



COMITÉ DÉPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE L'ISÈRE

Dispositif Prescri'Bouge

7, rue de l'Industrie – 38320 Eybens

06 03 93 60 69 - info@prescribouge.fr – www.prescribouge.fr



CATALOGUE DES ACTIVITES ETE 2020

Associations et structures partenaires de Prescri'Bouge



ASSOCIATIONS NIVEAU 3

STRUCTURE	LOCALISATION	ACTIVITES	JOURS-HORAIRES	TARIFS	CONTACT	AUTRES INFOS
cAPAbles	<p>Mardi 30 juin :</p> <ul style="list-style-type: none"> 09H15 à 10H15 : renforcement musculaire au parc Bachelard 17H15 à 18H15 : Gym adaptée au parc Bachelard 16H à 17H : Gym adaptée à Mens de 18H à 19H : Gym adaptée à La Motte d'Aveillans <p>Mercredi 1er juillet :</p> <ul style="list-style-type: none"> de 17H15 à 18H15 : Marche active au parc Bachelard de 18H à 19H : Gym adaptée à La Motte d'Aveillans <p>Jeudi 2 juillet</p> <ul style="list-style-type: none"> 08H à 09H : Gym adaptée au parc Paul mistral 09H à 10H : Gym adaptée au parc Paul mistral 10H à 11H : Stretching, Posture au parc Paul Mistral 11H30 à 12H30 : Gym adaptée au Parc Jean Verlhac 12H30 à 13H30 : Stretching /Pilates au Parc Verlhac 16H à 17H : Gym adaptée au Parc Verlhac <p>Vendredi 3 juillet :</p> <ul style="list-style-type: none"> 09H30-10H30 : Pilates à Mens 11H-12H : Gym adaptée à Mens <p>Lundi 06 juillet :</p> <ul style="list-style-type: none"> 09H15 à 10H15 : renforcement musculaire au parc Bachelard <p>Mardi 7 juillet :</p> <ul style="list-style-type: none"> 17H15 à 18H15 : Gym adaptée au parc Bachelard 16H à 17H : Gym adaptée à Mens de 18H à 19H : Gym adaptée à La Motte d'Aveillans <p>Mercredi 8 juillet :</p> <ul style="list-style-type: none"> 11H30 à 12H30 : Gym adaptée au Parc Verlhac 12H30 à 13H30 : Stretching /Pilates au Parc Verlhac 17H15 à 18H15 : Marche active au parc Bachelard 18H à 19H : Gym adaptée à La Motte d'Aveillans <p>Vendredi 10 juillet :</p> <ul style="list-style-type: none"> 09H30-10H30 : Pilates à Mens 11H-12H : Gym adaptée à Mens 					
					20€ pour 2 séances collectives	06 86 59 10 37 (Céline) 07 70 11 08 11 (Elsa)
BIG BANG BALLERS	Parc de la Poya Fontaine	Gym douce	Jeudi 10h30 à 11h30	Gratuit	Violette THEVENIN 0771287189 educ.sport@bigbangballers.fr	

ASSOCIATIONS NIVEAU 2

STRUCTURE	LOCALISATION	ACTIVITES	JOURS-HORAIRES	TARIFS	CONTACT	AUTRES INFOS
GMC 38	Eybens	COACH VELO SANTE : balade en vélo, encadrée et adaptée aux capacités de chacun	Mercredi 17h30 à 19h30	9€ par séance	Jean Ponard : 0680017399, jeanponard@gmail.com	
	Eybens	REMISE en SELLE	séance individuelle de 1h30 ou de 2h si deux ou trois participants à la même séance	Pris en charge financièrement par l'Etat par l'intermédiaire de la plateforme dédiée : coupdepoucevelo.com	Jean Ponard : 0680017399, jeanponard@gmail.com	
Ô Chêne de Chloé		28/06 : Croix du Pinet, 4,5 km facile, Déniv 100 m, 14 h 30 covoit 04/07 : Lacs des Lômes, Pontcharra, 5,5 km facile, Déniv 0 / PLAT, 11 h et pic nic 14/07 : Lac de la Thuile, Repas Auberge, St Michel Violon, Facile, 9 h 45 19/07 : Boucle Château de Bon Repos, 4,5 km facile, Déniv 60 m, 10 h 30 pic nic 01/08 : La Mure, 6km presque plat, 11h + nuitée 02/08 : Pierre Percé, 5km, 150m dénivelé, 11h 19/08 : Saint Hugues, boucle, 5,5km, Déniv 100m, , 11h et repas. Concert, visite Château, Eglise Violon 29/08 : Les Tunnels, St Nizier, 6km, Déniv 200m, 14h concert		20€ adhésion + 1€ par sortie	Chloé LAROCHE 06 89 50 46 27 ac.laroche38@gmail.com	
ITS	Le Villaron - Bessans	Stage de randonnée	Du 13 au 17 juillet	Contacteur Karine	Karine Lemasson 06 82 04 05 07	Un défi pour mieux guérir, 5 jours de randonnée en Maurienne
	Agglomération Grenobloise	Activités extérieures (marche nordique, renfo musculaire, gym posturale...)	Juillet - Août	Contacteur Karine	Karine Lemasson 06 82 04 05 07	Contacteur Karine pour le planning
AFD 38	Parc Paul Mistral	Marche tonique	Mercredi, de 18h à 19h	Gratuit	Bernard DUROCHER add.afd.38@gmail.com	Dans le cadre de l'Été O Parc
Aviron Grenoblois	Pont D'Oxford, Grenoble	Aviron	Lundi au vendredi, de 18h à 20h	15€ la séance 65€ stage semaine	Christophe GIRAUDI info@aviron-grenoblois.com	

