



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




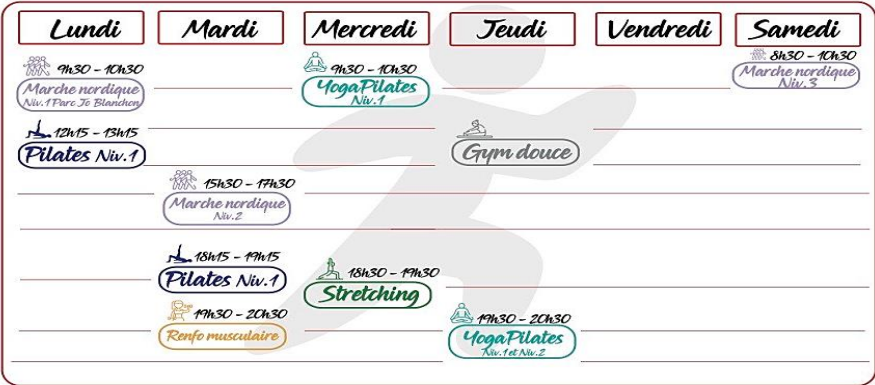
CATALOGUE DES ACTIVITES ETE 2022

Associations et structures partenaires de Prescri'Bouge



Pour ces activités, inscription directement auprès de l'éducateur sportif de la structure !

STRUCTURE	LOCALISATION, ACTIVITES, JOURS-HORAIRES	TARIFS	CONTACT	AUTRES INFOS
ALE Tennis de table	Gymnase Fernand Faivre à Eybens (Rue Charles Piot) : Tennis de table « Ping Tonic » 04/07 ; 06/07 ; 08/07 ; 11/07 ; 13/07 et 15/07 de 18h à 19h30	5€ par séance	contact@al2ett.com	
Big Bang Ballers	 <p>Programme d'activités sportives Activités du 5 mai au 31 juillet Sous réserve de modifications et de beau temps pour les activités extérieures</p> <p>Les Lundis Yoga et méditation De 14h à 15h30 Au Gymnase Reynies Bayard</p> <p>.....</p> <p>Les Mardis Danse interculturelle De 14h30 à 16h A la Bifurk</p> <p>Danse 8-14 ans De 16h30 à 17h30 A la Bifurk</p> <p>Basket De 17h à 19h A la Bifurk</p> <p>.....</p> <p>Les Mercredis Jeux conviviaux De 17h30 à 19h A la Bifurk</p> <p>.....</p> <p>Les Jeudis Initiation Foot De 12h à 13h30 Au terrain de football Charles Münch / MC2</p> <p>Volley De 14H à 17H A la Bifurk</p> <p>Basket libre De 18h30 à 20h (Mai/Juin) Au gymnase de la Rampe Arlequin</p> <p>.....</p> <p>Les Vendredis Sport de combat/ Self defense De 12h à 14h Au Gymnase Reynies Bayard</p>	Adhésion annuelle : 5€ Initiation foot et jeux d'échanges gratuits Pour les autres activités sportives : 5€/séance ou 45€ le carnet de 10 séances	07 71 28 71 89 contact@bigbangballers.fr allers.fr	

<p>Capables</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La Motte d'Aveillans (Salle socio-culturelle) : Renforcement musculaire : Mardis 5 et 12 juillet de 18h à 19h - Moirans (gymnase Lionel Terray) : Gym adaptée : Jedis du 30 juin au 4 août de 9h à 10h - Grenoble (Gymnase JP Motte) : Renforcement musculaire : Lundis du 4 juillet au 1^{er} août de 17h à 18h 	<p>10€/séances La Motte d'Aveillans & Grenoble</p> <p>3€/séance Moirans</p>	<p>06 86 20 50 16</p> <p>contact.capables@gmail.com</p>	<p>Limité à 8 personnes, minimum 3 personnes.</p> <p>Inscription en ligne : https://www.helloasso.com/associations/association-capables?nom_assso=association-capables</p>
<p>AM Sport Santé</p>		<p>1 séance intérieur ou marche (2h) = 10€ / Carte 5 séances (2h) = 45€</p> <p>1 séance marche (1h) = 7€ / Carte 5 séances (1h) = 32.50€</p>	<p>Anais Mesquita 06 06 78 45 26</p> <p>amsportsante38@gmail.com</p>	<p>22 Rue de Malfangeat 38400 St Martin D'Hères</p> <p>Planning Juillet-août</p>
<p>Camille Durif</p>	<p>Vendredi au sein de la Clinique de la Rééducation à l'Effort (13 Rue de la Condamine, 38610 Gières)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 13h00-14h00 : gymnastique douce et renforcement musculaire adapté - 14h15-15h15 : atelier équilibre <p>Pas de cours les vendredis 15/07, 12/08 et 19/08.</p>	<p>La première séance est offerte.</p> <p>Tarif à partir de la deuxième séance : 15 euros/séance ou 140 euros/10 séances</p>	<p>Camille Durif 06 24 37 60 41</p> <p>camille.durif@gmail.com</p>	<p>Possibilité de paiement en plusieurs fois, par chèque</p>
<p>Institut XPEO</p>	<p>Stage Voix – XPEO : le chant et l'énergie – 1 au 3 juillet 2022</p> <p>Apprentissage 1^{ère} partie de Tai Chi Chuan – 23 au 27 juillet 2022</p> <p>XPEO et marche énergisante – 10 au 13 août 2022</p> <p>Tai Chi Chuan – Tous niveaux – 17 au 21 août 2022</p>	<p>De 240€ à 300€ selon le stage</p> <p>Le Tai Chi Chuan tous niveaux peut se faire à la journée (65€)</p>	<p>07 69 86 86 82</p> <p>info@xpeo.fr</p>	<p>https://www.xpeo.fr/agenda-stages-evenements/</p>

