

# AM SPORT SANTÉ

<b>Site internet</b>	<a href="https://a-m-sportsante.hubside.fr">a-m-sportsante.hubside.fr</a>
<b>Page Facebook</b>	
<b>Tarif licence/adhésion</b>	Voir ci-dessous
<b>Facilité de paiement</b>	

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

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

## MARCHE

<b>Public cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout public sauf public en situation de handicap</li></ul>
<b>Jour et horaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lundi de 10h à 11h30 et de 17h30 à 19h</li><li>- Mardi de 14h30 à 16h</li><li>- Mercredi de 12h à 13h30</li><li>- Jeudi de 14h30 à 16h</li><li>- Samedi de 9h à 10h30</li></ul>
<b>Lieu</b>	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 <a href="mailto:amsportsante38@gmail.com">amsportsante38@gmail.com</a>
<b>Description</b>	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

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

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

<b>Public cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout public sauf public en situation de handicap</li></ul>
<b>Jour et horaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lundi de 19h30 à 20h30 en extérieur</li><li>- Mardi de 18h15 à 19h15 en intérieur</li></ul>
<b>Lieu</b>	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 <a href="mailto:amsportsante38@gmail.com">amsportsante38@gmail.com</a>
<b>Description</b>	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

<b>Public cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout public sauf public en situation de handicap</li></ul>
<b>Jour et horaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jeudi de 18h15 à 19h15 en intérieur</li><li>- Samedi de 11h à 12h en extérieur</li></ul>
<b>Lieu</b>	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 <a href="mailto:amsportsante38@gmail.com">amsportsante38@gmail.com</a>
<b>Description</b>	« 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

<b>Public cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tout public sauf public en situation de handicap</li></ul>
<b>Jour et horaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mercredi de 18h15 à 19h15</li><li>- Vendredi de 12h15 à 13h15</li></ul>
<b>Lieu</b>	22 rue de Malfangeat 38400 Saint Martin d'Hères
<b>Contact de l'éducateur sportif</b>	Mesquita Anais 06.06.78.45.26 <a href="mailto:amsportsante38@gmail.com">amsportsante38@gmail.com</a>
<b>Description</b>	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