

AGECSA

Site internet	https://www.agecsa.fr/
Page Facebook	
Tarif licence/adhésion	45€ les 10 séances
Facilité de paiement	Paiement possible en 2 fois
Fonctionnement	<p>Une carte de 10 séances d'une valeur de 45€ doit être achetée par le pratiquant souhaitant s'inscrire à l'activité.</p> <p>La carte doit être achetée au moment de l'inscription. Le paiement peut se réaliser en deux fois.</p> <p>La carte a une durée de validité de 6 mois.</p> <p>L'inscription et l'achat de la carte se font auprès de l'encadrant de l'activité.</p> <p>Pas de séances d'essais gratuites possible.</p> <p>Les séances sont réservées aux publics résidents en agglomération grenobloise avec une priorité pour les patients des centres de santé de l'AGECSA et pour les publics résidents dans les QPV de la ville, correspondant aux secteurs d'implantation des centres de santé.</p> <p>Les séances sont enregistrées sur Doctolib, ainsi le pratiquant reçoit la veille de chaque séance un SMS de rappel, lui permettant également de se désinscrire de la séance si besoin.</p> <p>En cas d'absence prévenue 24h à l'avance à l'une des séances, celle-ci ne sera pas décomptée. Dans le cas contraire, celle-ci sera décomptée de la carte.</p> <p>Au bout de 3 absences injustifiées et non prévenues, la place du pratiquant sera libérée au profit d'un autre. Si le pratiquant souhaite reprendre par la suite, il devra recontacter l'encadrant pour se réinscrire.</p>

Aquagym

Public cible	Tout public avec pathologies
Jour et horaires	Lundi de 9h à 9h50
Lieu	Piscine des Dauphins 12 Avenue Edmond Esmonin 38100 Grenoble
Contact du référent de l'activité	BONNETAIN Christine christine.bonnetain@agecsa.fr 06 88 50 31 41
Descriptif	Renforcement musculaire : il s'agit d'effectuer des mouvements visant à muscler différentes parties du corps, avec ou sans accessoires, en étant plus ou moins immergé dans l'eau. Cardio-respiratoire : en musique, ces cours visent à bouger un maximum pour muscler le cœur, renforcer le souffle et accroître la dépense énergétique.

Multi-Activités

Public cible	Tout public avec pathologies
Jour et horaires	Lundi de 10h30 à 12h
Lieu	Gymnase de trembles 10 allées des frênes 38100 Grenoble
Contact du référent de l'activité	BONNETAIN Christine christine.bonnetain@agecsa.fr 06 88 50 31 41
Descriptif	Différents cycles d'activités adaptées : cycle sport co ou gym douce, renforcement musculaire en douceur (abdo, fessiers), activités ludiques (autour de la danse), renforcement musculaire en profondeur (type pilates/sophro/yoga). Cycle de 3 séances puis changement d'activité afin de travailler : l'endurance, le renforcement musculaire, les étirements, l'équilibre en alternance

Renforcement musculaire

Public cible	Tout public avec pathologies
Jour et horaires	Mardi de 8h à 8h50
Lieu	Centre de santé des géants 64 Place des Géants 38100 Grenoble
Contact du référent de l'activité	BONNETAIN Christine christine.bonnetain@agecsa.fr 06 88 50 31 41
Descriptif	Travail sur des appareils de musculation. Objectif : travailler le cardio, muscler le haut et le bas du corps. En musique, (re) découvrir son corps en mouvement.

Renforcement musculaire

Public cible	Tout public avec pathologies
Jour et horaires	Jeudi de 15h30 à 16h30
Lieu	Le plateau 74 avenue Anatole France 38100 Grenoble
Contact du référent de l'activité	BONNETAIN Christine christine.bonnetain@agecsa.fr 06 88 50 31 41
Descriptif	Travail sur des appareils de musculation. Objectif : travailler le cardio, muscler le haut et le bas du corps. En musique, (re) découvrir son corps en mouvement.