

Grenoble Ville Gym et Rando ANNEE 2023/2024

NOUVEAUX COURS

Jour	Code	Capacité	Heure de début	Animateur	salle	descriptif
Quartier Centre Ville : Gymnase Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux						
Lundi	A01	22	9h00	Linda D	3 ^{ème} /J	Gym dynamique
	A02	17	9h00	Sophie S.	Rch/A	Gym d'entretien
	A03	22	10h00	Sophie S.	3 ^{ème} /J	Stretching
	A04	22	13h45	Linda D	3 ^{ème} /J	Stretching
	A05	22	18h30	Lara I.	3 ^{ème} /J	Gym dynamique
Mardi	A06	20	9h00	Lara I.	Rch/H&M	Gym d'entretien
	A07	22	9h00	Sophie S.	3 ^{ème} /J	Gym d'entretien
	A08	20	10h00	Lara I.	Rch/H&M	Gym d'entretien
	A09	22	10h00	Sophie S.	3 ^{ème} /J	Gym d'entretien
	A10	22	11h15	Marine D.	3 ^{ème} /J	Stretching
Mercredi	A11	22	9h30	Mathilde B	3 ^{ème} /J	Gym d'entretien
	A12	22	10h30	Sophie S.	3 ^{ème} /J	Gym d'entretien
Jeudi	A13	22	9h00	Marine D.	3 ^{ème} /J	Gym dynamique
	A14	22	10h00	Marine D.	3 ^{ème} /J	Stretching
	A15	15	11h00	Marine D.	3 ^{ème} /J	Pilâtes débutants
	A16	15	10h15 à 11h30	Yael E	salle F	Qi Gong
	A17	15	18h à 19h30	Olivier M	RdC/A	Yoga
Vendredi	A18	22	10h00	Marouf L.	3 ^{ème} /J	Gym d'entretien
Quartier Centre Ville : Gymnase Hoche rue François Raoult						
Mardi	A19	25	12h15	Lara I.	Salle F	Gym dynamique
Jeudi	A20	25	12h15	Marouf L.	S. Lutte	Gym dynamique (Attention T1 salle J Boissieux)*
Vendredi	A21	15	9h30 à 11h	Olivier M	2 ^{ème} /F	Yoga
	A22	25	11h00	Marine D.	S. Lutte	Stretching (Attention T1: salle de Judo Hoche)*
	A23	25	12h15	Marine D.	2 ^{ème} /F	Gym dynamique
Du fait des travaux dans la salle de lutte, à Hoche, les cours de septembre à fin novembre auront lieu dans une autre salle (voir ci-dessus)						
Quartier Chorier Saint Bruno : Ecole Anthoard 3 rue Anthoard						
Mardi	A24	25	20h15	Brahim T.	Salle C	Gym dynamique
Quartier Chorier Saint Bruno : Chorier-Berriat Centre sportif Rue d'Alembert						
Mercredi	A25	25	9h00	Lara I.	B	Gym d'entretien
Jeudi	A26	25	9h00	Sophie S.	B	Stretching
Quartier Grands Boulevards : Ecole Clémenceau rue Auguste Ravier						
Mardi	A27	25	18h30	Marouf L.		Gym dynamique
Jeudi	A28	25	18h30	Marouf L.		Gym dynamique
Quartier Capuche : Ecole Ferdinand Buisson Rue Edouard Vailland						
Mardi	A29	15	18h15	Aurélié E		Pilâtes
Quartier Baladins: salle Motte						
Mardi	B01	20	19h	Mathilde B		Gym d'entretien
Jeudi	B02	20	7h45	Brahim T.		Gym dynamique
Quartier Baladins : Piscine les Dauphins						
Mercredi	B03	25	20h à 20h45	Eymeric C.		Aquagym
	B04	25	20h45 à 21h30	Eymeric C.		Aquagym
Samedi	B05	30	11h30 à 12h15	Floryan R		Aquagym
	B06	30	12h15 à 13h15	Floryan R		Natation 1er niveau
	B07	30	13h15 à 14h15	Floryan R		Natation confirmés
A la maison !						
Cours Zoom : gym matinale						
	A30	L, M, J, V	8h30 à 9h00	Margarita D.		Lien disponible après inscription
Gym extérieur/intérieur selon météo						
lundi	A31	22	10h00	Linda D		gym dynamique; RV devant gymnase B de Boissieux / s.A
Cours en extérieur						
Lundi marche nordique	A32	22	12h15	Linda D.		RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle
Lundi marche nordique	A33	22	17h30	Philippe M.		RV gradins anneau de vitesse
Mardi marche nordique	A34	22	12h15	Linda D.		RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle
Jeudi marche nordique	A35	22	10h00	Linda D.		RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle
Vendredi marche active	A36	22	9h00	Anne F		RV gradins anneau de vitesse

RANDO

Mardi Evasion	Journée Covoiturage	Sept. à déc, avril à juin - rando, 3 groupes de niveau
	Petite journée ou 1/2 journée	Jan. à mars - Raquettes, 3 groupes de niveau
Vendredi Cool-Tag	Après-midi Tag ou Transisère	Sept. à juin - rando, 2 groupes de niveau
Samedi Oxygène	Journée covoiturage	Sept. à déc, avril à juin - rando, 2 groupes de niveau
		Jan. à mars - Raquettes, 1 groupe de niveau
Des séjours selon les disponibilités et les années	1 week-end de deux jours après saison hivernale (selon disponibilité des animateurs)	
	1 week end de trois jours ou une semaine au printemps	
	1 week-end de trois jours montagne fin juin	