Contact	Sandrine Enard Panzuti 06 42 28 39 21
Descriptif	Ce pilates est une pratique gymniique douce et sécurisante sur tapis permettant le renforcement abdominal, périnéal et diaphragmatique. Recommandé pour les femmes au cours de l'avancée en âge mais également dans le cas de problématiques respiratoires. Des options plus ou moins engageantes sont proposées pour progresser

## CLUB COEUR ET SANTÉ

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

Jour et horaires	Mardi 17h30 à 18h30 Jeudi 17h30 à 18h30
Lieu	Salle de rééducation chu de voiron Avenue jacques chirac 38500 VOIRON
Tarif	20€ adhésion annuelle + 25€/mois
Contact	Bererd Gilles <a href="mailto:ccs.bievre-isere@fedecardio-alpes.fr">ccs.bievre-isere@fedecardio-alpes.fr</a>
Descriptif	Vélo d'appartement, tapis de marche, renforcement musculaire

## COMITÉ DEPARTEMENTAL HANDISPORT DE L'ISÈRE (CDHI)

### Cross Training Niveau 3

Jour et horaires	Mardi 9h30 à 11h30 (hors vac scolaires)
Lieu	Salle fifty nine zi des blanchisseries 6 rue louis leprince ringuet 38500 VOIRON
Tarif	150€ par trimestre + 47 € la licence
Contact	Référente : Candice POUJOL 06 32 50 92 87 <a href="mailto:cd38@handisport.org">cd38@handisport.org</a> Intervenante séance : Lorine ROUX
Descriptif	Cycle de cardio Training et de renforcement musculaire Ces séances sont adaptées pour : - Les adultes présentant une limitation fonctionnelle ou sensorielle, - Les handisportifs souhaitant ajouter une séance de sport à leur programmation, - Les personnes souhaitant commencer/continuer à pratiquer de l'activité physique à la suite d'une période de rééducation.

## DELACOUR DOLLET

### **Yoga Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	sur rendez vous individuel
<b>Lieu</b>	38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	1 cours 65€ 4 cours 240€ 8 cours 440€ 2 personnes : 80€ par cours
<b>Contact</b>	Delacour Dollet Sylvette 06 84 82 22 16 sylvette.del@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Une approche posturale : les postures (âsana) nous permettent d'être en présence dans notre corps avec une pleine attention et d'évoluer vers un bien-être profond, de nous unir à notre souffle et à nos sensations corporelles, en prenant le temps nécessaire pour soi. Utilisation de techniques de respiration, relaxation et méditation.

### **Yoga Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 9h30-10h45 (plus doux) Mercredi 19h15 - 20h30 Vendredi 18h00 - 19h15
<b>Lieu</b>	Espace cévé: rdc salle olivier ducatez 58 cours becquart castelbon 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	Forfait 35 séances : 480€. Possibilité de régler en plusieurs fois, autres arrangements possibles en fonction des situations. -10% étudiants demandeurs d'emploi
<b>Contact</b>	Sylvette Delacour Dollet 06 84 82 22 16 sylvette.del@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Tapis fourni mais prévoir plaid et coussins

## ECLA DANSE

### **Danse Niveau 2**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 15h30 à 16h30 16h30 à 17h30 (atelier créatif)
<b>Lieu</b>	Salle de combat 180 boulevard de charavines 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	210€ l'année
<b>Contact</b>	info@ecladanse.com 06 87 72 04 40
<b>Descriptif</b>	Atelier création Pour danseurs débutants ou non, en situation de handicap, permanent ou provisoire, avec ou sans possibilité de danser en station debout mais ne nécessitant pas d'accompagnant valide. Atelier de création chorégraphique adaptée.

### Danse Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	cours mensuel dimanche 14h30 à 15h30
<b>Lieu</b>	Gymnase de charnècles ou tsf voiron 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	handidanseurs :185€ accompagnants : 40€
<b>Contact</b>	info@ecladanse.com 06 87 72 04 40
<b>Descriptif</b>	Ateliers et création handidanse ouverts à toute personne en situation de handicap permanent ou en difficulté provisoires ou récentes : moteur/physique, mental, déficiences auditives et visuelles, personnes âgées, polyhandicap, déficiences légères, moyenne ou lourdes. L'objectif est d'évoluer et de progresser avec son handicap tout en étant guidé par le mouvement dansé, la musique et les consignes, mais aussi par des accompagnateurs valides. De beaux moments de découverte, d'entraide et d'enrichissement interpersonnels, des moments de rire et de bonne humeur garantis ! Tout au long de l'année, les handidanseurs font des représentations lors d'évènements de toutes sortes. L'occasion de découvrir la scène et de faire découvrir leur travail.

