



# Gymnastique volontaire de Crolles - saison 2020/2021

| Activités                   | Jour     | Type               | Horaires                    | Durée        | Animateurs | Lieu                                   | Tarifs                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------|--------------------|-----------------------------|--------------|------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Gymnastique en salle</b> | lundi    | Gym tonique        | 8h30 - 9h30<br>9h45 - 10h45 | 1h00<br>1h00 | Evelyne    | Gymnase Léo Lagrange<br>salle de danse | En fonction du nombre d'heures de cours cumulées par semaine :<br>1h00 : 72 €<br>1h30 : 99 €<br>2h00 : 120€<br>2h30 : 132€<br>3h00 : 147€<br>3h30 : 162€<br>4h00 : 180€ |
|                             | mardi    | Gym active séniors | 8h45 - 9h45                 | 1h00         | Evelyne    |                                        |                                                                                                                                                                         |
|                             |          | Gym douce          | 10h30 - 11h30               | 1h00         | Diane      |                                        |                                                                                                                                                                         |
|                             | mercredi | Gym tonique        | 20h15 - 21h45               | 1h30         | Nelson     |                                        |                                                                                                                                                                         |
|                             | jeudi    | Gym douce          | 8h45 - 9h45                 | 1h00         | Evelyne    |                                        |                                                                                                                                                                         |
|                             |          | Gym tonique        | 20h30 - 22h00               | 1h30         | Evelyne    |                                        |                                                                                                                                                                         |
|                             | vendredi | Gym tonique        | 8h30 - 9h30                 | 1h00         | Diane      |                                        |                                                                                                                                                                         |
|                             |          | Gym pour tous      | 10h00 - 11h00               | 1h00         | Nelson     |                                        |                                                                                                                                                                         |
|                             |          | Gym tonique        | 18h15 - 19h15               | 1h00         | Diane      |                                        |                                                                                                                                                                         |
| <b>Etirements en salle</b>  | lundi    | Pour tous          | 11h00 - 12h00               | 1h00         | Diane      | Léo Lagrange<br>salle de danse         | Au choix<br>1h00/semaine 72 €<br>ou<br>2h00/semaine 120 €                                                                                                               |
|                             | vendredi |                    | 12h00 - 13h00               |              |            | Léo Lagrange<br>salle Dojong           |                                                                                                                                                                         |
| <b>Pilates</b>              | lundi    | Pour tous          | 12h15 - 13h15               | 1h00         | Anne       | Léo Lagrange<br>salle de danse         | Au choix<br>1h00/semaine 100                                                                                                                                            |

|                  |          |           |               |      |          |                                  |                                                                  |
|------------------|----------|-----------|---------------|------|----------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                  | mardi    | Débutants | 15h45 - 16h45 | 1h00 |          |                                  | €<br>ou<br>2h00/semaine 167<br>€                                 |
|                  |          | Pour tous | 17h00 - 18h00 | 1h00 |          |                                  |                                                                  |
|                  | mercredi |           | 12h00 - 13h00 | 1h00 |          |                                  |                                                                  |
|                  | jeudi    |           | 12h15 - 13h15 | 1h00 |          | Léo Lagrange<br>Salle Dojong     |                                                                  |
|                  | vendredi |           | 19h30 - 20h30 | 1h00 | Diane    | Léo Lagrange<br>salle de danse   |                                                                  |
| Yoga             | vendredi | Pour tous | 16h00 - 17h30 | 1h30 | Gabriela | Léo Lagrange<br>salle de danse   | 1h30/semaine 164<br>€                                            |
| Natation         | vendredi | débutant  | 15h15 - 16h15 | 1h00 | Sophie   | Centre<br>nautique<br>de Crolles | 1h00/semaine 125<br>€                                            |
|                  |          | niveau 1  | 16h15 - 17h15 |      | Didier   |                                  |                                                                  |
|                  |          | niveau 2  |               |      | Sophie   |                                  |                                                                  |
|                  |          | niveau 3  |               |      | Stevens  |                                  |                                                                  |
| Gym<br>aquatique | lundi    | pour tous | 17h15 - 18h15 | 1h00 | Nelson   | Centre<br>nautique<br>de Crolles | Au choix<br>1h00/semaine 105<br>€<br>ou<br>2h00/semaine 162<br>€ |
|                  |          |           | 18h20 - 19h20 |      |          |                                  |                                                                  |
|                  | mardi    |           | 15h20 - 16h00 | 40mn | Sophie   |                                  | 40mn/semaine 95 €                                                |
|                  | lundi    | Pour tous | 18h15 - 19h15 | 1h00 | Anne     |                                  |                                                                  |

|                                                                                                                                                                    |       |                     |                                    |               |                                            |                                                      |                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------|------------------------------------|---------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Marche active                                                                                                                                                      | mardi |                     | 10h30 - 11h30                      |               | Diane                                      | Rendez-vous parking Paul Jargot                      | Au choix :<br>1h00/semaine 72 €<br>ou<br>2h00/semaine 120 €<br>ou<br>3h00/semaine 147 € |
|                                                                                                                                                                    |       |                     | 19h00 - 20h00                      |               | Anne                                       |                                                      |                                                                                         |
| Marche nordique                                                                                                                                                    | lundi | Pour tous           | 18h30 - 20h00                      | 1h30          | Diane                                      | 1er RV parking Paul Jargot ensuite indiqué par Diane | Au choix :<br>1h30/semaine 99 €<br>ou<br>3h00/semaine 147 €                             |
|                                                                                                                                                                    | mardi |                     | 8h40 - 10h10                       |               |                                            |                                                      |                                                                                         |
| Randonnée montagne                                                                                                                                                 | jeudi | 3 groupes de niveau | Heure de départ pour chaque niveau | journée       | Accompagnateurs bénévoles randonnées (ABR) | Rendez-vous parking Léo Lagrange                     | 43 € à l'année                                                                          |
| Randonnée raquettes                                                                                                                                                |       | groupes de niveau   | Heure de départ variable           |               |                                            |                                                      | 20 € à l'année                                                                          |
| SKI de fond                                                                                                                                                        |       |                     | Pour tous                          | 11h00 - 18h00 |                                            | 7h00                                                 |                                                                                         |
| licence obligatoire pour tous : adultes 27€ l'année, enfants 22€ l'année                                                                                           |       |                     |                                    |               |                                            |                                                      |                                                                                         |
| Association « Gymnastique Volontaire de Crolles », Espace Andréa Vincent,<br>40 Chemin de la Falaise 38920 CROLLES - contact.gv.crolles@gmail.com - 06 62 77 00 42 |       |                     |                                    |               |                                            |                                                      |                                                                                         |