

Aïkido

Avec Meylan AIKIDO de Sumikiri

Art martial sans compétition pour maîtriser les énergies et l'agressivité.

Cotisation annuelle
1 cours 2h/semaine : 100 €
Tous les cours : 140 €

lundi et mercredi : 12h30-13h30
Gymnase des Aiguinards - Meylan

mardi : 20h-22h
Gymnase des Buclos - Meylan

jeudi : 19h30-21h30
Gymnase des Buclos - Meylan

Alices

Association des Comités d'Entreprises de l'Isère.

Carte multi loisirs pour toute la famille :
votre passeport culture-voyages-vacances-sports-loisirs-tourisme-solidarité :
- 700 tarifs privilégiés Dauphiné-Savoie et Lyon
- une assurance corporelle pour tous les sports et loisirs de toute la famille (particulièrement en montagne ski, randonnée...)

Cotisation annuelle :
familiale 35 €
couple 29 €
individuelle 25 €

Permanences avec un représentant d'Alices de 12h à 14h à inovallee, le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois sauf vacances scolaires (Noël, Pâques)

Athlé Loisir

Avec l'ASPTT Grenoble

Remise en forme, Condition physique, Marche nordique, Running

Les séances ont lieu en extérieur au stade ou au parc de l'île d'amour

Cotisation annuelle remise en forme et/ou condition physique et/ou Running : 120 €
marche nordique : 120 €

Cotisation annuelle pour les 4 activités : 160 €

Remise en forme :
lundi 12h30-13h30

Running :
lundi 18h-19h

Condition physique :
mardi 12h30-13h30 et
jeudi 18h30-19h30

Marche nordique :
mardi 18h15-19h30
mercredi 12h15-13h30
jeudi 12h15-13h30
samedi 10h-11h30 1 fois par mois

Aquagym

Avec le NC Alp'38

Activité de remise ou de maintien en forme à la fois tonique et non traumatisante pour le corps. Gymnastique dans l'eau en grand bassin avec utilisation d'accessoires (planches, frites...).

Cotisation annuelle : 180 €

inclus la carte magnétique pour accéder à la piscine aux créneaux pré-définis.

lundi :
13h-13h45

Piscine Universitaire
Rue de la Passerelle
St Martin d'Hères

Badminton

Jeu libre sans encadrement

tous niveaux

Cotisation annuelle : 24 €

lundi et mercredi :
12h-13h15
Gymnase du Charlaix - Meylan

mardi : 12h-13h15
Gymnase du Pré de l'Eau
Montbonnot

Basket

Jeu libre sans encadrement

tous niveaux

Cotisation annuelle : 24 €

mardi et jeudi :
12h-13h15
Gymnase de la Revirée - Meylan

Chorale

Chorale inovallee Gospel Jazz Harmony
Avec Gospel Train Académie

Direction du chœur : Alain Endezoumou, chef de chœur et multi-instrumentiste

Cotisation annuelle : 160 €

Préparation corporelle au chant, travail sur le souffle, sur l'échauffement vocal, l'écoute en groupe, l'articulation et le placement vocal. Exercices vocaux, soutien et encadrement individuel et en groupe, travail individuel sur un morceau choisi (timbre, résonance, découverte de la voix).

mardi tout niveau : 12h15-13h15
Clos des Capucins - Meylan

jeudi : 19h-20h30
Confirmé (soliste)
Maison des Archives
12 av du Granier - Meylan

Danse Country

Avec l'Ecole de Danse GRIMALDI

Cotisation annuelle : 142 €

mardi : moyen
12h15-13h15
Gymnase des Aiguinards Salle de danse - Meylan

Danse modern' Jazz

Avec Meylan Fitness

Cotisation annuelle : 200 €

lundi :
12h30-13h30
Meylan Fitness
avenue du Granier - Meylan

Danse orientale

Association Terre des Arts

Cotisation annuelle : 142 €

jeudi tous niveaux :
12h15-13h15
Gymnase des Aiguinards Meylan

Escrime

Avec Meylan Escrime section adulte loisir

Cotisation annuelle : 175 €
(licence fédérale comprise)

Cotisation trimestrielle : 60 €
(sans licence)

