

INSCRIPTION : <https://inovallee.agilybox.fr/> - Règlement CB sécurité

* Tarifs et horaires 2020-2021 à la date du 02/09/2020 sous réserve de modification
Séance d'essai possible

**Pour bénéficier des activités sportives vous devez être titulaire de la carte privilèges d'inovallée
+ d'info : 04 76 90 41 57**

Aïkido

Avec Meylan AIKIDO de Sumikiri

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

Les cours suivent l'enseignement de l'école de Sumikiri basé sur la relaxation dynamique physique et mentale, la rectitude et la justesse des gestes et des aptitudes, la conjugaison des énergies et des sons.

Cotisation annuelle : 2h/semaine : 120 €
Tous les cours : 150 €
Sans chute : 87 €

lundi : 12h30 - 13h30
Mercredi : 12h30 - 13h30
Mercredi pour le cours sans chute : 17h45-19h10
Gymnase des Aiguinards - Meylan

mardi : 19h30 - 21h30
jeudi : 19h30 - 21h30
Gymnase des Buclos - 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 : 226 €

inclus la carte magnétique pour accéder à la piscine aux créneaux pré-définis ainsi que la licence FFN (obligatoire).

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

Atelier de dessin/peinture

Intervenant : Anne LESPAGNOL, Atelier bulle de dessin

Cours de dessin et de peinture.
Bases essentielles du dessin, technique sèches, pastel sec et initiation couleur et acryliques

Cotisation trimestrielle 1h / semaine : 74 €
Cotisation trimestrielle 1h30 / semaine : 126€

Du lundi au vendredi : 12h15-13h45
Atelier bulle de dessin
7 chemin des Prés - Meylan

Atelier d'écriture

Intervenant : Christelle Bouchet-Rémond, animatrice de l'atelier Plume 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 : 268 €
Possibilité d'adhérer au trimestre (voir site internet).

jeudi 12h15 - 13h15
10 avenue du Granier - Meylan - 1^{er} étage chez Scop Crescoend

Athlé loisir

Avec l'ASPTT

Marche nordique, Remise en forme et Condition physique,

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

LA MARCHÉ NORDIQUE

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature avec des bâtons spécifiques. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

LA REMISE EN FORME

La remise en forme est une pratique idéale pour reprendre l'activité physique de manière douce, en sollicitant l'ensemble du corps. Elle est adaptée à tous les publics.

Exercices de renforcement musculaire qui vont solliciter en douceur le système cardiaque musculaire sans et avec du petit matériel.

C'est une pratique douce de tonification musculaire, de posture, de coordination, de proprioception et d'étirements.

LA CONDITION PHYSIQUE

Activité dynamique axée sur la préparation physique généralisée utilisant la culture de l'athlétisme (courses - bondissements -renforcement musculaire avec /sans charges).

Dominante cardio musculaire dans les exercices.

Athlé loisir 1 marche nordique : Cotisation annuelle : 160 €

Athlé loisir 2 condition physique et remise en forme : Cotisation annuelle : 160 €

Athlé loisir 3 condition physique, remise en forme et marche nordique : Cotisation annuelle : 200 €

Athlé 1 :
mardi : 18h30-20h
mercredi : 18h30-20h
jeudi : 12h15-13h30

Athlé 2 :
lundi : 12h30-13h30
mercredi : 12h30 -13h30
vendredi : 12h30-13h30

Athlé 3 :
lundi : 12h30-13h30
jeudi : 12h15-13h30
mardi : 18h30-20h
mercredi : 12h30-13h30 | 18h30 -20h
vendredi : 12h30-13h30 | 18h30 -19h30

Stade ASPTT
61 chemin de la Caronnerie
La Tronche

Badminton

Jeu libre sans encadrement - tous niveaux

Cotisation annuelle 2 entraînements par semaine : 35 €

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 : 35 €

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.

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.

