



VILLE DE SAINT-MARTIN-D' HERES  
Service des Sports – Activités Physiques et Sportives

**BULLETIN D'INSCRIPTION E.M.S. ADULTES / SENIORS**  
**SAISON 2023/2024**

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> * Tarif réduits : inscription après le 31/12 de l'année en cours ou inscription dès une deuxième activité annuelle					
GYM SANTE	Maison de quartier Romain Rolland	Lundi 9h-10h		Plein tarif : 84 € Tarif réduit *: 64 €	Plein tarif : 176 € Tarif réduit * 156 €
		Lundi 10h15-11h15			
		Mardi 10h15-11h15			
	Groupe scolaire Gabriel Péri	Mercredi 18h45-19h45			
	Maison de quartier Gabriel Péri	Jeudi 10h15-11h15			
	Espace Inébria	Mardi 9h-10h			
		Mardi 10h15-11h15			
Jeudi 9h15-10h15 Jeudi 10h30-11h30					
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 10h30-11h45			
MARCHE DOUCE	Stade Paul Langevin	Vendredi 10h30-11h30			
PILATES	Salle polyvalente Voltaire	Jeudi 10h30-11h30		Plein tarif : 105 € Tarif réduit *: 85 €	Plein tarif : 220 € Tarif réduit * : 200 €
YOGA SUR CHAISE	Maison de quartier Fernand Texier	Jeudi 10h-11h30			
AQUA GYM	Piscine universitaire	Lundi 11h15-12h		Plein tarif : 168 € Tarif réduit *: 148 €	Plein tarif : 352 € Tarif réduit * : 332 €
		Vendredi 11h15-12h			

ACTIVITÉS	LIEU	HORAIRES	Cocher le cours choisi	TARIFS ANNUELS MARTINEROIS	TARIFS ANNUELS NON MARTINEROIS
<b>ACTIVITÉS ADULTES</b> * Tarif réduits : inscription après le 31/12 de l'année en cours ou inscription dès une deuxième activité annuelle					
YOGA	Salle Croix Rouge	Lundi 12h15-13h30		Plein tarif : 105 € Tarif réduit *: 85 €	Plein tarif : 220 € Tarif réduit *: 200 €
	Groupe scolaire Gabriel Péri	Mercredi 17h à 18h30			
	Salle Croix Rouge	Vendredi 12h15-13h30			
PILATES	Groupe scolaire Gabriel Péri	Lundi 18h15-19h15			
	Salle Evolution Joliot Curie	Jeudi 18h15-19h15			
	Salle polyvalente Voltaire	Mardi 12h15-13h15			
		Jeudi 12h15-13h15			
NATATION	Piscine universitaire	Vendredi 11h15-12h		Plein tarif : 168 € Tarif réduit *: 148 €	Plein tarif : 352 € Tarif réduit *: 332 €
AQUA GYM		Vendredi 16h15-17h			
AQUA GYM	Piscine La Tronche (début activité le 28-09-2023)	Jeudi 13h30-14h30		Plein tarif : 152 € Tarif réduit *: 132 €	Plein tarif : 319 € Tarif réduit *: 299 €
		Jeudi 14h30-15h30			
GYM	Salle évolution Joliot Curie	Lundi 18h15-19h15		Plein tarif : 84 € Tarif réduit *: 64 €	Plein tarif : 176 € Tarif réduit * 156 €
	Gymnase Benoît Frachon	Lundi 12h30-13h30			
	Salle Verlaine	Jeudi 12h30-13h30			
	Groupe scolaire Gabriel Péri	Mardi 18h15-19h15			
		Jeudi 18h15-19h15			
STRECHING	Salle Verlaine	Mardi 12h15-13h15			
ZUMBA	Gymnase Voltaire	Mardi 19h15-20h15			
	Salle polyvalente Voltaire	Mercredi 18h-19h			
		Jeudi 18h15-19h15			
		Vendredi 12h30-13h30			
FITNESS	Gymnase Voltaire	Mardi 18h-19h			
	Salle polyvalente Voltaire	Mercredi 19h15-20h15			
	Gymnase Benoît Frachon	Jeudi 12h15-13h15			
CIRCUIT TRAINING	Gymnase Benoît Frachon	Mardi 12h15-13h15			
	Salle polyvalente Voltaire	Jeudi 19h30-20h30			
ESCALADE TOUS NIVEAUX	Gymnase Colette Besson	Lundi 12h15-13h30			
		Mardi 18h-20h			
ESCALADE DÉBUTANTS	Gymnase Colette Besson	Mercredi 18h-19h30			
ESCALADE CONFIRMES	Gymnase Colette Besson	Mercredi 19h-20h30			
BADMINTON	Gymnase Paul Langevin	Lundi 18h-19h15			
		Lundi 19h15-20h30			