

# inovallée

L'ESPRIT DE DEMAIN

Saison  
→ 2017/2018

adhésion  
annuelle : 26,50 €

certificat médical obligatoire  
pour certaines activités

\* Tarifs et horaires  
2017-2018 à la date  
du 14/09/2017 sous  
réserve de modification

Séance  
d'essai possible

## Aïkido

Avec Meylan AIKIDO de Sumikiri

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

Cotisation annuelle : 1 cours 2h/semaine : 107 €  
Tous les cours : 145 €

lundi : 12h30 - 13h30  
mercredi : 12h30 - 13h30 et 17h30 - 19h10  
Gymnase des Aiguinards - Meylan

mardi : 19h30 - 21h30 - 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 inovallée, le 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi du mois sauf vacances scolaires (Noël, Pâques)

## Aquabike

Avec Meylan fitness

L'aquabiking est reconnu comme l'une des activités aquatiques la plus efficace. Doux pour vos articulations, il est sans pitié pour votre cellulite et vos abdos. Pédaler dans l'eau durant 45 mn en musique, sculpte vos jambes et affine votre silhouette sans douleur. Sport idéal pour ceux et celles qui reprennent le sport, ceux et celles qui n'aiment pas souffrir ou encore pour les fans de sports aquatiques.

Cotisation annuelle 1 jour / semaine : 469 €

jeudi : 12h15-13h  
vendredi : 12h15-13h  
vendredi : 17h45-18h30  
Meylan Fitness, 29 bis av. du Granier - Meylan

## 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 : 195 €  
inclus la carte magnétique pour accéder à la piscine aux créneaux prédéfinis.

lundi : 13h - 13h45  
Piscine Universitaire - Rue de la Passerelle  
St Martin d'Hères

## Aquarelle

NOUVEAU

Vous pensez qu'il faut savoir dessiner pour se lancer dans une activité de peinture ?  
Vous avez abandonné crayons et pinceaux il y a quelques années et souhaitez vous y remettre ?  
Quelque soit votre niveau, débutant ou expérimenté, venez vous faire plaisir et donner libre cours à votre créativité.

[www.atelier-aquadelia.fr](http://www.atelier-aquadelia.fr)

Cotisation annuelle mardi ou jeudi midi : 325 €  
Cotisation annuelle mardi ou jeudi soir : 510 €

Mardi ou Jeudi : 12h15 - 13h30  
mardi ou Jeudi : 18h30 - 20h30  
Atelier Aquadelia, 170 route des Rieux, Montbonnot

## Atelier d'écriture

Avec Christelle Bouchet-Rémond, diplômée de Lettres Modernes.

L'atelier d'écriture favorise l'échange, l'imagination et la créativité. Il permet de s'exprimer en toute liberté, dans la bienveillance et l'écoute, et de redécouvrir ou d'approfondir le plaisir d'écrire, à travers des exercices et des propositions variés, créatifs et littéraires, et la réalisation de projets d'écriture personnels ou collectifs.

Cotisation annuelle : 255 €

jeudi 12h15 - 13h15  
10 avenue du Granier - Meylan - 1er étage chez Scop Crescendo

## Badminton

Jeu libre sans encadrement - tous niveaux

Cotisation annuelle 2 entraînements par semaine : 32 €

lundi - mercredi - jeudi : 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 : 32 €

Lundi, mercredi : 12h - 13h15  
Gymnase de la Revirée - Meylan

## Capoeira

Avec l'AJC Abada Capoeira Grenoble

Cet art combine le chant, la danse et les percussions avec le jeu (ou combat) au cours duquel les participants rivalisent d'adresse, d'élégance et de malice.