## EMMA YOGA

### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 12h30 à 13h45 Mardi 18h30 à 19h45 Jeudi 12h30 à 13h45
<b>Lieu</b>	Ablok blanchisseries 2 rue jean monnet 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	100€ les 5 séances consécutives
<b>Contact</b>	Emmanuelle Bernard 06 87 46 51 29 contact@yoga-emma.fr
<b>Descriptif</b>	Une séance de Yoga commence par une présentation puis un recentrage sur la respiration, l'ancrage à la terre. Des postures guidées suivent selon le thème de la séance, un exercice respiratoire ou une relaxation termine la séance, avec un temps de silence. Cours de 6 à 8 personnes

## EN FORME À VOIRON

### Gym adaptée Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 14h30 à 16h
<b>Lieu</b>	Salle oasis 7 rue henri barbusse 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	Gratuit la première année
<b>Contact</b>	Vie sportive 04 76 67 27 36 Estelle.REY@ville-voiron.fr

<b>Descriptif</b>	<p>Travail sous forme d'ateliers pendant environ 40 min. Différents thèmes abordés: équilibre, coordination, mémorisation, renforcement musculaire, étirement .... chacun peut participer en fonction de ses capacités, avec plus ou moins d'intensité.</p> <p>Activités ludiques collectives pendant 20 min, dans le but d'augmenter les capacités physiques des pratiquants (respiratoires, cardiaques, musculaires) tout en les mettant en relation et ainsi développer des liens</p> <p>Détente, relaxation pendant 10min</p> <p>Les objectifs de l'activité :</p> <p>Favoriser le maintien de l'autonomie et du bien-être des participants</p> <p>Mieux être à la fois physique et psychologique</p> <p>Prévention des chutes, conserver l'équilibre...</p> <p>Maintien du lien social.</p>
-------------------	--

### Gym cardio Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	mardi 18h à 19h
<b>Lieu</b>	Salle oasis, brunetière 7 rue henri barbusse 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	Gratuit la première année puis payant
<b>Contact</b>	Vie sportive 04 76 67 27 36 Estelle.REY@ville-voiron.fr
<b>Descriptif</b>	Femmes en surpoids ou obésité entre 20 et 50 ans

### Gym douce Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 16h à 17h Vendredi 11h à 12h
<b>Lieu</b>	Salle des prairies Rue mainssieux 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	gratuit la première année
<b>Contact</b>	Vie sportive 04 76 67 27 36 Estelle.REY@ville-voiron.fr
<b>Descriptif</b>	Parcours forme seniors : Activité très adaptée avec des jeux de coordination, d'équilibre, de mémoire et de renforcement musculaire.

### Marche nordique Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	vendredi 9h à 10h30
<b>Lieu</b>	Rih brunetière Place président salvador allende 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	gratuit la première année
<b>Contact</b>	RIH : 04 76 05 24 05

## Multi-activités Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi : 14h à 15h 15h à 16h
<b>Lieu</b>	Gymnase chautard 35 bd denfert rochereau 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	115€ l'année
<b>Contact</b>	Maryline : 06 82 33 69 56
<b>Descriptif</b>	Parcours Forme : Activité très adaptée avec des jeux de coordination, d'équilibre, de mémoire et de renforcement musculaire.

## ETOILE DE VOIRON GYMNASTIQUE

### Gym adaptée Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 9h30 à 10h30
<b>Lieu</b>	Gymnase de l'etoile de voiron Rue jean baptiste guimet 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	75€ le trimestre + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	edvgym@gmail.com

### Gym douce Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi : 9h30 à 10h30 10h45 à 11h45 14h à 15h 15h15 à 16h15  Jeudi : 10h45 à 11h45 14h à 15h
<b>Lieu</b>	Gymnase etoile de voiron Rue jean-baptiste guimet 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	75€ le trimestre + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	edvgym@gmail.com

### Stretching Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 15h15 à 16h15
<b>Lieu</b>	Gymnase etoile de voiron Rue jean baptiste guimet 38500 VOIRON

<b>Tarif</b>	75€ le trimestre + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	Amélie Berger : 06 79 20 52 43 bergerameliee@gmail.com

## HATHA YOGA

### **Yoga Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 9h à 10h30
<b>Lieu</b>	Atelier du mouvement 5 rue des orphelines 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	390€ l'année
<b>Contact</b>	Sophie Cornet 06 28 13 17 77 socohlada@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Le yoga favorise l'épanouissement physique et psychique, la prise de conscience de son corps contribue à éliminer le stress et permet d'améliorer la concentration. La relaxation, la respiration, les exercices physiques et les sons sont les temps forts d'une séance de hatha yoga.

### **Yoga sur chaise Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 11h à 12h
<b>Lieu</b>	Atelier du mouvement 5 rue des orphelines 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	330€ l'année
<b>Contact</b>	Sophie Cornet 06 28 13 17 77 socohlada@gmail.com
<b>Descriptif</b>	La pratique sur chaise permet de profiter des bienfaits du yoga à son rythme et en toute sécurité. Les exercices adaptés aident à acquérir plus d'assurance, d'équilibre et de souplesse.

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

### **Gym posturale Niveau 2**

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 9h à 10h 10h à 11h  Jeudi 16h à 17h
<b>Lieu</b>	Pôle de vouise Avenue du 8 mai 1945 38500 VOIRON

<b>Tarif</b>	Adhésion : 40€ /personne 60€ /couple  Cotisation: 1 séance / semaine : 65€ le trimestre 2 séances / semaine : 91€ le trimestre 3 séances / semaine: 104€ le trimestre
<b>Contact</b>	Helène Dreyfus : 07 82 81 95 81 <a href="mailto:Its-voiron@therapiesportive.fr">Its-voiron@therapiesportive.fr</a>
<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 1

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 13h45 à 14h45
<b>Lieu</b>	Campus de la brunerie 180 boulevard de charavines 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	Adhésion : 40€ /personne 60€ /couple  Cotisation: 1 séance / semaine : 65€ le trimestre 2 séances / semaine : 91€ le trimestre 3 séances / semaine : 104€ le trimestre
<b>Contact</b>	Helène Dreyfus : 07 82 81 95 81 <a href="mailto:Its-voiron@therapiesportive.fr">Its-voiron@therapiesportive.fr</a>
<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. Matériel : Chaussure de sport, tenue adaptée et gourde.

### Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi : 9h15 à 10h25 (habitués) 10h30 à 11h45 (débutants)
<b>Lieu</b>	Pôle de vouise Avenue du 8 mai 1945 38500 VOIRON

<b>Tarif</b>	Adhésion : 40€ /personne 60€ /couple  Cotisation: 1 séance / semaine : 65€ le trimestre 2 séances / semaine : 91€ le trimestre 3 séances / semaine : 104€ le trimestre
<b>Contact</b>	Helène Dreyfus : 07 82 81 95 81 lts-voiron@therapiesportive.fr
<b>Descriptif</b>	Cette activité est proposée pour permettre aux adhérents de maintenir le tonus musculaire et retrouver les amplitudes articulaires à partir des techniques corporelles propres au Yoga.

## LATSAGUE CLAUDETTE

---

### Gym douce Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 18h30 à 19h30
<b>Lieu</b>	45 avenue de paviot 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	trimestre : 113€ Cours : 15€
<b>Contact</b>	Claudette Latsague : 06 03 35 52 08
<b>Descriptif</b>	La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui repose avant tout sur un travail du mouvement : il s'agit d'effacer les mauvaises habitudes et de corriger les postures du corps, dans le but d'améliorer son bien-être.

## MJC VOIRON

---

### Danse Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 9h15-10h45
<b>Lieu</b>	93 avenue jean jaures 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	350€ l'année + adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs
<b>Contact</b>	MJC : 04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org
<b>Descriptif</b>	Danser sur différents rythmes, imaginer et créer sa propre danse

### Gym douce Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 15h à 16h  Mardi : 8h45 à 9h45 10h à 11h  Jeudi : 9h à 10h 10h15 à 11h15  Vendredi 9h à 10h
<b>Lieu</b>	Mjc voiron 93 av. jean jaures 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	170€ l'année + Adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs
<b>Contact</b>	MJC : 04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org
<b>Descriptif</b>	Forme et plaisir, développe les capacités cardio-respiratoires et la coordination

### Gym Form Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 12h15 à 13h15 Samedi 9h à 10h
<b>Lieu</b>	Mjc voiron 93 avenue jean jaures 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	230€ l'année + Adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs
<b>Contact</b>	MJC : 04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org
<b>Descriptif</b>	Séance de Gym Forme avec travail de la mémoire (chorégraphies), des réflexes (enchaînements) et de la coordination.

### Gym rouleau Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 18h05 à 19h05
<b>Lieu</b>	Mjc de voiron 93 avenue jean jaures 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	230€ l'année + Adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs
<b>Contact</b>	MJC : 04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org

## Pilates Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	<p>Lundi :</p> <p>11h à 12h</p> <p>12h15 à 13h15</p> <p>17h à 18h</p> <p>Mardi :</p> <p>17h45 à 18h45</p> <p>18h50 à 19h50</p> <p>20h à 21h</p> <p>Jeudi 12h15 à 13h15</p> <p>Vendredi 10h10 à 11h10</p> <p>Samedi 10h10 à 11h10</p>
<b>Lieu</b>	93 avenue jean jaurès 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	230€ l'année + Adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs
<b>Contact</b>	MJC : 04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org
<b>Descriptif</b>	Rééquilibre les muscles et la posture générale par la respiration.

## Qi Gong Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	<p>Lundi 9h30 à 10h30</p> <p>Jeudi 9h à 10h</p>
<b>Lieu</b>	Mjc voiron 93 av. jean jaurès 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	230€ l'année + Adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs
<b>Contact</b>	04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org
<b>Descriptif</b>	Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents et exercices respiratoires.

## Stretching Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	<p>Lundi :</p> <p>17h à 18h</p> <p>19h10 à 20h10</p> <p>Vendredi</p> <p>12h15 à 13h15</p>
<b>Lieu</b>	Mjc voiron 93 av. jean jaurès 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	230€ l'année + adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs

<b>Contact</b>	04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org
<b>Descriptif</b>	Gym douce en musique avec assouplissements et étirements

### Stretching postural **Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	<p>Lundi : 18h05 à 19h05 20h15 à 21h15</p> <p>Mardi : 10h à 11h 12h15 -13h15</p> <p>Jeudi : 12h15 -13h15 19h15 -20h15</p>
<b>Lieu</b>	93 av. jean jaures 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	230€ l'année + Adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs
<b>Contact</b>	04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org
<b>Descriptif</b>	S'enraciner dans la terre pour élaborer une posture où tout le corps est présent

### Yoga **Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	<p>Mardi : 18h à 19h30 19h35 à 21h05</p> <p>Vendredi 9h00 à 10h30</p> <p>Jeudi 19h15 à 20h45</p>
<b>Lieu</b>	93 avenue jean jaures 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	350€ l'année + Adhésion : 21€ voironnais et 25€ extérieurs / famille (2pers) : 30€ voironnais et 35€ extérieurs
<b>Contact</b>	MJC : 04 76 65 90 83 activites.loisirs@mjc-voiron.org
<b>Descriptif</b>	Energie de groupe et tradition millénaire de Hatha Yoga.

## PAYS VOIRONNAIS BASKET CLUB (PVBC)

### Basket inclusif Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 8h30 à 10h Vendredi 8h30 à 10h
<b>Lieu</b>	Gymnase henri chautard 35 bd denfert rochereau 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	150€ pour l'année
<b>Contact</b>	Camelia Yahiaoui 06 01 19 32 76 camelia.yahiaoui@pvbc.fr
<b>Descriptif</b>	Activité physique autour du basket (travail d'équilibre, souplesse, mémoire, orientation dans l'espace...).

