



VILLE DE SAINT-MARTIN-D' HERES

Service des Sports – Activités Physiques et Sportives

BULLETIN D'INSCRIPTION E.M.S. ADULTES / SENIORS

SAISON 2024/2025

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél Fixe : Tél portable :

E-mail :

► **Début des activités à partir du lundi 9 septembre 2024**

| ACTIVITÉS | LIEU | HORAIRES | Cocher le cours choisi | TARIFS ANNUELS MARTINEROIS | TARIFS ANNUELS NON MARTINEROIS |
|---|-----------------------------------|----------------------|------------------------|--|--|
| ACTIVITÉS SENIORS * 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 : 87 € Tarif réduit *: 66 € | Plein tarif : 182 € Tarif réduit * 161 € |
| | | Lundi 10h15-11h15 | | | |
| | | Mardi 10h15-11h15 | | | |
| | Maison de quartier Fernand Texier | Lundi 10h15-11h15 | | | |
| | Groupe scolaire Gabriel Péri | Mercredi 18h45-19h45 | | | |
| | Maison de quartier Gabriel Péri | Jeudi 9h -10h | | | |
| | Espace Edmond Inébria | Mardi 9h15-10h15 | | | |
| | | Mardi 10h30-11h30 | | | |
| Jeudi 9h15-10h15 | | | | | |
| Jeudi 10h30-11h30 | | | | | |
| GYM | Espace Edmond Inébria | Lundi 9h-10h | | | |
| | | Lundi 10h15-11h15 | | | |
| | | Vendredi 9h-10h | | | |
| | Maison de quartier Paul Bert | Mardi 10h15-11h15 | | | |
| MARCHE RAPIDE | Maison de quartier Gabriel Péri | Jeudi 10h15-11h15 | | | |
| MARCHE DOUCE | Stade Paul Langevin | Mardi 10h30-11h30 | | | |
| PILATES | Salle Verlaine | Jeudi 10h30-11h30 | | Plein tarif : 109 € Tarif réduit *: 88 € | Plein tarif : 228 € Tarif réduit *: 207 € |
| YOGA SUR CHAISE | Maison de quartier Fernand Texier | Jeudi 10h-11h30 | | | |
| AQUA GYM | Piscine universitaire | Lundi 11h15-12h | | Plein tarif : 174 € Tarif réduit *: 153 € | Plein tarif : 364 € Tarif réduit *: 344 € |
| | | Vendredi 11h15-12h | | | |

| ACTIVITÉS | LIEU | HORAIRES | Cocher le cours choisi | TARIFS ANNUELS MARTINEROIS | TARIFS ANNUELS NON MARTINEROIS | | |
|---|--|----------------------|------------------------|---|---|---|---|
| ACTIVITÉS ADULTES * 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 : 109 € Tarif réduit * : 88 € | Plein tarif : 228 € Tarif réduit * : 207 € | | |
| | 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 Verlaine | Lundi 12h15-13h15 | | | | | |
| | | Mardi 12h15-13h15 | | | | | |
| | | Jeudi 12h15-13h15 | | | | | |
| NATATION | Piscine universitaire | Vendredi 11h15-12h | | | | Plein tarif : 174 € Tarif réduit * : 153 € | Plein tarif : 364 € Tarif réduit * : 344 € |
| AQUA GYM | | Vendredi 16h15-17h | | | | | |
| AQUA GYM | Piscine La Tronche (début activité le 26-09-2024) | Jeudi 13h30-14h15 | | Plein tarif : 152 € Tarif réduit * : 132 € | Plein tarif : 319 € Tarif réduit * : 299 € | | |
| | | Jeudi 14h15-15h00 | | | | | |
| | | Jeudi 15h00-15h45 | | | | | |
| GYM | Halle des Sports | Lundi 12h15-13h15 | | Plein tarif : 87 € Tarif réduit * : 66 € | Plein tarif : 182 € Tarif réduit * : 161 € | | |
| | | Vendredi 12h15-13h15 | | | | | |
| | Salle évolution Joliot Curie | Lundi 18h15-19h15 | | | | | |
| | Groupe scolaire Gabriel Péri | Mardi 18h15-19h15 | | | | | |
| | | Jeudi 18h15-19h15 | | | | | |
| STRECHING | Maison de quartier Paul Bert | Mardi 12h15-13h15 | | | | | |
| MARCHE NORDIOUE | Stade Paul Langevin | Mardi 10h30-11h45 | | | | | |
| ZUMBA | Gymnase Voltaire | Mardi 19h15-20h15 | | | | | |
| | Salle polyvalente Voltaire 1 ^{er} étage | Jeudi 18h15-19h15 | | | | | |
| | Salle Verlaine | Vendredi 12h15-13h15 | | | | | |
| FITNESS | Halle des Sports | Mardi 12h15-13h15 | | | | | |
| | | Jeudi 12h15-13h15 | | | | | |
| | Gymnase Voltaire | Mardi 18h-19h | | | | | |
| | Salle polyvalente Voltaire 1 ^{er} étage | Mercredi 18h-19h | | | | | |
| CIRCUIT TRAINING | Salle polyvalente Voltaire 1 ^{er} étage | Jeudi 19h30-20h30 | | | | | |
| ESCALADE (+handi escalade) | Gymnase Colette Besson | Mardi 18h-20h | | | | | |
| ESCALADE | Gymnase Colette Besson | Mercredi 18h-19h30 | | | | | |
| | Gymnase Jean Pierre Boy | Jeudi 12h15 - 13h15 | | | | | |
| ESCALADE CONFIRMES | Gymnase Colette Besson | Mercredi 19h-20h30 | | | | | |
| BADMINTON | Gymnase Paul Langevin | Lundi 18h-19h15 | | | | | |
| | | Lundi 19h15-20h30 | | | | | |
| | | Jeudi 12h15-13h15 | | | | | |