Cotisation annuelle : 162 €

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

Cardio tonic

Avec Meylan Escrime

Renforcement musculaire, gym du dos, gainage, cardio, dispensé par les responsables des préparations physiques des athlètes de hauts niveaux des sabreurs de Meylan (Grazia et Sébastien)

Cotisation annuelle 1 cours : 116 €

Cotisation annuelle 2 cours : 221 €

Cotisation annuelle 3 cours : 319 €

Lundi - 12h15-13h15
(Mouv' : Renforcement musculaire, assouplissement, relaxation)

Mardi - 12h15-13h15
(Gainage Tonic' : Abdos et dos)

Jeudi - 12h15-13h15
(Cardio Tonic' : renforcement musculaire, boxe)

Salle d'armes - Gymnase de la Revirée, Meylan

Fitness Cross-Training

Intervenant : Cyril TOSI (Préparateur physique diplômé STAPS) le mercredi et Kevin COFFY le vendredi

Un cours pour améliorer sa condition physique générale. Sous forme de circuit, vous travaillerez tout vos groupes musculaires tout en sollicitant votre système cardio-vasculaire. La séance se termine par des postures de stretching pour optimiser votre récupération.

Cotisation annuelle : 198 € (1 cours/semaine)

Cotisation annuelle : 308 € (2 cours/semaine)

mercredi : 12h15 - 13h15
vendredi : 12h15 - 13h15
Gymnase de Pré de l'Eau, Montbonnot

Foot en salle

Jeu libre sans encadrement - tous niveaux

Cotisation annuelle : 35 €

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

Guitare d'accompagnement

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 €

Inscription directement auprès du professeur sur présentation de la carte privilèges d'inovalée.

Lundi : 12h15 - 13h - débutant
Lundi : 13h - 13h45 - faux débutant
Association «Musiques en Chemin», 233 rue Doyen Gosse, Saint Ismier

Natation

Avec le NC Alp'38

Cours donnés par éducatrices BE pour adultes désirant se perfectionner.

Informations sur les niveaux :

niveau 1 : perfectionnement dans les différentes nages -1 à 2 nages à peu près maîtrisée, problèmes de respiration.

niveau 2 : perfectionnement dans les différentes nages.

niveau 3 : personne ayant un très bon niveau de nage - 4 nages.

Cotisation annuelle : 226 €

inclus la carte magnétique pour accéder à la piscine aux créneaux pré-définis ainsi que la licence FFN (obligatoire).

Piscine des Buclos, av. du Vercors - Meylan
lundi : niveau 2 : 11h45 - 12h40
niveau 2 et 3 : 12h40 - 13h40
mardi : niveau 1 : 12h40 - 13h40
mercredi : niveau 2 : 12h - 13h
jeudi : niveau 1 : 11h45 - 12h40
niveau 2 : 12h40 - 13h40

Piscine universitaire, Rue de la Passerelle, St Martin d'Hères
lundi : niveau 2 : 12h - 13h
vendredi : niveau 2 : 13h - 14h



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)

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.

Cotisation annuelle : 395 €

lundi intermédiaire : 12h - 12h55 et 13h - 13h55
mardi intermédiaire/moyen : 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

Qi-gong et/ou Tai Chi Chuan

Intervenant : Jean-Louis ABADIE, Association ATCO

Qi-Gong : Accessible et bénéfique pour tous, le Qi Gong («Exercices pour conduire l'Energie») est une gymnastique de santé et de longévité, tonifiant le corps, harmonisant l'esprit. C'est la science millénaire et traditionnelle de la circulation de l'Energie à l'intérieur du corps. C'est une expérience concrète du senti de son Energie propre permettant de retrouver force, sérénité et bien-être : une transformation s'établit progressivement sur tous les plans.

Tai Chi Chuan : C'est la gymnastique la plus populaire en Chine. Cette gym énergétique douce est, selon les médecins chinois, gage de santé et de longévité. Elle conjugue la relaxation en mouvement, la concentration

Cotisation annuelle : 189 € (1 cours/semaine)
253 € (2 cours/semaine)

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 : 181 €

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

Running

Entraînement libre. Accès aux douches et vestiaires.