## REBIÈRE GUILLAUME

### Musculation Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Du Lundi au vendredi : 8h00 à 10H00 12h00 à 20h00  Samedi 8h00 à 10h00
<b>Lieu</b>	355 rue rené rambaud 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	180€ pour 5 séances Groupe de 3 à 5 personnes Séance d'essai : offerte
<b>Contact</b>	guillaume/gustavo rebière 06 49 71 62 05 hpsrebiere@gmail.com
<b>Descriptif</b>	En salle de sport Activités de musculation, Haltérophilie, Cardio training, HIIT, méthode Crossfit

## SAMGATI

### Yoga Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	1er rdv 1h45 2e rdv 1h
<b>Lieu</b>	A domicile 38500 VOIRON
<b>Tarif</b>	1er rdv 75€ 2e rdv 60€
<b>Contact</b>	Caroline Denis 06 64 03 90 62 caroline.natureyoga@gmail.com
<b>Descriptif</b>	A domicile

## SCULPT AND CARE

---

### Musculation Niveau 1

Jour et horaires	Selon les disponibilités
Lieu	38500 VOIRON
Tarif	Carte de 5 séances : 175€ Carte de 10 séances : 340 € Abonnement 3 mois : 130€ / mois Abonnement 6 mois : 120€ / mois Crédits d'impôts de 50%
Contact	Emeline Nouvelot 06 41 13 41 48 sculptandcare@gmail.com
Descriptif	Electromyostimulation

## SONG LONG VOIRON

---

### Qi Gong Niveau 1

Jour et horaires	Mercredi 19h à 20h30
Lieu	Complexe sportif de la garenne, salle atlanta Rue du belvédère 38500 VOIRON
Tarif	255€ l'année
Contact	Valéry Chane 06 18 71 01 13 songlong.voiron@gmail.com
Descriptif	Le Qi Gong Taï Chi est à la fois un art de santé et de longévité et un art martial interne qui permet d'améliorer son état de santé global par la pratique de mouvements lents et en douceur. Le Qi gong Taï Chi apporte du bien-être avec une meilleure aisance respiratoire, plus de souplesse, plus de sérénité, plus de clarté et bien plus encore...

## TOUS CAP'

---

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

Jour et horaires	Selon disponibilités
Lieu	Domicile 38500 VOIRON
Tarif	60€ par heure (frais kilométriques éventuels) Service à la personne
Contact	Alexia Garambois : 06.23.29.50.53 touscap.contact38@gmail.com
Descriptif	Vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé en face à face avec votre enseignant APA pour un programme individualisé.

# VOREPPE

## ANAÏS DECLOEDT (HYPANA)

### Yoga Niveau 1

Jour et horaires	En fonction des disponibilités
Lieu	38340 VOREPPE
Tarif	50€ la séance, avec engagement sur 4 séances.
Contact	Anaïs Decloedt 06 10 64 69 48 contact@hypana.fr
Descriptif	Séance de yoga à domicile sur le pays voironnais.

## CCAS VOREPPE

### Danse Niveau 1

Jour et horaires	Mardi 14h30 à 16h
Lieu	Salle roize, espace maurice vial mjc 178 avenue honoré de balzac 38340 VOREPPE
Tarif	Gratuit
Contact	CCAS Voreppe 04 76 50 81 26 pole.seniors@ville-voreppe.fr
Descriptif	Cet atelier mêle danse et écoute musicale. Vous trouverez un espace pour libérer votre corps et votre esprit. Un atelier doux permettant l'expression de soi, la détente, la pleine conscience, le développement de sa coordination...

### Gym rouleau Niveau 1

Jour et horaires	Lundi 14h30 à 15h30 Vendredi 9h à 10h
Lieu	Résidence l'hoirie 152 avenue simone veil 38340 VOREPPE
Tarif	4,3€ la séance pour les voreppins 6,5€ la séance hors voreppins
Contact	CCAS Voreppe 04 76 50 81 26 pole.seniors@ville-voreppe.fr
Descriptif	Cette gymnastique consiste à pratiquer des exercices de renforcement et d'assouplissement des chaînes musculaires profondes dans un objectif préventif ou curatif des problèmes de dos. Cette méthode aide à retrouver l'harmonie posturale dans le respect des courbes de la colonne vertébrale. Il ne s'agit pas de « faire pour faire », mais de ressentir ce que l'on fait, pour travailler dans le plus grand respect physique de chacun avec sa propre histoire ... Cette méthode découle de la méthode « kinéform » labellisée par M. Jean Tessier

### Gym senior Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 9h15 à 10h15 Mardi 10h30 à 11h30
<b>Lieu</b>	Mjc de voreppe, salle de danse de roize 178 avenue honoré de balzac 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	Voreppins : entre 2,2€ à 4,3€ la séance (selon QF) 6,5€ la séance hors voreppins
<b>Contact</b>	CCAS Voreppe 04 76 50 81 26 pole.seniors@ville-voreppe.fr
<b>Descriptif</b>	Gym adaptée aux personnes âgées valides de plus 60 ans et animée par l'association Siel Bleu. Action hebdomadaire en vue de maintenir le capital santé et le tonus musculaire : > Exercices adaptés aux capacités de chacun > Travail sur le corps et l'esprit par une recherche de coordination des mouvements > Reprise de confiance après une chute > Renforcement musculaire et de l'équilibre