ASSOCIATIONS NIVEAU 1

STRUCTURE	LOCALISATION	ACTIVITES	JOURS-HORAIRES	TARIFS	CONTACT	AUTRES INFOS
BE API	Halle Giroud, Parc de la Frange Verte, Echirolles	Training renfo et cardio	Lundi - 18h15 à 19h - 19h à 19h45 - 19h45 à 20h30	Pré inscription obligatoire – 5€ par cours (non licencié)	contact@be-api.net Sami MAAMAR 06 310 77 310	<p>www.be-api.net</p> <ul style="list-style-type: none"> - 9 personnes maximum , 1er inscrit=1er servi, mais si annulation au dernier moment ou absence il y aura black-listage, et paiement non remboursé pour les non-licenciés. - 4m² par personne délimité au sol - pas de matériel = training uniquement au poids de corps, cardio et renfo, différents protocoles comme d'hab - chacun amène sa serviette ou son tapis, et sa gourde - respect des gestes barrières, pas de byz ou serrage de mains ou de check, on adoptera le salut de boxe comme sur les vidéos 😊 - on garde son ptt sac dans sa zone perso - on marque son nom sur sa bouteille - pas de contact avt, pdt et après les trainings - chacun son gel hydro si possible
ITCCA – Institut XPEO	Autrans	Tai chi XPEO & Rando	Du 10 au 14 juillet Toute la journée	Inscription à la journée : 50 €	Tél. 06 23 63 41 20 communication@xpeo.fr	<p>Programme :</p> <p>https://www.xpeo.fr/pratiquer/stages/xpeo-tai-chi-randonnee/</p> <p>Apprentissage des premiers mouvements de Tai chi</p> <p>Application des principes du Tai Chi à la randonnée pédestre</p>
	Autrans	Tai chi XPEO adapté : maladie de Parkinson, fibromyalgie, difficultés de mouvements...	Du 28 juillet au 1er août Toute la journée	Inscription à la journée : 50 €	Tél. 06 23 63 41 20 communication@xpeo.fr	<p>Programme :</p> <p>https://www.xpeo.fr/pratiquer/stages/xpeo-adapte-maladie-parkinson-fibromyalgie/</p> <p>Tai chi XPEO adapté aux personnes souffrant de fibromyalgie, douleurs chroniques, maladie de Parkinson, toutes autres difficultés dans le mouvement, et leurs aidants.</p>

STRUCTURES PRIVEES (NIVEAU 1)

STRUCTURE	LOCALISATION	ACTIVITES	JOURS-HORAIRES	TARIFS	CONTACT	AUTRES INFOS
Aqua Expérience	2 rue des murailles 38170 Seyssinet Pariset	Aqua santé	Lundi – Jeudi – Vendredi 10h45-11h30	120€ la carte de 10 séances 300€ la carte de 30 séances	Thomas- 06 84 23 53 40	www.aqua-experience.fr
Pup Form	Parc Paul Mistral	Fitness cross training	Mercredis - 19h15-20h15	Tarifs 12€/ séance (1h)	Antoine PETELAZ contact@pupform.com 0768632898	www.pupform.com
Aloha	Salle de Chavant Salle de l'Aigle à Grenoble	Salle de sport Pas de cours collectifs	Tous les jours 6h-23h	Abonnements	contact@aloha-sport.fr 04 83 43 93 44	https://www.aloha-sport.fr/
Yoga Intégral Laurène	220 Rue de la chimie 38400 Saint Martin D'Hères	Yoga	Mardi 18h30-19h30	Gratuit	Laurène Clamaron 07 69 46 77 80 yogaintegral.laurene@gmail.com	https://www.yogaintegrallaurene.fr/