Cotisation annuelle : 20 €

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

Salle de gym (inclus les activités AQUASPORT)

Avec MEYLAN FITNESS

Musculation, Cardio-training, Biking (cours de vélos collectifs), Body barre, Step, LIA, Renforcement musculaire, Cuisse-Abdos-Fesses, Rameur, Stretching, Power plate, Zumba, superform, abdo flash.

4 bonnes raisons de se lancer dans la pratique
« AQUASPORT » afin d'obtenir de réels bénéfices :

- Activité sans douleur
- Sculpte la silhouette
- Peut devenir une activité cardio-vasculaire
- Accessible à un grand public (jeunes et moins jeunes, sportifs ou non)

L'AQUASPORT permet de profiter pleinement des bienfaits de l'eau et de son efficacité sur l'ensemble du corps et de la peau. Dans l'eau, nos articulations sont soulagées par la portance et la résistance de l'eau combinée, ce qui en fait une excellente solution pour conserver, entretenir et développer son capital forme.

Ces activités sont accessibles et ouvertes à tous les niveaux.

Sport idéal pour ceux et celles qui veulent reprendre une activité physique sans se faire mal. Mais aussi pour les plus aguerris qui veulent se dépenser.

Chacun peut pratiquer à son rythme et selon son envie, en fonction de ses capacités du moment.

Accès toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires en illimité du lundi au dimanche.

Se présenter à l'accueil de Meylan Fitness avec votre carte privilèges inoallée afin d'obtenir votre carte d'accès.

Cotisation annuelle : 482 €

Accès 7j/7.
Du lundi au vendredi de 9h à 21h
Samedi de 9h à 16h
Dimanche de 8h à 12h
29 bis av. du Granier - Meylan

Sophrologie

Intervenant : Nadine MARON

Ces cours de sophrologie nous apprennent à détendre notre corps, à relâcher notre mental, à libérer notre respiration et à adopter une attitude générale plus positive. Ils apportent des outils pratiques à utiliser au quotidien, que ce soit des exercices corporels, respiratoires ou de visualisation mentale.

En chemin ensemble, vers une meilleure connaissance de soi, chacun avance à son rythme. Des moments de partage sont proposés dans le respect, la bienveillance, la confidentialité et la convivialité.

La pratique de la sophrologie ne nécessite aucune tenue particulière. En position assise et debout, en état de conscience modifiée entre la veille et le sommeil, chaque participant est à l'écoute de ses propres sensations. A l'issue de la pratique, chacun est invité à exprimer oralement les sensations qu'il souhaite partager avec le groupe.

Cotisation annuelle : 242 €

mardi 12h30 - 13h30
Maison des Arts - 700 rue Jean Monnet
Montbonnot Saint Martine

Sport d'opposition Bando

Avec Montbonnot Espace Boxes Bando

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.

Cotisation annuelle : 176 €
(possibilité de participer à tous les cours)

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

Volley

Jeu libre sans encadrement - tous niveaux

Cotisation annuelle : 35 €

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

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

Yoga

Intervenant : André WEILL

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.

Cotisation annuelle : 138 €

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

Yoga pour tous

Intervenant : Cyril Tosi, professeur diplômé de Hatha Yoga

Venez découvrir ou approfondir, dans une bonne ambiance, les bienfaits du Yoga. Et ils sont nombreux : amélioration de la souplesse, de l'équilibre, diminution du stress, des maux de dos et d'épaules, meilleur sommeil et bien d'autres encore.

Une approche simple et concrète, qui consolidera votre santé.

Nb : en cas de reconfinement relatif au COVID19, les cours seraient assurés en visio.

Cotisation annuelle : 187 €

Lundi : 12h15 - 13h15
Gymnase des Aiguinards - Salle de danse n° 1 - Meylan