

VILLE DE SAINT-MARTIN-D' HERES

Service des Sports – Activités Physiques et Sportives



**BULLETIN D'INSCRIPTION E.M.S. ADULTES / SENIORS**  
**SAISON 2022/2023**

Nom : ..... Prénom.....  
 Date de naissance : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Tél Fixe : ..... Tél portable : ..... e-mail : .....

ACTIVITÉS	LIEU	HORAIRES	Cocher le cours choisi	TARIFS ANNUELS MARTINEROIS	TARIFS ANNUELS NON MARTINEROIS
<b>ACTIVITÉS SENIORS</b>					
GYM SANTE	Maison de quartier Romain Rolland	Lundi 9h-10h		1 <sup>ère</sup> activité 80€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 60€	1 <sup>ère</sup> activité 160€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 120€
		Lundi 10h15-11h15			
		Mardi 9h-10h			
		Mardi 10h15-11h15			
	Groupe scolaire Gabriel Péri	Mercredi 18h45-19h45			
	Maison de quartier Gabriel Péri	Jeudi 9h-10h			
	Espace Inébria	Mardi 9h-10h			
		Mardi 10h15-11h15			
Jeudi 9h-10h					
Jeudi 10h15-11h15					
GYM	Gymnase Benoît Frachon	Lundi 9h-10h			
		Lundi 10h15-11h15			
		Vendredi 9h-10h			
	Espace Paul Bert	Mardi 9h-10h			
MARCHE NORDIQUE	Stade Paul Langevin	Mardi 10h15-11h30			
MARCHE ACTIVE	Stade Paul Langevin	Vendredi 12h15-13h15			
MARCHE DOUCE	Stade Paul Langevin	Mardi 10h30-11h30			
		Vendredi 10h30-11h30			
PILATES	Salle polyvalente Voltaire	Jeudi 10h30-11h30		1 <sup>ère</sup> activité 100€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 75€	1 <sup>ère</sup> activité 200€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 150€
YOGA SUR CHAISE	Maison de quartier Fernand Texier	Jeudi 10h-11h30			
AQUA GYM	Piscine universitaire	Lundi 11h15-12h		1 <sup>ère</sup> activité 160€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 120€	1 <sup>ère</sup> activité 320€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 240€
		Vendredi 11h15-12h			

ACTIVITÉS	LIEU	HORAIRES	Cocher le cours choisi	TARIFS ANNUELS MARTINEROIS	TARIFS ANNUELS NON MARTINEROIS
<b>ACTIVITÉS ADULTES</b>					
<b>YOGA</b>	Salle Croix Rouge	Lundi 12h15-13h30		1 <sup>ère</sup> activité 100€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 75€	1 <sup>ère</sup> activité 200€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 150€
	Groupe scolaire Gabriel Péri	Mercredi 17h-18h30			
	Salle Croix Rouge	Vendredi 12h15-13h30			
<b>PILATES</b>	Groupe scolaire Gabriel Péri	Lundi 18h15-19h15			
	Salle Evolution Joliot Curie	Jeudi 18h15-19h15			
	Salle polyvalente Voltaire	Mardi 12h15-13h15			
		Mardi 18h-19h			
		Jeudi 12h15-13h15			
<b>NATATION</b>	Piscine universitaire	Vendredi 11h15-12h		1 <sup>ère</sup> activité 160€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 120€	1 <sup>ère</sup> activité 320€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 240€
<b>AQUA GYM</b>		Vendredi 16h15-17h			
<b>AQUA GYM</b>	Piscine La Tronche (début activité le 29-09-2022)	Jeudi 13h30-14h30		1 <sup>ère</sup> activité 145€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 110€	1 <sup>ère</sup> activité 290€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 220€
		Jeudi 14h30-15h30			
<b>GYM</b>	Salle évolution Joliot Curie	Lundi 18h15-19h15		1 <sup>ère</sup> activité 80€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 60€	1 <sup>ère</sup> activité 160€ 2 <sup>ème</sup> activité et plus 120€
	Gymnase Benoît Frachon	Lundi 12h15-13h15			
		Mardi 12h15-13h15			
	Groupe scolaire Gabriel Péri	Mardi 18h15-19h15			
		Jeudi 18h15-19h15			
<b>STRECHING</b>	Gymnase Benoît Frachon	Jeudi 12h15-13h15			
<b>ZUMBA</b>	Gymnase Voltaire	Mardi 20h-21h			
	Salle polyvalente Voltaire	Lundi 12h15-13h15			
		Mercredi 18h-19h			
		Jeudi 18h15-19h15			
<b>FITNESS</b>	Gymnase Voltaire	Mardi 19h-20h			
	Salle polyvalente Voltaire	Mercredi 19h-20h			
		Jeudi 19h15-20h15			
	Gymnase Benoît Frachon	Jeudi 12h15-13h15			
<b>ESCALADE TOUS NIVEAUX</b>	Gymnase Colette Besson	Mardi 18h-20h			
<b>ESCALADE DÉBUTANTS</b>	Gymnase Colette Besson	Mercredi 18h-19h30			
<b>ESCALADE CONFIRMES</b>	Gymnase Colette Besson	Mercredi 19h-20h30			
<b>COURSE URBAINE</b>	Stade Paul Langevin	Vendredi 12h15-13h15			
<b>MULTI ACTIVITES</b>	Gymnase Voltaire	Mardi 12h15-13h15			
<b>BADMINTON</b>	Gymnase Paul Langevin	Lundi 18h-19h15			
		Lundi 19h15-20h30			