### Yoga sur chaise Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 10h15 à 11h15
<b>Lieu</b>	Résidence l'hoirie 152 avenue simone veil 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	4,3€ la séance pour les voreppins 6,5€ la séance hors voreppins
<b>Contact</b>	CCAS Voreppe : 04 76 50 81 26 pole.seniors@ville-voreppe.fr
<b>Descriptif</b>	Le yoga sur chaise est une forme de yoga adaptée qui permet à chacun·e de profiter des bienfaits de cette pratique ancienne. Contrairement au yoga traditionnel qui se pratique sur tapis, le yoga sur chaise se déroule assis sur... eh bien, une chaise, ce qui en fait l'option idéale pour celles et ceux ayant des problèmes de mobilité, des limitations physiques ou qui se sentent moins à l'aise au sol.

## EPGV VOREPPE

### Activités Physiques Adaptées Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 10h45-12h
<b>Lieu</b>	Espace pigneguy - salle pierre rapin Rue bourg vieux 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	112€ l'année ou 42€ le trimestre + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	Marc Depinois 06 80 03 65 90 gevevoreppe@outlook.fr
<b>Descriptif</b>	Activité physique variée avec des exercices de renforcement musculaire et des exercices cardio adaptées à chacun.

## Marche active Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 8h15-9h15 Mercredi 10h-11h
<b>Lieu</b>	Parc lefrançois 974 avenue honoré de balzac 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	90€/an + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	Marc Depinois 06 80 03 65 90 gevevoreppe@outlook.fr
<b>Descriptif</b>	<p>Ce programme est destiné à ceux qui souhaitent reprendre la forme sans pour autant se dépenser de manière acharnée dans les salles de sport. Il s'agit d'une marche dynamique, bonne alternative à la course à pied, pratiquée d'une façon continue. Activité naturelle bien tolérée, même pour les cardiaques. Elle permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort. Elle tonifie les muscles et accroît l'endurance tout en permettant de reprendre « la ligne ».</p> <p>Programme personnalisé élaboré en fonction des fréquences cardiaques et des caractéristiques physique 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. Des test en début et cours d'année permettent de juger l'efficacité et les progrès obtenus.</p>

## Pilates Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi : 18h15 à 19h15 19h15 à 20h15
<b>Lieu</b>	Salle pierre rappin espace pigneguy Rue de bourg vieux 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	160€ l'année + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	Marc Depinois 06 80 03 65 90 gevevoreppe@outlook.fr
<b>Descriptif</b>	<p>Prévoir un tapis mousse personnel.</p> <p>Travail musculaire en profondeur, inspiré de certains gestes du Pilates , exercices aussi de stretching et d'équilibre.</p>

## Renforcement musculaire Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 19h30 à 20h30 Vendredi de 9h à 10h
<b>Lieu</b>	Vendredi : mjc 178 avenue honoré de balzac Mercredi : salle roger salles -gymnase de l'arcade 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	90€ à l'année + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	Marc Depinois 06 80 03 65 90 gevevoreppe@outlook.fr
<b>Descriptif</b>	Prévoir un tapis mousse personnel. Travail musculaire en profondeur, inspiré de certains gestes du Pilates , exercices aussi de stretching et d'équilibre.

## Stretching

<b>Jour et horaires</b>	<p>Lundi :</p> <p>9h15 à 10h15</p> <p>10h20 à 11h20</p> <p>Mercredi 11h15 à 12h15</p> <p>Vendredi :</p> <p>8h à 9h</p> <p>10h à 11h</p> <p>11h à 12h</p>
<b>Lieu</b>	Lundi/mercredi:salle pierre rappin rue bourg vieux Vendredi: mjc espace maurice vial 178 avenue honoré de balzac 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	90€/an + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	Marc Depinois 06 80 03 65 90 gevevoreppe@outlook.fr
<b>Descriptif</b>	Le Stretching est une forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme. Le principe de base est l'étirement passif. C'est la respiration qui commande le geste, et tout doit s'accomplir en douceur. Le stretching est aussi un moyen d'apaiser toutes sortes de traumatologies et de douleurs comme le mal de dos par exemple.

## Yoga Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	<p>Mardi :</p> <p>17h30 à 18h45</p> <p>18h45 à 20h</p>
<b>Lieu</b>	Salle municipale marius locatelli le chevalon Rue beyle standhal 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	140€ l'année + 40€ adhésion
<b>Contact</b>	Marc Depinois 06 80 03 65 90 gevevoreppe@outlook.fr
<b>Descriptif</b>	C'est un Hatha-yoga complet dans lequel prédomine le contrôle du souffle et de l'énergie. Travail très précis sur la respiration et sur le mental. Le yoga de l'énergie propose de faire découvrir, à travers le geste simple, dans la vie quotidienne une qualité d'attention. S'adresse ainsi à un grand nombre de personnes qui désirent se rééquilibrer, et apprendre à mieux vivre.

## MJC VOREPPE

### Pilates Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	<p>Mardi :</p> <p>18h à 19h</p> <p>19h à 20h</p> <p>20h à 21h</p> <p>Mercredi :</p> <p>8h30 à 9h30</p> <p>9h30 à 10h30</p> <p>10h30 à 11h30</p> <p>11h30 à 12h30</p>
-------------------------	--

<b>Lieu</b>	Espace maurice vial 178 avenue honoré de balzac 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	199€ l'année + adhésion 18€
<b>Contact</b>	04 76 50 08 83 accueil@mjc-voreppe.fr
<b>Descriptif</b>	Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Un maintien de posture associé à des exercices de respirations seront effectués.

