

AM SPORT SANTÉ

Site internet	a-m-sportsante.hubside.fr
Page Facebook	
Tarif licence/adhésion	Voir ci-dessous
Facilité de paiement	

Cours collectifs intérieurs	Prix
1 séance	12 €
carte 10 séances	110 €
Carte 20 séances	210 €
Abonnement 1 fois par semaine	40 € par mois
Abonnement 2 fois par semaine	65 € par mois
Abonnement 3 fois par semaine	95 € par mois

Cours collectifs extérieur	Prix
1 séance	10 €
carte 10 séances	90 €
Carte 20 séances	170 €
Abonnement 1 fois par semaine	32 € par mois
Abonnement 2 fois par semaine	56 € par mois
Abonnement 3 fois par semaine	72 € par mois

MARCHE

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Lundi de 10h à 11h30 et de 17h30 à 19h- Mardi de 14h30 à 16h- Mercredi de 12h à 13h30- Jeudi de 14h30 à 16h- Samedi de 9h à 10h30
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	Activité très complète, elle fait travailler l'ensemble du corps, stimule le système cardiovasculaire, renforce la tonicité et la souplesse des chaînes musculaires, tout en diminuant les chocs et en préservant les articulations.

PILATES

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Lundi de 12h15 à 13h15- Mardi de 19h30 à 20h30- Mercredi de 10h à 11h- Jeudi de 19h30 à 20h30- Vendredi de 10h à 11h et de 18h à 19h
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	Le Pilates est une méthode « douce » qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Lundi de 19h30 à 20h30 en extérieur- Mardi de 18h15 à 19h15 en intérieur
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	On y renforce le bas du corps, la ceinture abdominale et le haut du corps. Utilisation de petits matériels ou exercice à poids de corps

HIT CARDIO

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Jeudi de 18h15 à 19h15 en intérieur- Samedi de 11h à 12h en extérieur
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	« Entraînement fractionné de haute intensité » Il s'agit de périodes courtes d'exercices ultra-intensifs et des périodes courtes de repos ou de récupération active

GYM BALL

Public cible	<ul style="list-style-type: none">• Tout public sauf public en situation de handicap
Jour et horaires	<ul style="list-style-type: none">- Mercredi de 18h15 à 19h15- Vendredi de 12h15 à 13h15
Lieu	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
Contact de l'éducateur sportif	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 amsportsante38@gmail.com
Description	L'entraînement avec swiss ball comprend de multiples exercices mais repose sur un unique principe : celui de maintenir l'équilibre pendant les positions statiques et dynamiques malgré l'instabilité du ballon