



Gym Rando Vizille

196 rue Pierre et Marie Curie, 38220 VIZILLE
 Adresse Mail : adhesiongrv@gmail.com
 Site Internet : <https://gym-rando-vizille.assoconnect.com/>

ACTIVITES MIXTES ET TARIFS A L'ANNEE - du 14/09/26 au 25/06/27

(hors vacances scolaires et jours fériés)

Adhésion obligatoire à Gym Rando Vizille						10,00 €
CODE	JOUR	HEURE	LIEU (adresses ci-dessous)	SPECIALITE	ANIMATEUR	
Activité 1- GYMNASTIQUE - 1er cours 76 € (soit 2,30 €/séance) - Cours supplémentaire 36 €						Montant
G1	Lundi	18h à 19h	Ecole Jean Jaurès	Entretien	Delphine PALOMARES	
G2	Lundi	19h10 à 20h10	Ecole Jean Jaurès	Cardio-Fitness	Delphine PALOMARES	
G4	Mardi	8h45 à 9h45	Salle de Danse MPA - Gobbo	Entretien	Nadège CHANAS	
G5	Mardi	17h30 à 18h30	Ecole du Château	Entretien	Nadège CHANAS	
G6	Mardi	20h15 à 21h15	Gymnase Guy Mocquet	Tonique	Laure LATURAZE	
G7	Mercredi	18h à 19h	Ecole Jean Jaurès	Tonique	Laure LATURAZE	
G10	Vendredi	9h à 10h	Salle de Danse MPA - Gobbo	Entretien	Delphine GILLIO TOS	
G10b	Vendredi	11h30 à 12h30	Salle de Danse MPA - Gobbo	Entretien	Delphine GILLIO TOS	
G11	Vendredi	17h30 à 18h30	Ecole Jean Jaurès	Douce	Laure LATURAZE	
G13	Mardi	10h00 à 11h00	Salle de Danse MPA - Gobbo	Etirements	Nadège CHANAS	
Activité 2- APA (Activité Physique Adaptée) - 76 € (2,30 €/séance) subventionnée à 46 € avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère						Montant
APA1	Lundi	10h45 à 11h45	Salle de Danse MPA - Gobbo		Delphine GILLIO TOS	
APA2	Vendredi	10h15 à 11h15	Salle de Danse MPA - Gobbo		Delphine GILLIO TOS	
Activité 3- YOGA (1h30) - 110 € (soit 3,33 €/séance)						Montant
Y14	Lundi	14h30 à 16h	Salle de Danse MPA - Gobbo		Jean-François MORES	
Y15	Mardi	18h30 à 20h	Salle de Danse MPA - Gobbo		Nelly PUGNALE	
Y16	Lundi	19h30 à 21h	Salle de La Locomotive		Lucile GUEGUEN	
Activité 4- BADMINTON - 76 € (soit 2,30 €/séance)						Montant
B18	Mardi	20h30 à 21h30	Gymnase du Parc		Nadège CHANAS	
Activité 5- AQUAGYM (45 minutes) - 127 € (soit 3,90 €/séance)						Montant
P21	Mardi	17h55 - 18h40	Piscine de Gavet		Maitre nageur	
P22	Mardi	18h50 - 19h35	Piscine de Gavet		Maitre nageur	
P23	Jeudi	19h10 - 19h55	Piscine de Gavet		Maitre nageur	
Activité 6- PILATES - 110 € (soit 3,33 €/séance)						Montant
PIL1	Mercredi	17h20 à 18h20	Ecole Paul Langevin	Avancé	Nadège CHANAS	
PIL2	Mercredi	18h30 à 19h30	Ecole Paul Langevin	Avancé	Nadège CHANAS	
PIL3	Vendredi	12h45 à 13h45	Salle de Danse MPA - Gobbo	Intermédiaire	Delphine GILLIO TOS	
PIL4	Lundi	12h à 13h	Salle de Danse MPA - Gobbo	Intermédiaire	Delphine GILLIO TOS	
Activité 7- SOPHROLOGIE - 122 € (soit 3,70 €/séance)						Montant
S1	Lundi	18h30 à 19h30	La P'tite Salle	Sophrologie	Sandrine CECIC Camille CUOQ	
Activité 8- ZUMBA - 122 € (soit 3,70 €/séance)						Montant
ZUM	Lundi	20h20 à 21h20	Ecole Jean Jaurès	Zumba	Delphine PALOMARES	