Cotisation annuelle : 160 €

Étant donné ses origines, la Capoeira ne peut pas être réduite à un simple art martial ou à un ensemble de techniques d'autodéfense. La Capoeira possède un fort poids culturel qu'elle véhicule à travers son Art, notamment grâce aux chants et aux traditions instrumentales. La Capoeira n'est pas un simple sport. C'est également un moyen d'expression, une philosophie, un mode de vie.

jeudi : 12h15 - 13h15  
salle de danse 1 - Gymnase des Aiguinards - Meylan

## Cardio tonic

NOUVEAU

Avec Meylan Escrime

Cotisation annuelle : 90 €

Renforcement musculaire, gym du dos, gainage, cardio, dispensé par la responsable des préparations physiques des athlètes de hauts niveaux des sabreurs de Meylan et de l'ASPTT Grenoble et à partir de janvier 2018 un instructeur boxe interviendra.

jeudi : 12h15 - 13h15

Salle d'armes - Gymnase de la Revirée, Meylan

## Chorale Gospel Train Jazz Vocal

Avec Gospel Train Académie

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

Cotisation annuelle : 185€

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 - 13h30

Maison des Archives, 12 av du Granier, Meylan

jeudi tout niveau : 20h - 21h30

Maison des Archives, 12 av du Granier, Meylan

## Club jazz Entreprises

Avec Gospel Jazz Harmony

Possibilité de pratiquer sans contrainte votre instrument de musique dans le cadre d'une scène ouverte 1 fois par mois de septembre à juin sous la direction d'un professionnel, d'écouter, jouer et rencontrer d'autres musiciens amateurs du Jazz au swing en passant par le Blues et le Rock.

Cotisation : 50 € individuel – 90 € duo

mardi, jeudi et samedi :

GT Jazz studio - 14 rue Docteur Bordier - Grenoble

Pour l'horaire, contacter Alain Endezoumou :

gtjazzaventures@free.fr

## Cours maniabilité VTT

NOUVEAU

Perfectionnez vous en VTT grâce aux conseils d'un sportif de haut niveau.

Virages, franchissements d'obstacle, équilibre, maniabilité ... apprenez toutes les techniques indispensables pour vos sorties VTT.

Débutant et confirmé.

Cotisation annuelle : 130 €

22 séances sur la saison :

Du 19 septembre 2017 au 28 novembre 2017

Du 6 mars 2018 au 26 juin 2018

mardi : 12h15 - 13h15

19 chemin du Vieux Chêne - Meylan - Derrière le bâtiment Vithern

## Danse classique

NOUVEAU

Avec l'association Albatros

Cotisation annuelle : 300 €

La danse classique apporte à ceux qui la pratiquent une élégance indéniable. On a le dos plus droit, on s'allonge, on gagne des millimètres, on se déséquilibre moins...

Tout cela combiné donne une assurance et une belle distinction à la personne qui pratique.

jeudi : 20h - 21h

Meylan Fitness, 29bis av. du Granier, Meylan

## Danse orientale

Association Terre des Arts

La danse orientale est une danse centrée autour du ventre d'où son nom «danse du ventre». Les techniques fondamentales de cette danse (ondulation, vibration...) permettent une réappropriation du corps dans sa globalité et sa sensualité. A la fois douce et énergisante, la pratique de cette danse tonifie en profondeur tout en respectant l'harmonie corporelle de chaque femme

Cours dispensé avec professeur diplômé

Cotisation annuelle : 150 €

mardi - débutant : 12h15 - 13h15

jeudi - intermédiaire : 12h15 - 13h15

salle de danse 2 - Gymnase des Aiguinards - Meylan

## Fitness

### cardio et tonification musculaire

Avec Cyril TOSI le mercredi et Kevin COFFY le vendredi

Cotisation annuelle : 192 € (1 cours/semaine)

Cotisation annuelle : 305 € (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.

mercredi : 12h15 - 13h15

vendredi : 12h15 - 13h15

Gymnase de Pré de l'Eau, Montbonnot

## Foot en salle

Jeu libre sans encadrement - tous niveaux

Cotisation annuelle : 32 €

mardi et jeudi : 12h - 13h15

Gymnase de la Revirée - Meylan

## Guitare d'accompagnement

NOUVEAU

Avec l'Association « Musiques en Chemin »

Accompagnez à la guitare vos chansons préférées ! L'apprentissage se fait en petits groupes, par niveau.

