

ASSOCIATION de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE et RANDONNEE de SAINT- ISMIER - GVRSI

Activités 2024 / 2025 : Lundi 9 SEPTEMBRE au Samedi 21 JUIN inclus

contact@gvsaintismier.org

Adhésion annuelle au Club de Saint-Ismier	14 €	TOUS	OBLIGATOIRE
Licence annuelle FFEPGV	23 €	ENFANT < 18 ans au 1/09/24	OBLIGATOIRE
	28 €	ADULTE cours en salle et diverses marches EPGV + P'tite rando	OBLIGATOIRE
Licence annuelle FFRANDONNEE (base IRA ou multi loisirs IMPN) Formule Hebdomadaire pour séjours	30,85 € / 42,90 €	ADULTE Grande Randonnée et séjours	OBLIGATOIRE

- Assurance complémentaire FFEPGV : IAC Sport (12,80 €) - facultative, à souscrire auprès de la MAIF
- Assurance complémentaire FFRandonnée : extensions de garanties : 5 options et plusieurs formules - contact : www.ffrandonnée.fr

EN SALLE

	Activité	Jour	Début	Fin	Public	Lieu	Tarif annuel	Nbre Max	Animateur
Activités très dynamiques	Fit Step	Mercredi	18 :30	19 :30	Adulte	S. Polyvalente CCLG (gymnase collège)	85,00 €	40	FOURGOUX Alexandra
	Gym dynamique	Lundi	8 :45	9 :45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
	Gym dyn. + stretching	Lundi	20 :00	21 :15	Adulte	Vercors Agora	100,00 €	30	LANGLADE Hervé
	Gym dynamique	Mardi	9 :45	10 :45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
	Gym dynamique	Samedi	9 :00	10 :00	Adulte	Vercors Agora	85,00 €	30	LANGLADE Hervé
Activités Toniques	Gymnastique	Lundi	9 :45	10 :45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
	Gymnastique	Mardi	10 :45	11 :45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
	Gymnastique	Vendredi	8 :45	9 :45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	PERRAULT David
Energie Vitalité	Pilates niveaux Débutant/intermédiaire	Lundi	14 :15	15 :15	Adulte	Belledonne Agora	150,00 €	20	LANGLADE Hervé
	Pilates niveau intermédiaire	Mardi	9 :50	10 :50	Adulte	Vercors Agora	150,00 €	20	LOLLINI Audrey
	Pilates niveaux Débutant/intermédiaire	Vendredi	10 :50	11 :50	Adulte	Belledonne Agora	150,00 €	20	VICTOR Nathalie
	TAI CHI CHUAN	Mercredi	17 :10	18 : 25	Adulte	Vercors Agora	200,00 €	18	FAURE Lila
	TAI CHI CHUAN	Mercredi	18 :30	19 : 45	Adulte	Vercors Agora	200,00 €	18	FAURE Lila
Entretien Souplesse	Stretching	Lundi	10 :50	11 :50	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	VICTOR Nathalie
	Stretching	Mardi	8 :45	9 :45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
	Stretching /Pilates	Vendredi	9 :45	10 :45	Adulte	Belledonne Agora	85,00 €	30	PERRAULT David
Activités Douces	Gym Zen	Jeudi	8 :45	9 :45	Adulte	Belledonne Agora	100,00 €	20	BENOIT JAY Agnès
	Gym Douce	Mardi	14 :30	15 :30	Adulte	Vercors Agora	85,00 €	30	BLAIN-SAPART Isabelle
	Gym Équilibre/Mémoire	Mardi	8 :30	9 :30	Adulte	Vercors Agora	100,00 €	20	SCORPOLINI Valérie
Enfants 6 – 10 ans	GRS Enfants	Mercredi	14 :00	15 :00	Enfants CP - CE1	Vercors Agora	110,00 €	14	BLAIN-SAPART Isabelle
	GRS Enfants	Mercredi	15 :05	16 :05	Enfants CE1 - CE2	Vercors Agora	110,00 €	14	BLAIN-SAPART Isabelle
	GRS Enfants	Mercredi	16 :10	17 :10	Enfants CM1 -CM2	Vercors Agora	110,00 €	14	BLAIN-SAPART Isabelle

EN EXTERIEUR

Dist/Durée limitées	Marche Douce 1h	Jeudi	10 :30	11 :30	Adulte	St Ismier/ Écrins Agora	100,00 €	20	LANGLADE Hervé
	Marche Rapide 1h	Samedi	10 :15	11 :15	Adulte	St Ismier et voisinage	100,00 €	20	LANGLADE Hervé
	Marche Nordique 2h	Lundi	13 :45	15 :45	Adulte	St Ismier et voisinage	170,00 €	20	VETH Anne
	Marche Nordique 1h15	Mercredi	10 :45	12 :00	Adulte	St Ismier et voisinage	125,00 €	20	VETH Anne
Sorties ½ journée journée/séjours	P'tite RANDO Licence FFEPGV	Mardi AM	13 :00	17 :00	Adulte	De St Ismier à 20 / 30 km	30,00 €	50	Accompagnateur Bénévole de Randonnée (ABR)
	RANDONNEES Licence FFRandonnée	Jeudi	07 :30	18 :00	Adulte	Massifs de proximité	50,00 €	100	Animateurs de Randonnée
	RAQUETTES Inscription RANDONNEES	Jeudi	09 :00	17 :00	Adulte	Massifs de proximité	15,00€	36	