Adresses des différentes Salles :

Ecole du château : 150 rue Emile Cros, Vizille
 Piscine de Gavet : Route des 6 vallées, Livet-et-Gavet
 Gymnase Guy Môquet : Rue du 19 mars 1962, Vizille
 Gymnase du parc : Avenue Aristide Briand, Vizille
 Salle de danse MPA GOBO : Rue des docteurs Bonnardon, Vizille
 Ecole Paul Langevin : Rue Paul Langevin, le Péage de Vizille

Salle de la Locomotive : 261 route d'Uriage, Vizille
 La P'tite Salle : Place Stalingrad, Vizille
 Ecole Jean Jaurès : Place Henri Barbusse, Vizille



Gym Rando Vizille

196 rue Pierre et Marie Curie, 38220 VIZILLE
 Adresse Mail : adhesiongrv@gmail.com
 Site Internet : <https://gym-rando-vizille.assoconnect.com/>

Activité 9- Nouvelle Activité : RANDONNEE SANTE (Moins vite, moins loin, moins longtemps)				Montant
RS	Mardi	Seule 25 €	Elle s'adresse à des personnes âgées ou présentant des soucis de santé, momentanés ou chroniques, qui souhaitent marcher, mais à un niveau plus facile que les randonnées 5 et 6 du jeudi. La condition est de pouvoir marcher sur une distance d'environ 5 km, pour un dénivelé positif allant jusqu'à environ 100 m Un mardi sur deux, randonnée en journée sur une tranche horaire maximale 09h00 à 15:30, variable selon la saison et comportant ou non un pique-nique	
RS + RP	Mardi ou Jeudi	Seules 50 €	Ces informations sont transmises par MAIL, du vendredi soir jusqu'au Dimanche soir pour les randonnées du mardi. Les randonneurs (en principe ceux qui ne font que la 5 ou la 6) peuvent s'inscrire à la fois aux randonnées PEDESTRE et SANTE mais ne pourront pas faire ces 2 randonnées la même semaine.	
RS + RP	Mardi ou Jeudi	En complement d'une autre activité 25 €	La licence IRA de la FFRandonnée est obligatoire RDV 1/4h avant l'heure de départ au parking derrière la salle de la Locomotive à Vizille pour organiser le covoiturage. Adresse mail spécifique pour la randonnée : gvrandovizille@yahoo.com Si vous n'avez pas d'adresse mail, merci de trouver un "correspondant" pour l'information	
Activité 10- RANDONNEE PEDESTRE - RAQUETTES - SKI DE FOND				Montant
RP	Jeudi	Seule 50 €	Proposition de 5 à 6 randonnées chaque jeudi pour 4 niveaux différents durée journée ou 1/2 journée. Ces informations sont transmises par MAIL, chaque dimanche pour les randonnées du jeudi. RDV 1/4h avant l'heure de départ au parking derrière la salle de la Locomotive à Vizille pour covoiturage.	
RP	Jeudi	En complement d'une autre activité 25 €	Des séjours de 3 à 7 jours pourront être proposés (pédestres, raquettes, éventuellement ski). Possibilité de ski de fond le mardi pendant l'hiver. Adresse mail spécifique pour la randonnée : gvrandovizille@yahoo.com Si vous n'avez pas d'adresse mail, merci de trouver un "correspondant" pour l'information	
Licence FFRandonnée obligatoire : Minimum IRA pour Randonnée GRV Pédestre/Raquettes ou IMPN pour activités GRV + Multi-loisirs				Montant
IRA		Individuelle Responsabilité Civile (RC) et Accidents Corporels (AC) => 33,00€		
IMPN	https://www.ffrandonnee.fr/	IMPN : Individuelle Multiloisirs Pleine Nature (RC + AC) => 46,00€		
				Montant Total :

Restant à votre disposition pour tous renseignements complémentaires par téléphone

Marie-France BARBARIN 06.74.69.37.19 / Jean-Pierre BETHUNE 06.03.02.70.43