

# Gym Rando Vizille

196 rue Pierre et Marie Curie, 38220 VIZILLE

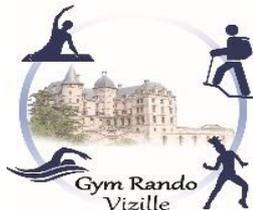
Adresse Mail : gvvizille@yahoo.fr Site Internet : http://gvvizille.free.fr

ACTIVITES A L'ANNEE du 16/09/24 au 28/06/25  
(hors vacances scolaires et jours fériés)

page 1/2

Adhésion GRV : 15 euros					
CODE	JOUR	HEURE	LIEU (adresses ci-dessous)	SPECIALITE	ANIMATEUR
GYMNASTIQUE - 1er cours 76 € (soit 2,30 €/séance) - Cours supplémentaire 36 €					
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	Valentine ARDOIN
G7	Mercredi	18h à 19h	Ecole Jean Jaurès	Tonique	Valentine ARDOIN
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	Valentine ARDOIN
G13	Samedi	9h à 10h	Ecole Jean Jaurès	Etirements	Pablo PENARD
			<b>APA (Activité Physique Adaptée) - 76 € (2,30 €/séance) subventionnée à 46 €</b> 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		
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	
YOGA (1h30) - 110 € (soit 3,33 €/séance)					
Y14	Lundi	14h30 à 16h	Salle de Danse MPA - Gobbo		Jean-François MORES
Y15	Lundi	18h30 à 20h	Salle de Danse MPA - Gobbo		Nelly PUGNALE
Y16	Lundi	19h30 à 21h	Salle de La Locomotive		Lucile GUEGUEN
BADMINTON - 76 € (soit 2,30 €/séance)					
B18	Mardi	20h30 à 21h30	Gymnase du Parc		Nadège CHANAS
GYM (45 minutes) DANS L'EAU - 122 € (soit 3,70 €/séance)					
P21	Mardi	17h55 - 18h40	Piscine de Gavet		Maitres Nageurs
P22	Mardi	18h50 - 19h35	Piscine de Gavet		Maitres Nageurs
P23	Jeudi	18h50 - 19h35	Piscine de Gavet		Maitres Nageurs
PILATES - 110 € (soit 3,33 €/séance)					
PIL1	Mercredi	17h20 à 18h20	Ecole Paul Langevin		Nadège CHANAS
PIL2	Mercredi	18h30 à 19h30	Ecole Paul Langevin		Nadège CHANAS
PIL3	Vendredi	12h45 à 13h45	Salle de Danse MPA - Gobbo		Delphine GILLIO TOS
PIL4	Lundi	12h à 13h	Salle de Danse MPA - Gobbo		Delphine GILLIO TOS
SOPHROLOGIE - 122 € (soit 3,70 €/séance)					
S1	Lundi	18h30 à 19h30	La P'tite Salle	Sophrologie	Sandrine CECIC
ZUMBA - 122 € (soit 3,70 €/séance)					
ZUM	Lundi	20h20 à 21h20	Ecole Jean Jaurès	Zumba	Delphine PALOMARES

Ecole du Château, 150 rue Emile Cros / Ecole Jean Jaurès, Place Henri Barbusse / Gymnase Guy Mocquet, rue 19 mars 1962  
 Gymnase du Parc, av. Aristide Briand / Salle de Danse - MPA - Gobbo, rue des Docteurs Bonnardon  
 Salle de La Locomotive, 261 route d'Uriage, Vizille / La P'tite Salle, Place Stalingrad, Vizille  
 Ecole Paul Langevin, rue Paul Langevin, Le Péage de Vizille / Piscine de Gavet, Route des 6 vallées, Livet-et-Gavet



## Gym Rando Vizille

196 rue Pierre et Marie Curie, 38220 VIZILLE

Adresse Mail : [gvvizille@yahoo.fr](mailto:gvvizille@yahoo.fr) Site Internet : <http://gvvizille.free.fr>

**ACTIVITES A L'ANNEE du 16/09/24 au 28/06/25**  
(hors vacances scolaires et jours fériés)

page 2/2

<b>Affiliation FFRandonnée - club n° 10708</b>  <b>Licence obligatoire, au choix :</b> (la licence est valable du 01/09/24 au 31/12/25)  <b>Licence IRA : 31,00€</b> Individuelle Responsabilité Civile (RC) et Accidents Corporels (AC) ou <b>Licence IMPN : 43,00€</b> Individuelle Multiloisirs Pleine Nature (RC + AC) (voir sur le site de la FFRandonnée )		
CODE	JOUR	TARIFS
<b>RANDONNEE PEDESTRE - RAQUETTES - SKI DE FOND : seule 65 € ; ou en complément d'une autre activité : 36 €</b>		
SP	Jeudi	Proposition de 5 à 6 randonnées chaque jeudi pour 4 niveaux différents - journée ou 1/2 journée. RDV 1/4h avant l'heure de départ au parking de la Locomotive (derrière) à Vizille pour covoiturage.  Des séjours de 3 à 7 jours sont proposés (pédestres ou raquettes).  Possibilité de ski de fond le mardi pendant l'hiver.
Adresse mail spécifique pour la randonnée : <a href="mailto:gvrandovizille@yahoo.com">gvrandovizille@yahoo.com</a>  <b>Toutes ces informations sont transmises par internet</b> <b>Si vous n'avez pas d'adresse mail, merci de trouver un "correspondant" pour l'information</b>		

*Des facilités de paiement sont acceptées (en 2 ou 3 fois si plusieurs cours), merci de nous contacter.*

Restant à votre disposition pour tous renseignements complémentaires par téléphone,

Marie-France BARBARIN 06.74.69.37.19 / Madeleine SIMOENS 06.74.39.05.06 / Anne JOUBERT 06.64.64.15.04