Grâce à ces cours hebdomadaires, vous pouvez rapidement :

- Vous initier à une bonne technique instrumentale, avec l'acquisition des accords sur le manche, et la maîtrise des rythmes et arpèges utiles pour accompagner votre chant.

- Apprendre à déchiffrer une tablature.

- Découvrir la convivialité d'une pratique musicale à plusieurs.

La guitare d'accompagnement est à la portée de tout mélomane passionné.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du solfège pour oser vous lancer.

Possibilité de faire 2 séances d'essai maximum :

coût 20 € / séance.

Cotisation annuelle : 1 cours /semaine : 550 €

Jeudi : 12h15 - 13h - débutant

Jeudi : 13h - 13h45 - faux débutant

Association «Musiques en Chemin», 233 rue Doyen Gosse, Saint Ismier

## Jazz Fusion

NOUVEAU

Avec l'association Albatros

Cotisation annuelle : 300 €

Danse et renforcement musculaire.

vendredi : 19h15 - 20h30

Meylan Fitness, 29bis av. du Granier, Meylan

## Jogging

Cotisation annuelle : 20 €

Possibilité d'utiliser les vestiaires et douches.

lundi, mercredi, jeudi : 12h - 13h15

Gymnase du Charlaix, Meylan

## Modern'jazz

NOUVEAU

Avec l'association Albatros

Cotisation annuelle : 300 €

Le modern' jazz possède un rythme très sportif. Il est un mélange de plusieurs danses comme le jazz, la danse classique, la danse moderne.

mardi : 20h - 21h15

mercredi : 19h45 - 21h15

Meylan Fitness, 29bis av. du Granier, Meylan

## Natation

Avec le NC Alp'38

Cotisation annuelle : 195 €

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 et 3 : 12h50 - 13h45

mardi : niveau 1 : 12h50 - 13h45

mercredi : niveau 2 : 12h - 13h

jeudi : niveau 1 : 11h55 - 12h50

niveau 2 : 12h50 - 13h45

Piscine universitaire, Rue de la Passerelle, St Martin d'Hères

lundi : niveau 2 : 12h - 13h

niveau 3 : 12h - 13h

niveau 2 : 13h - 14h

## Piano

Cours de Piano avec Mezzo piano

Cotisation 1<sup>er</sup> trim. : 205 €

Cotisation 2<sup>eme</sup> trim. : 198 €

Cotisation 3<sup>eme</sup> trim. : 198 €

«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 - vendredi :

12h15 - 13h ou 13h - 13h45 en fonction des niveaux

Mezzo piano, 7 domaine du Saint Eynard, Montbonnot



## Pilates

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/moyen : 8h50-9h45 et 12h-12h55  
mardi débutant et faux débutant : 13h - 13h55  
jeudi intermédiaire : 12h - 12h55  
jeudi débutant et faux débutant : 13h - 13h55  
Meylan Fitness, 29bis av. du Granier, Meylan

## Pole dance

Avec le Studio Pole Dance FOREVER

Vous souhaitez un corps plus tonique et musclé sans passer par la salle de musculation !

Ou simplement vous souhaitez mettre en avant votre féminité autrement !

Abonnement GOLD : 529 € 45 cours  
Abonnement PLATINE : 702 € 70 cours  
Abonnement EXTREME : 864 € 90 cours

Que vous soyez sportive ou non et quel que soit votre âge, les bienfaits de la Pole Dance sont nombreux.

- Apprenez à changer votre corps tout en alliant le plaisir de danser
- Développez votre musculature et votre tonus (bras, dos)
- Dessinez vos abdos/affermissiez cuisses et fessiers
- Améliorez votre souplesse
- Révélez votre féminité et votre sensualité
- Repartez du studio avec plus de confiance en vous

voir planning sur : [www.poledanceforever.fr](http://www.poledanceforever.fr)

## Qi-gong Tai chi chuan

Avec l'Association ATCO

Cotisation annuelle : 192 € (1 cours/semaine)  
252 € (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.