### Renforcement musculaire Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 12h à 13h
<b>Lieu</b>	178 avenue honoré de balzac 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	199€ l'année + adhésion 18€
<b>Contact</b>	accueil@mjc-voreppe.fr 04 76 50 08 83

### Stretching Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 18h30 à 19h30 Mardi 12h30 à 13h30
<b>Lieu</b>	178 avenue honoré de balzac 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	199€ l'année + 18€ l'adhésion
<b>Contact</b>	04 76 50 08 83 accueil@mjc-voreppe.fr
<b>Descriptif</b>	Le Stretching est une activité physique qui favorise principalement le bien-être du corps en ciblant le travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations

### Yoga Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Lundi : 17h30 à 18h30 (débutants) 19h30 à 20h30
<b>Lieu</b>	178 avenue honoré de balzac 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	199€ l'année + adhésion 18€
<b>Contact</b>	04 76 50 08 83 accueil@mjc-voreppe.fr
<b>Descriptif</b>	Discipline qui allie le corps, la respiration, et le mental. Le pratiquant apprend, au rythme de sa respiration et en douceur, des postures et des enchainements accessibles permettant de gagner en mobilité, dénouer les tensions, entretenir sa musculature profonde et développer sa souplesse. Avec bienveillance envers soi et envers les autres, en prenant le temps de s'écouter, il découvre les possibilités de son corps.

## Qi Gong Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 19h à 20h
<b>Lieu</b>	Gymnase pigneguy - dojo 584 rue bourg vieux 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	160€ l'année tarif étudiant/chomeur : 120€ tarif couple : 270€
<b>Contact</b>	Dominique Rey tdkavoreppe@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

## Qi Gong Niveau 1

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 18h30 à 19h30
<b>Lieu</b>	Préau de l'école stravinsky 682 rue bourg vieux 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	160€ l'année tarif étudiant/chomeur : 120€ tarif couple : 270€
<b>Contact</b>	Dominique Rey tdkavoreppe@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

## Wushu Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	mercredi 10h30 à 11h30
<b>Lieu</b>	Salle marius locatelli, chevalon de voreppe Rue beyle stendhal 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	180€ l'année tarif étudiant/chomeur : 130€ tarif couple : 305€
<b>Contact</b>	Dominique Rey tdkavoreppe@gmail.com
<b>Descriptif</b>	Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

# UFOSPORTS

## Activités Physiques Adaptées – Toutes sportives Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 18h à 19h30
<b>Lieu</b>	Extension de l'arcade du gymnase de voreppe Avenue du 11 novembre 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	135€
<b>Contact</b>	07 56 10 78 03 sportsociete38@ufolep.org
<b>Descriptif</b>	<p>Ce tout nouveau dispositif propose tous les lundis de 18h à 19h30 à l'espace Claude Balmand de l'Arcade un créneau convivial et ludique spécialement pensé pour les femmes qui ont envie de bouger.</p> <p>Au programme, après un échauffement en douceur, du renforcement musculaire adapté à tous les niveaux et initiation ou pratique de la gymnastique artistique sur agrès (poutre, barres, sol...) dans un cadre sécurisé et encadré par une éducatrice sportive diplômée.</p> <p>Le créneau est accessible sans prérequis sportif, dans un esprit de découverte et de détente.</p>

# VILLE DE VOREPPE

## Natation Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 18h30 à 19h15 Mercredi 10h à 10h45 Jeudi 16h à 16h45 : aquaphobie Vendredi 16h à 16h45
<b>Lieu</b>	Piscine de voreppe 167 chemin du buis 38340 VOREPPE
<b>Tarif</b>	Voreppins : 50€ le trimestre ou 150€ l'année  Non Voreppins: 70€ le trimestre ou 210€ l'année
<b>Contact</b>	Contact piscine 04 76 50 03 38 piscine@ville-voreppe.fr
<b>Descriptif</b>	<p>Prérequis : savoir nager et mettre la tête sous l'eau.</p> <p>Encadré par un maître nageur-qualifié, la séance est programmée en fonction des capacités et des projets de chacun : améliorer sa condition physique, perfectionner sa technique de nage pour diminuer les douleurs ou reprendre une activité physique en douceur. Activité collective (8 personnes maximum) qui permet à chacun de trouver sa place et de partager un moment de convivialité. Chaque séance se terminera par un échange avec le maître nageur pour cibler les besoins de chacun et préparer la séance suivante.</p>

# HORS PAYS VOIRONNAIS

## APPRIEU

### YACA

#### Yoga sur chaise Niveau 1

Jour et horaires	Jeudi 11h à 12h
Lieu	Salle les forgerons 30 place buissière 38140 APPRIEU
Tarif	200€/an + 10€ adhésion
Contact	Sophie Cornet 06 28 13 17 77 yogapprieu@gmail.com
Descriptif	La pratique sur chaise permet de profiter des bienfaits du yoga à son rythme et en toute sécurité. Les exercices adaptés aident à acquérir plus d'assurance, d'équilibre et de souplesse.