<p>Bulle d'air</p>	<p>- Initiation Pilates par Marion : Atelier de Bulle d'Air, 19 Rue du Drac 38120 St Egrève</p> <ul style="list-style-type: none"> • 22 août de 12h20 à 13h15 • 29 août de 12h20 à 13h15 <p>- Initiation Atelier Équilibre par Marion : Atelier de Bulle d'Air, 19 Rue du Drac 38120 St Egrève</p> <ul style="list-style-type: none"> • 22 août de 11h à 12h • 29 août de 11h à 12h <p>- initiation au YinYangYoga par Emeraude : Parc de Fiancey, rendez-vous près de la tyrolienne</p> <ul style="list-style-type: none"> • lundi 11 juillet de 18h à 19h (avec repli dans l'Atelier de Bulle d'air en cas de pluie, 19 rue du Drac, St Egrève) <p>- Initiation au Hatha yoga par Delphine : Parc de Fiancey, rendez-vous près de la tyrolienne (avec repli dans l'Atelier de Bulle d'air en cas de pluie, 19 rue du Drac, St Egrève)</p> <ul style="list-style-type: none"> • lundi 4 juillet : 10h30-11h30 / puis gym rouleau 17h-18h à l'Atelier bulle d'air • jeudi 18 aout : 10h30-11h30 / puis gym rouleau 17h-18h à l'Atelier bulle d'air <p>- Initiation à la marche nordique Physiologique par Aude ou Etienne : Parc de Fiancey</p> <ul style="list-style-type: none"> • départ lundi 27 juin 18h15 chez Bulle d'Air, 19 rue du Drac à St Egrève • départ lundi 18 juillet 18h15 chez Bulle d'Air, 19 rue du Drac à St Egrève • départ lundi 22 août 18h15 chez Bulle d'Air, 19 rue du Drac à St Egrève <p>- Initiation au Charme Nordique par Aude : Parc de Fiancey</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mercredi 24 août 9h-10h à l'Atelier Bulle d'Air, 19 rue du Drac à St Egrève <p>- Initiation Ecole du Ventre par Aude</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mercredi 6 juillet 9h-10h à l'Atelier Bulle d'Air, 19 rue du Drac à St Egrève <p>- Initiation Garuda par Aude</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mercredi 31 août 18h30-19h30 à l'Atelier Bulle d'Air, 19 rue du Drac à St Egrève 	<p>Accès libre gratuit</p> <p>bulledair.contact@gmail.com</p>		
<p>Yoga Intégral Laurène</p>	<p>Yoga de 19h à 21h :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lundi 4 juillet - jeudi 7 juillet - mardi 12 juillet - mercredi 20 juillet 	<p>25€ la séance</p>	<p>Laurène 07 69 46 77 80 yogaintegral.lauren@gmail.com</p>	<p>Lien d'inscription et paiement: https://www.helloasso.com/associations/yoga-integral-france/evenements/cours-de-yoga-integral-de-2h</p>

<p>Ville de Grenoble</p>	<p style="text-align: center;">- Ateliers danse ou sophrologie : Danse dynamique, zumba, fitness et sophrologie. Les mardis matins de juillet et août, de 10h à 11h30. Pour les adultes, gratuit, places limitées. Sur inscription auprès du pôle familles de la MDH Le Patio au 04 76 22 42 20.</p> <p style="text-align: center;">- Caravane des sports : Selon les jours : cirque, judo, escrime, boxe, foot gonflable, biathlon, karaté, rugby, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • À Villeneuve : les jeudis 30 juin et 7 juillet ; les vendredi 15 juillet et 29 juillet, de 17h30 à 21h, dans le parc Jean Verlhac, chemin du collège. Inscription sur place auprès des animateurs, accès libre et gratuit. • Au Village Olympique : les vendredis 1er et 15 juillet, le jeudi 14 juillet de 17h30 à 21h, au city stade du Village Olympique. Inscription sur place auprès des animateurs, accès libre et gratuit. <p style="text-align: center;">- Bougeons « tous ensemble » : 1h de marche active + 1h d'activité physique généralisée (gym douce, stretching, cardio...). Adaptées à tous les âges. Du 6 juillet au 26 août, les mercredis de 10h à 12h, dans le parc Jean Verlhac. Rendez-vous chemin du collège, près des tables de ping-pong côté Place des Géants.</p> <p style="text-align: center;">- août avec le Futsalle des Géants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matches à thèmes les vendredis du mois d'août de 17h à 21h près du City Stade de la Crique Sud de l'Arlequin. • Sorties au lac les mercredis du mois d'août. Ouvertes aux familles et enfants non accompagnés sur autorisation. Inscription gratuite auprès de Zakaria au 06 60 66 19 24.
---------------------------------	--