Qi-Gong : jeudi : 12h15 - 13h15  
Tai Chi Chuan : vendredi : 12h15 - 13h15

Mini Gymnase de la Roselière, quartier Bérivière - Meylan

## Rock

Avec l'Ecole de Danse GRIMALDI

Cotisation annuelle : 165 €

vendredi : moyen /confirmé : 12h15 - 13h  
débutant : 13h - 13h45  
Ecole Grimaldi, 11 bd des Alpes - Meylan

## Salle de gym - Meylan

Avec MEYLAN FITNESS

Cotisation annuelle : 430 € (de date à date)

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

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

## Sophrologie

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

Cotisation annuelle : 240 €

La sophrologie s'adresse à toute personne désirent 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  
Maison des Arts - 975 chemin de la Laurelle - Montbonnot

## Sport d'opposition Bando

Avec Montbonnot Espace Boxes Bando

Cotisation annuelle : 180 €  
(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 : 32 €

mercredi : 12h - 13h15  
Gymnase des Aiguinards - Meylan

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

## Wutao

Avec Hakim OUALI, enseignant dans les arts du mouvement depuis une quinzaine d'années.

Cotisation annuelle : 260 €

LA PRATIQUE DU WUTAO®: imprégné de philosophie taoïste, le Wutao, conçu par Pol CHAROY et Imanou RISSELARD, est une création contemporaine née du métissage de différentes techniques : bio-énergies taoïste et occidentale, yoga et arts scéniques.

La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, ces mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique, notre danse du Tao.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE : vitalité, détente, plénitude. Le Wutao contribue à se régénérer en douceur et à s'épanouir durablement. Il ouvre aussi des espaces de créativité.

jeudi : 12h15 - 13h15  
Les sources, 2 rue Chenevière - Meylan (quartier les Béalières)

## Yoga

Cotisation annuelle : 133 €  
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 relierons 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

## Yoga aérien

NOUVEAU

Avec le Studio Pole Dance FOREVER

Carte de 10 cours : 195 €

Le yoga aérien s'inspire des techniques du yoga mais se pratique dans un Hamac. Une des caractéristiques principales de l'utilisation d'un Hamac est sa capacité à décompresser la colonne vertébrale et à atténuer le stress articulaire lorsque vous pratiquez les étirements et les postures.

Il accroît la souplesse musculaire, la mobilité articulaire. Le réalignement de la colonne vertébrale est aussi abordé de manière unique par rapport aux autres disciplines proposées.

rue des sources à CROLLES  
voir planning sur : [www.poledanceforever.fr](http://www.poledanceforever.fr)

## Zen Training

Avec Home Trainer, spécialiste du coaching à domicile

Zen Training s'adresse aux gens actifs sujets au stress et aux sportifs. Se relaxer et se recentrer grâce aux différentes méthodes internes et externes issues de la relaxation, du Hatha yoga, du stretching et de la méditation. Permet une diminution des tensions musculaires et nerveuses, amélioration de la souplesse, de l'équilibre et de la récupération musculaire.

Encadré par un coach professionnel formé à la méthode de Hatha Yoga, cette approche globale est accessible à tous, et en petit groupe (maxi 15 personnes) pour plus de personnalisation.

Cotisation annuelle : 258 €  
Cotisation annuelle : 410 € (2 cours/semaine)

Lundi : 12h15 - 13h15  
Jeudi : 12h30 - 13h30  
Salle polyvalente la Grange - Clos des Capucins - Meylan

## Zumba

Avec l'Ecole de Danse GRIMALDI

Cotisation annuelle : 1 cours : 170 €

Le programme Zumba® : c'est une fête de fitness et de danse latine exaltante, efficace, facile à suivre, pour brûler des calories tout en travaillant son rythme cardiaque.

jeudi : 12h15 - 13h  
Ecole Grimaldi, 11 boulevard des Alpes - Meylan