#### Yoga Niveau 1

Jour et horaires	Lundi 17h45 à 19h15 Mardi 19h à 20h30
Lieu	Ancienne ecole du rivier Rue de l'école 38140 APPRIEU
Tarif	250€/an + 10€ adhésion
Contact	Sophie Cornet 06 28 13 17 77 yogapprieu@gmail.com
Descriptif	Le yoga favorise l'épanouissement physique et psychique, la prise de conscience de son corps contribue à éliminer le stress et permet d'améliorer la concentration. La relaxation, la respiration, les exercices physiques et les sons sont les temps forts d'une séance de yoga.

#### Yoga Niveau 1

Jour et horaires	Jeudi : 9h à 10h30 14h à 15h30
Lieu	Salle les forgerons 30 place buissière 38140 APPRIEU
Tarif	250€/an + 10€ adhésion
Contact	Sophie Cornet 06 28 13 17 77 yogapprieu@gmail.com
Descriptif	Le yoga favorise l'épanouissement physique et psychique, la prise de conscience de son corps contribue à éliminer le stress et permet d'améliorer la concentration. La relaxation, la respiration, les exercices physiques et les sons sont les temps forts d'une séance de yoga.

# BEAUCROISSANT

## ASBBIR

### Basket fauteuil Niveau 1

Jour et horaires	Mardi 20h à 22h
Lieu	Complexe marthe olympe richard gymnase de beaucroissant Place de la mairie 38140 BEAUCROISSANT
Tarif	100€ l'année
Contact	Walther Rouleau : presidence@asbbir.fr

# BEVENAIS

## SYLVIE YOGA

### Yoga Niveau 1

Jour et horaires	Mardi 18h45 à 20h Jeudi 9h à 10h15
Lieu	Espace saint joseph (à coté de l'église) 38690 BEVENAIS
Tarif	250€ / an (cours collectif)
Contact	GONZALES Sylvie 06 33 01 51 92 contact@sylvieyoga.fr
Descriptif	Séance de yoga d'une heure tournée vers un enseignement traditionnel, en utilisant le souffle et en proposant aux personnes des adaptations appropriées à leur constitution, leurs possibilités physiques en tenant compte des éventuels antécédents médicaux

# FLACHERES

## SIEL BLEU

### Gym d'entretien Niveau 3

Jour et horaires	Lundi 8h45 à 9h45
Lieu	1 rue du village 38690 FLACHERES
Tarif	a voir avec la structure
Contact	Marine MONANDEROS 07 62 47 21 85
Descriptif	Gym prévention : cours de gym prévention santé pour les personnes séniors avec du déverrouillage articulaire, du renforcement musculaire, des exercices sur la prévention des chutes, du travail de coordination...

# IZEAUX

## CTS TAEKWONDO

---

### Karaté Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 9h à 10h30
<b>Lieu</b>	38140 IZEUX
<b>Tarif</b>	165 EURO avec de nombreuses possibilités de réductions. Le CTS est reconnu d'Intérêt Général et propose des tarifs sociaux.
<b>Contact</b>	GIRAUD Anja 06 52 56 69 07 taekwondo38@outlook.fr
<b>Descriptif</b>	Sports bien être

# LA BÂTIE-DIVISIN

## BASKET CLUB LES ABRETS (BCLA)

---

### Basket santé Niveau 2

<b>Jour et horaires</b>	Vendredi 9h à 10h30
<b>Lieu</b>	Salle des fêtes, 210 route du monin 38490 LA BATIE-DIVISIN
<b>Tarif</b>	10 euros par séance
<b>Contact</b>	Dodé Florence 06 50 30 32 17 Malossane Nathanaël 06 10 33 07 26
<b>Descriptif</b>	Découvrir ou redécouvrir le basketball à travers des exercices accessibles, adaptés et progressifs tout en incitant au respect, au partage et au valeurs collectives.

# LE GRAND LEMPS

## APACT TA SANTE

### Prévention des chutes Niveau 3

Jour et horaires	Jeudi 11h à 12h
Lieu	498 chemin du combeau 38690 LE GRAND LEMPS
Tarif	1 séance/semaine: 35€/mois (engagement du jour de début de prise en charge, jusqu'à fin juin)  2 séances/semaine: 50€/mois (engagement du jour de début de prise en charge, jusqu'à fin juin)  1 séance seule: 12€
Contact	Alexandre Vert 07 80 97 70 25 apact-ta-sante@orange.fr
Descriptif	Séance d'APA en petit groupe ou en individuel en fonction de la demande (les groupes sont fait capacités). A destination des personnes âgées (prévention des chutes et du vieillissement), des personnes ayant une ALD ou une maladie chronique et qui souhaitent avoir une pratique physique adaptée pour regagner en capacités/autonomie (réadaptation à l'effort), ou encore des personnes ayant des problèmes de poids ou qui veulent juste reprendre une pratique physique régulière avec un vrai suivi (remise en forme).

## CTS TAEKWONDO

### Karaté Niveau 2

Jour et horaires	Lundi 09h-11h (sport bien être) Jeudi 20h à 22h (taekwondo adapté)
Lieu	Centre médico social 451 chemin du barbaillon 38690 LE GRAND LEMPS
Tarif	165 EURO avec de nombreuses possibilités de réductions. Le CTS est reconnu d'Intérêt Général et propose des tarifs sociaux.
Contact	GIRAUD Anja 06 52 56 69 07 taekwondo38@outlook.fr
Descriptif	Sports bien être

# RENAGE

## ASBBIR

### Basket santé Niveau 3

Jour et horaires	Jeudi 17h à 18h
Lieu	Gymnase municipal de renage 60 rue de la maigre 38140 RENAGE
Tarif	180€/an
Contact	Walther Rouleau presidence@asbbir.fr
Descriptif	C'est une activité encadrée et adaptée à tous et pour tous. Il ne faut surtout pas confondre le Basket Santé avec les autres pratiques que sont le Basket Loisir, le Sport Adapté, le Handisport ou encore le Basket en compétition... Une section Basket Santé, c'est aussi un label décerné par la Fédération Française de Basketball qui atteste de la compétence et du sérieux de l'activité. L'AS BASKET BEAUCROISSANT-IZEAUX-RENAGE est l'un des clubs de la communauté de commune à le proposer.