Cours encadré par moniteur diplômé d'état
Possibilité dès le 2^{ème} trimestre de se joindre aux cours adultes du mardi soir.

mercredi 19h-20h30 confirmé
jeudi 12h-13h15 tous niveaux
vendredi 19h30-21h débutant
Gymnase de la Revirée
salle d'armes - Meylan

Fitness

cardio et tonification musculaire

Avec Home Trainer, spécialiste du coaching à domicile

Cotisation annuelle : 189 €
(1 cours/semaine)

Cotisation annuelle : 300 €
(2 cours/semaine)

En petit groupe, travail complet ciblant le cardio, les abdos, les fessiers cuisses et le haut du corps en terminant par 10 mn de stretching relaxant.

Vendredi 1er cours :
12h15-13h15

Mercredi 2^{ème} cours :
12h15-13h15 (sous réserve d'un nombre suffisant d'inscription)
Gymnase de Pré de l'Eau
Montbonnot

Foot en salle

Jeu libre sans encadrement

tous niveaux

Cotisation annuelle : 24 €

lundi : 12h-13h15
Gymnase de la Revirée Meylan

Gym autrement Stretching

Cotisation annuelle : 220 €
(1 cours/semaine)

Stretching Fondamental :
énergie, souplesse, respiration, tonus, équilibre.

lundi : 20h-21h
Mardi : 19h-20h
Ecole du Tartaix Rte des Semaises
Montbonnot

mardi : 12h30-13h30
mercredi : 17h30-18h30
18h30-19h30
Gymnase du Pré de l'Eau
Montbonnot

jogging

Cotisation annuelle : 12 €

Possibilité d'utiliser les vestiaires et douches du Gymnase du Charlaix

lundi, mercredi, jeudi :
12h-13h15

Natation

Avec le NC Alp'38

Cotisation annuelle : 180 €
inclus la carte magnétique pour accéder à la piscine aux créneaux pré-définis.

Cours donnés par éducatrices BE pour adultes désirant se perfectionner.

Piscine des Buclos
av. du Vercors - Meylan

lundi :
niveau 2 : 11h55 - 12h50
niveau 2+ : 12h50 - 13h45

Mardi : niveau 1 : 12h50-13h45

Jeudi : niveau 1 : 11h55-12h50
niveau 2 : 12h50-13h45

Piscine universitaire
Rue de la Passerelle
St Martin d'Hères

lundi : niveau 1 : 12h - 13h
niveau 2 : 12h - 13h
niveau 3 : 13h - 14h

jeudi : niveau 3 : 12h - 13h
niveau 2 : 13h - 14h

Piano

Cours de Piano avec Mezzopiano

Cotisation trimestrielle : 189 €

«Une méthode innovante pour apprendre le Piano», basée sur la dynamique de groupe (3 à 6 personnes), chacun ayant son propre clavier, les éléments de solfège étant immédiatement intégrés à la pratique du piano.

lundi - mardi - jeudi :
12h15 - 13h ou
13h - 13h45
en fonction des niveaux

13 bd des Alpes
Meylan

Pilate

Avec Meylan Fitness

Cours dispensé par professeur brevet d'Etat métier de la forme et certifiée du Pilates Institute de Londres (formation au sol et sur machines Pilates)

Cotisation annuelle : 370 €

Méthode holistique et originale, respectueuse du corps, permet de pratiquer des exercices pour tonifier, étirer les muscles dans leur globalité, aligne et soulage les problèmes de dos et les tensions. Méthode fondée sur la respiration. Convient à tout public. Groupe de 7 personnes maximum. Régularité obligatoire.

lundi intermédiaire :
12h - 12h55 et 13h - 13h55
mardi intermédiaire : 7h45 - 8h40
jeudi int. / début. : 7h45 - 8h40
jeudi intermédiaire : 12h - 12h55
jeudi débutant : 13h - 13h55
Meylan Fitness
29bis av. du Granier - Meylan

Qi-gong Tai chi chuan

Avec l'Association ATCO

Cotisation annuelle
180 € (1 cours/semaine)
240 € (2 cours/semaine)

Qi-Gong : Exercices pour faire circuler l'Energie Vitale et se maintenir en bonne santé physique, psychique et mentale.

