ACTIVITES PHYSIQUES – SAISON 2018-2019 – Gymnastique, Pilates, Stretching

Activité	Jour - heure	Lieu : GRENOBLE	Descriptif
GYMNASTIQUE	**LUNDI** 10h00-11h00	**Centre Sportif REYNIES-BAYARD** 10 rue Léo Lagrange Salle de Chorégraphie - 1er étage Tram C : arrêt – Foch-Ferrié Chrono C3 ou 16 – Arrêt Capuche	Gymnastique douce, étirements, équilibre, coordination
	LUNDI 15h00-16h00	**Maison des Habitants BAJATIERE -** 1er étage 79 avenue Jean Perrot Chrono C4 – Arrêt Ponsard	Gymnastique musculaire et articulaire avec étirements, relaxation
	MARDI 8h15-9h15	**Centre Sportif BERTHE de BOISSIEUX** 10 rue B. de Boissieux 2ème étage – **Salle F**	Gymnastique pour seniors actifs, renforcement musculaire, étirements, équilibre, coordination
	MARDI 9h15-10h15 10h15-11h15	**Centre Sportif BERTHE de BOISSIEUX** 10 rue B. de Boissieux 2ème étage – Salle G	
	MARDI 14h00-15h00	**Logeco – RAVIER PIQUET** 14 rue de la Magnanerie TRAM B – Arrêt Ile Verte	Gymnastique douce, étirements, équilibre, coordination
	MERCREDI 8h15-9h15 9h15-10h15	**Centre Sportif BERTHE de BOISSIEUX** 10 rue B. de Boissieux **Période 1 : Salle F (judo) – 2ème étage** du Me 19 septembre au Me 7 novembre inclus **Période 2 : Salle G – 2ème étage** du Me 14 novembre au Me 9 janvier inclus **Période 3 : Salle H&M – rez-de-chaussée** du Me 16 janvier au Me 27 mars inclus **Période 4 : Salle F (Judo) – 2ème étage** du Me 3 avril au Me 19 juin inclus	Gymnastique en musique pour seniors actifs : renforcement musculaire, étirements, équilibre, coordination
GYMNASTIQUE	**VENDREDI** 9h-10h	**MJC LES EAUX CLAIRES** 33 rue Joseph Bouchayer Bus 12 : arrêt Champs Elysées **Accès salle de danse** par porte bois marron face à la rue puis continuer couloir tout droit jusqu'au bout.	Entretien et développement cardio-respiratoire, renforcement des chaînes musculaires, équilibre, coordination, adresse, étirements, relaxation avec ou sans matériel et en musique.
GYMNASTIQUE Sur rouleau	**VENDREDI** 10h-11h		La **gymnastique sur rouleau** présente des exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement des chaînes musculaires, lesquels **sont préventifs du mal de dos**. Cette méthode aide à retrouver l'harmonie posturale dans le respect des courbes de la colonne vertébrale.
STRETCHING	**VENDREDI** 11h-12h		De manière générale, vous pratiquez des sports qui exigent de la puissance musculaire et qui imposent donc aux muscles de fortes contractions concentriques, conduisant à les raccourcir...si on ne compense pas avec des mouvements antagonistes

e-mail : activ-base.asta@orange.fr

ACTIVITÉS PHYSIQUES – SAISON 2018-2019 – Gymnastique, Pilates, Stretching

Activité	Jour - heure	Lieu : GRENOBLE	Descriptif
GYMNASTIQUE DOUCE	**VENDREDI** 10h-11h 11h-12h	**Centre Sportif BERTHE de BOISSIEUX** 10 rue B. de Boissieux – 2ème étage – Salle F **Attention : changement de salle :** **Trimestre 2 du 28 novembre au 6 mars 2019** : **Centre Sportif Hoche –** 7 rue F. Raoult 10h salle Daniel Robin (Lutte) 11h salle F (Escrime)	Gymnastique douce, étirements, travail respiratoire
PILATES	**VENDREDI** 10h30-11h30	**MJC ANATOLE FRANCE** 2 rue Anatole France Accès salle par portail à gauche de la MJC Tram E-arrêt Alliés – Chrono C5 et 17 – Arrêt Alliés	Gymnastique douce. Une technique de renforcement musculaire de la sangle abdominale, du plancher pelvien et de tous les muscles du corps participant aux étirements. Tous les exercices ont des niveaux différents adaptés pour être accessibles à tout public.
	VENDREDI 14h-15h	**Centre Sportif REYNIES-BAYARD** Salle de Chorégraphie - 1er étage 10 rue Léo Lagrange Tram C : arrêt – Foch-Ferrié Chrono C3 ou 16 – Arrêt Capuche	

Activité	Jour - heure	Lieu : ECHIROLLES	
GYMNASTIQUE	**VENDREDI** 10h30-11h30	**Espace Jeune PICASSO, maison de quartier** 2 rue Picasso Salle au rez-de chaussée, contourner à gauche de l'escalier	Gymnastique pour seniors actifs, renforcement musculaire adapté et étirements
GYMNASTIQUE	**JEUDI** 1 : 9H15-10H15 2 : 10H15-11H15	**Centre Social LES ECUREUILS** Place de la Libération Chrono C2 – Arrêt Ecureuils	1 : Gym dynamique, étirements, renforcement musculaire adapté avec matériel varié, en musique 2 : Animation gymnique en musique avec travail musculaire doux, exercice de coordination et d'étirements
GYMNASTIQUE	**VENDREDI** 10h30-11h30	**Maison des Habitants Anne Frank/Les Granges** 1 rue de Lorraine	Gymnastique adaptée, entretien musculaire général avec ou sans matériel
Lieu : SAINT-EGREVE			
GYMNASTIQUE	**MERCREDI** 10h-11h	**Gymnase PONT de VENCE** Rue de l'ancienne poste	Travail des chaînes musculaires, étirements, musculation, respiration adaptée et respect des limites
Lieu : GIERES			
GYMNASTIQUE	**JEUDI** 9h-10h	**Centre Sportif de la Plaine des Sports** Salle de danse - Rue des Glairons	Travail des chaînes musculaires, étirements, musculation, respiration adaptée et respect des limites

e-mail : activ-base.asta@orange.fr