## SAMBA38

### Gym adaptée Niveau 1

Jour et horaires	Jeudi 10h à 10h45
Lieu	Salle aluigi Boulevard docteur valois 38140 RENAGE
Tarif	220€/an ou 100€ la carte de 10 séances
Contact	Sandra Girard 06 75 00 63 26 samba38@hotmail.fr
Descriptif	Gym douce sur chaise

### Gym douce Niveau 1

Jour et horaires	Mercredi 18h30 à 19h25
Lieu	Salle aluigi Boulevard docteur valois 38140 RENAGE
Tarif	220€/an ou 100€ la carte de 10 séances
Contact	Sandra Girard 06 75 00 63 26 samba38@hotmail.fr
Descriptif	C'est un mélange de Qi Gong, gym dansé et pilates

### **Pilates Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 20h30 à 21h15
<b>Lieu</b>	Salle aluigi Boulevard docteur vallois 38140 RENAGE
<b>Tarif</b>	220€/an ou 100€ la carte de 10 séances
<b>Contact</b>	Sandra Girard 06 75 00 63 26 samba38@hotmail.fr
<b>Descriptif</b>	Cours de pilates sur tapis ou debout , avec ou sans élastique, avec ou sans ballon paille selon le niveau du groupe.

### **Pilates Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi 9h à 9h45 (groupe débutant)
<b>Lieu</b>	Salle du 19 mars Rue du 19 mars 1962 38140 RENAGE
<b>Tarif</b>	220€/an ou 100€ la carte de 10 séances
<b>Contact</b>	Sandra Girard 06 75 00 63 26 samba38@hotmail.fr
<b>Descriptif</b>	Cours de pilates sur tapis ou debout , avec ou sans élastique, avec ou sans ballon paille selon le niveau du groupe.

### **Zumba Niveau 1**

<b>Jour et horaires</b>	Mercredi 19h30 à 20h20
<b>Lieu</b>	Salle aluigi Boulevard docteur vallois 38140 RENAGE
<b>Tarif</b>	220€/an ou 100€ la carte de 10 séances
<b>Contact</b>	Sandra Girard 06 75 00 63 26 samba38@hotmail.fr
<b>Descriptif</b>	Bouger sur de la musique, bonne ambiance et chacun son niveau.

# LES ECHELLES

## VALERIE HOSTACHY

### Marche nordique Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi 9h à 10h (personnes avec DI) Vendredi 13h45 à 15h15
<b>Lieu</b>	73360 LES ECHELLES
<b>Tarif</b>	300€
<b>Contact</b>	Valérie Hostachy 06 63 03 70 88 v.hostachy@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Pour mobiliser 80% de vos muscles, brûler des calories, vous oxygénier tout en préservant vos articulations, venez marcher dans la vallée du Guiers, à plat, le mercredi matin et le vendredi après-midi. Matériel fourni : bâtons de marche Matériels à prévoir : chaussures de sport souples - tenue de marche adaptée à la saison - bouteille d'eau

### Pilates Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi : 9h à 10h (St Laurent du Pont) 18h à 19h 19h à 20h  Mercredi : 18h à 19h 19h à 20h  Jeudi 8h45 à 9h45
<b>Lieu</b>	Maison Prataz 50 rue Jean Jacques Rousseau 73360 LES ECHELLES
<b>Tarif</b>	280€
<b>Contact</b>	Valérie Hostachy 06 63 03 70 88 v.hostachy@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Séance à votre rythme pour apprendre à harmoniser votre souffle et votre posture. Un renforcement musculaire en profondeur dans le respect de votre physiologie. Séances en petit groupe de 5 à 12 personnes maximum pour un accompagnement individualisé. Matériels à prévoir : tapis, tenue confortable et bouteille d'eau

### Gym séniors Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 15h15 à 16h15
<b>Lieu</b>	Maison Prataz 50 rue Jean Jacques Rousseau 73360 LES ECHELLES
<b>Tarif</b>	280€
<b>Contact</b>	Valérie Hostachy 06 63 03 70 88 v.hostachy@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Retrouvez votre équilibre pour ne plus avoir peur, pour vous faire confiance dans les gestes du quotidien. Séance en salle et en groupe restreint pour un accompagnement sur mesure. Matériels à prévoir : tenue confortable et bouteille d'eau

### Stretching Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Lundi 12h30 à 13h15
<b>Lieu</b>	Maison Prataz 50 rue Jean Jacques Rousseau 73360 LES ECHELLES
<b>Tarif</b>	280€
<b>Contact</b>	Valérie Hostachy 06 63 03 70 88 v.hostachy@orange.fr
<b>Descriptif</b>	Séances d'assouplissement et d'étirement des muscles pour vous détendre et vous offrir une pause mieux-être dans votre quotidien. Séances en petit groupe pour un suivi individualisé et une ambiance sereine. Matériels à prévoir : tapis, tenue confortable et bouteille d'eau