Tai Chi Chuan : Faire «chanter le corps» par des mouvements justes et coordonnés issus de la tradition chinoise.

jeudi : Qi-Gong
12h15 - 13h15

Vendredi : Tai Chi Chuan
12h15 - 13h15

Mini Gymnase de la Roselière
quartier Bérivière - Meylan

* Tarifs et horaires 2011-2012 à la date du 01/08/2011 sous réserve de modification

Rock

Avec l'Ecole de Danse GRIMALDI

Cotisation annuelle : 145 €
(1 cours/semaine)

mardi : moyen
12h15 - 13h15

jeudi : débutant
12h15 - 13h15

vendredi : très confirmé
12h15 - 13h15

Ecole Grimaldi
11 bd des Alpes - Meylan

Salle de gym Meylan

Avec MEYLAN FITNESS

Musculation, Cardio-training, Biking (cours de vélos collectifs), body barre, Step, IIA, renforcement musculaire, Cuisse-Abdos-Fesses, Stretching, table massante...
Hammam, Sauna, balnéo

Cotisation annuelle : 430 €
(de date à date)

Accès toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires, pour 2 séances hebdomadaires de 11h30 à 14h30, les lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi.
29 bis av. du Granier - Meylan

Salle de gym Montbonnot

Avec GRESI'FITNESS

Salle de remise en forme au complexe de l'Asptt Montbonnot : machines cardio, machines de musculation guidées par poids, barre libre...

Cours collectifs de step cardio, body sculpt, cuisse/abdo/fessier, body barre, lia)

Cotisation 1 an (de date à date) :
salle musculation+cours : 351 €

Cotisation 6 mois (de date à date) :
salle musculation+cours : 251 €

Accès illimité toute l'année ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h30 et samedi de 9h à 13h

Complexe ASPTT
787 chemin de la croix verte
Montbonnot

Salsa cubaine

Avec l'Association Eleggua.

Apprenez à danser la salsa comme à Cuba, en couple et en rueda. chachà cubain, bachata, merengue

Cotisation annuelle : 142 €

mercredi : confirmé /avancé (2 années minimum)
12h15 - 13h15
vendredi : débutant
12h15 - 13h15
Gymnase des Aiguinards
Salle de danse - Meylan

Sophrologie

Animée par une sophrologue formée par l'institut de Sophrologie Rhône-Alpes

Cotisation 15 séances : 135 €
(de septembre à janvier)
Cotisation annuelle : 240 €

La sophrologie s'adresse à toute personne désirant développer son bien être et son développement personnel. Cette activité permet de se libérer de ses tensions, d'explorer les possibilités de sa respiration...

mardi 12h30-13h30
140 rue Vaucansson Montbonnot

Sport d'opposition Bando

Avec Montbonnot Espace Boxes Bando

Cotisation annuelle : 167 €
(possibilité de participer à tous les cours)

Développement des qualités athlétiques (souplesse, équilibre, vitesse, force, endurance...). Pratique en loisir du système Bando regroupant l'ensemble des Arts Martiaux Birmans (Boxe Birmane, Lutte Birmane, Armes, Yoga, Self-Défense et Formes Techniques). Encadrement par moniteur fédéral diplômé.

lundi et jeudi : 12h15 - 13h30
mardi : 20h - 22h
Gymnase du Pré de l'Eau
Montbonnot

Volley

Jeu libre sans encadrement

tous niveaux

Cotisation annuelle : 24 €

mercredi : 12h - 13h15
Gymnase des Aiguinards
Meylan

jeudi : 12h - 13h15
Gymnase du Charlaix
Meylan

vendredi : 12h - 13h15
Gymnase de la Revirée
Meylan

Yoga

Cotisation annuelle : 126 €
Pour adultes tous niveaux

Le yoga est un voyage, un chemin vers soi : il nous invite à mieux nous connaître, à mieux nous comprendre. Nous apprenons peu à peu à voir comment nous nous relient aux autres, aux choses et aussi à ce que nous ressentons physiquement et psychologiquement.

lundi :
12h15 (précises) - 13h15 Salle polyvalente de Maupertuis - Meylan

vendredi :
12h30 (précises) - 13h30
Mini Gymnase
Meylan le haut - Meylan