

# CPTS DRAC SUD

<b>Critère d'inclusion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir une prescription médicale</li> <li>• Être majeur</li> <li>• Habiter sur une commune de la CPTS Drac Sud *</li> </ul>
----------------------------	---

\* Avignonet, Bresson, Brié-et-Angonnes, Champ-sur-Drac, Champagnier, Chamrousse, Château-Bernard, Claix, Echirolles, Gresse-en-Vercors, Herbeys, Jarrie, Laffrey, Le Gua, Le Pont-de-Claix, Miribel-Lanchâtre, Monestier-de-Clermont, Montchaboud, Notre-Dame-de-Commiers, Notre-Dame-de-Mésage, Roissard, Saint-Andéol, Saint-Barthélémy-de-Séchilienne, Saint-Georges-de-Commiers, Saint-Guillaume, Saint-Martin-d'Uriage, Saint-Martin-de-la-Cluze, Saint-Michel-les-Portes, Saint-Paul-de-Varces, Saint-Paul-lès-Monestier, Saint-Pierre-de-Mésage, Sinard, Séchilienne, Treffort, Varces-Allières-et-Risset, Vaulnaveys-le-Bas, Vaulnaveys-le-Haut, Vif, Vizille.

## Marche nordique · Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Mardi de 9h à 10h	Vendredi de 9h30 à 10h30
<b>Lieu</b>	Parc Clos Jouvin Rte de la tour d'Avalon 38560 JARRIE	Stade, 1 rue de la mairie ST GEORGES DE COMMIEERS
<b>Tarif</b>	5€/ séance. Le reste est pris en charge financièrement par la CPTS. Réservée aux personnes ayant une prescription médicale.	
<b>Contact du référent de l'activité</b>	Fabien NOSEDA 06 99 91 42 58 <a href="mailto:fabiennoseda@etik.com">fabiennoseda@etik.com</a>	
<b>Descriptif</b>	<p>La Marche Nordique : bouger autrement...</p> <p>Technique de marche avec bâtons, elle permet d'activer tout le corps. Grâce à leur appui, le corps est mieux soutenu, plus stable, et chaque mouvement devient fluide et sécurisant. C'est une activité plus complète, moins traumatisante, qui aide à améliorer l'équilibre et la posture.</p> <p>...Oui, mais à son rythme !</p> <p>Encadrée par un professionnel, elle se pratique dans un environnement sécurisé et motivant, avec des parcours de motricité ciblés pour travailler : l'équilibre, la coordination, la souplesse, l'endurance et la posture.</p>	

## Pilates Santé · Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	Jeudi de 9h à 10h
<b>Lieu</b>	Salle CPI (derrière caserne pompiers) 691 chem. du prieuré 38560 JARRIE
<b>Tarif</b>	5€ par séance. Le reste est pris en charge financièrement par la MSP et la CPTS.
<b>Contact du référent de l'activité</b>	Camille DURIF 0624376041 <a href="mailto:camille.durif@gmail.com">camille.durif@gmail.com</a>
<b>Descriptif</b>	Cycle de Pilates santé de 6 mois renouvelable.

## Multi-Activités · Niveau 3

<b>Jour et horaires</b>	De 14h à 15h30. De novembre 2025 à avril 2026. <ul style="list-style-type: none"> <li>MDH Les ESSARTS : 6 novembre, 27 novembre, 18 décembre, 29 janvier, 5 mars, 26 mars, 30 avril</li> <li>MDH Anne FRANK : 21 novembre, 12 décembre, 23 janvier, 6 mars, 27 mars</li> </ul>
<b>Lieu</b>	Mdh anne frank ou essarts All. du Languedoc 38130 ECHIROLLES
<b>Tarif</b>	Gratuit Réservé Echirollois
<b>Contact du référent de l'activité</b>	CCAS d'Echirolles : 04 76 20 99 00
<b>Descriptif</b>	Séance ponctuelle d'activité physique adaptée aux MDH des Essarts et Anne Franck. Découvertes de différentes activités : Ballons, danse, boxe.