



Association pour le Développement des Activités Physiques à l'Age de la Retraite  
Maison des Associations - Boite G2 - 67 rue St François de Sales - 73000 CHAMBERY

☎ 04 79 33 68 52 – email : adapar.cds@wanadoo.fr – Site internet : [www.adapar.fr](http://www.adapar.fr)

Permanences : le jeudi de 14h00 à 17h00 (hors vacances scolaires)

**PROGRAMME D'ACTIVITES 2021/ 2022**

MAJ : 21/10/2021

ACTIVITES	JOURS	HEURES	LIEUX	RESPONSABLE ACTIVITE
Dances en couple	lundi	14h00 - 15h15	La Ravoire S. H. Salvador	A. Iglesias 06 85 15 05 36
	jeudi	14h00 - 15h15	La Ravoire S. H. Salvador	
Danse Country	vendredi	09h30 - 11h00	Barberaz Petite Salle polyvalente	P. Simon 06 86 75 85 01 F. Deliane 06 86 77 07 80
Dances de salon en ligne	lundi	15h30 - 17h00	La Ravoire Salle H. Salvador	Y. Munier 06 29 53 86 14
	jeudi (déb.)	15h30 - 16h30	La Ravoire Salle H. Salvador	Y. Munier 06 29 53 86 14
Dances de tous pays	jeudi	09h30 - 11h30	Barberaz Petite Salle polyvalente	M.Klasser 06 25 79 25 60
Tai Chi	mercredi			G. Chassande 06 47 16 88 38
	mercredi	10h00 - 12h00 <i>confirmés</i>	Barberaz Petite Salle Polyvalente	
	jeudi	09h30 - 11h30 <i>découverte</i>	Barberaz Grande Salle Polyvalente	
Gi Gong (+)	lundi	14h00 - 15h00	Barby Salle des 4 saisons	M. Messina
	mardi	14h00 - 15h00	Barby Salle des 4 saisons	
	jeudi	15h45 - 17h00	Chy MDA A011	
Yoga (+)	mardi	09h00 - 10h15 <i>complet</i>	Chy MDA A 011	Ch. Allamelou 06 24 26 19 12
	mardi	10h30 - 11h45 <i>complet</i>	Chy MDA A 011	
	lundi	15h15 - 16h30	Barby Salle des 4 saisons	
Tennis de table <i>(y compris vac. scol.)</i>	lundi	14h00 - 17h00	Chambéry	G. Le Guen 06 51 49 73 46
	jeudi	14h00 - 17h00	Gymnase du Biollay	
Tir a l'arc	vendredi	14h30 - 16h30	Barberaz Grande Salle Polyvalente	M. Picard 04 79 85 54 49
<b>Chorale</b>	<i>en attente évolution contexte sanitaire</i>			
Activ'Mémoire	vendredi	09h15 - 10h15	Barberaz Foyer Constantin	C. Cacheux 06 74 23 12 57 A. Ughetto 06 50 94 54 49
	vendredi	10h30 - 11h30	Barberaz Foyer Constantin	C. Cacheux 06 74 23 12 57 A. Ughetto 06 50 94 54 49
SMS (Section MultiActivités Seniors)	mercredi	10h15 - 11h15	Bissy Salle Follea	MH Toussaint 06 31 08 33 87 F. Cacheux 06 81 05 19 67
Pilates (+)	lundi	15h15 - 16h15	Barberaz Petite Salle Polyvalent	C. Raynaud
	mardi	15h15 - 16h15	Barby Salle des 4 saisons	
	jeudi	14h30 - 15h30 <i>complet</i>	Chy MDA A011	

**PROGRAMME D'ACTIVITES 2021 / 2022**

MAJ : 21/10/2021

ACTIVITES	JOURS	HEURES	LIEUX	RESPONSABLE ACTIVITE
<b>ACTIVITES AQUATIQUES (en piscine)</b>				
Aquagym . (+)	lundi	16h20 - 17h00	Piscine du Stade	C. Caparello 06 47 97 66 17
	mardi	11h50 - 12h30		
	vendredi	11h50 - 12h30		
Natation	<i>en attente réouverture</i>		Piscine Buisson Rond	C. Caparello 06 47 97 66 17
Aquabike (+) Chambéry-Bissy <i>/Olympe</i>	lundi	11h15-12h00	Bissy Olympe	C. Cacheux 06 74 23 12 57
	mardi	11h15-12h00		
	vendredi	13h45-14h30		
<b>ACTIVITES NAUTIQUES (sur le lac)</b>				
Aviron (+)	mercredi	09h30 - 11h00	Le Bourget Club Aviron	M.C. Canova 07 88 49 88 62 JP Humbert 06 67 21 11 37
Kayak (+)	<i>en fonction des inscriptions</i>		Le Bourget du Lac	
Dragon boat (+)	<i>en fonction des inscriptions</i>		Le Bourget du Lac	
Voile (+)	<i>en fonction des inscriptions</i>		Aix les Bains	
Catamaran (+)	<i>en fonction des inscriptions</i>		Aix les Bains	
Paddle (+)	<i>en fonction des inscriptions</i>		Aix les Bains	
<b>ACTIVITES extérieures</b>				
Cyclotourisme	vendredi	selon programme	Départ suivant itinéraires	D. Forestier 06 30 47 46 31
VTC	mercredi	selon programme	Départ suivant itinéraires	M. Jamain 06 60 13 84 89
Pétanque	Mardi	14h00-17h00	Stade MAGER	F. Prallet 06 52 09 03 41
Marche nordique	lundi	09h00 - 12h00 Terrain varié	covoiturage Rdv selon programme	MC Mathieu 06 68 57 25 06
	lundi	09h00 - 11h00 Terrain plat	Stade Barberaz	A. Ughetto 06 50 94 54 49
	lundi	09h00 - 11h30 Terrain plat	stade Mager Bissy	M. Jamain 06 60 13 84 89
Randonnées Montagne	mardi	selon programme	covoiturage RDV Carrefour Bassens	F. Landrat 06 07 41 03 02
Randonnées par Monts et par Vaux	jeudi	selon programme	Sorties en car ou covoiturage RV Sonnaz Parking Maison	M. Pegaz Hector 06 34 68 38 57
Randonnées Mini balades	vendredi après-midi	selon programme	covoiturage Rdv selon programme	M. Scotton 06 87 96 55 68
<b>ACTIVITES hivernales</b>				
Raquettes	mardi	selon programme	Sorties en car ou covoiturage	F. Landrat 06 07 41 03 02
Raquettes demi-journée	jeudi matin	selon programme		F. Landrat 06 07 41 03 02
Ski alpin	mercredi ou jeudi	selon programme	covoiturage RDV Carrefour Bassens	M. Martin 06 16 13 47 44
Ski doux	vendredi	selon programme		M. Martin 06 16 13 47 44
Ski de fond	jeudi	selon programme	covoiturage RDV Carrefour Bassens	Gérald Dutertre 06 10 49 08 83

Maj : 21/10/2021