

GYM	Commune	Heure	Salle	Chargé de cours
Lundi	Aix les Bains	09 h 30– 10h30	Salle Aikido au Dojo	REMEE RIOS 06-09-64-67-80
	Barberaz Entretien et Mobilité	10h30-11h30	Grande Salle Polyvalente	C.Raynaud
		11h30-12h15		
	Chambéry	09h00 - 10h00	Paestres J. Lapeyre	M.H.Toussaint 06.31.08.33.87
	Chambéry	10 h15 – 11h15	Paestres J. Lapeyre	REMPPLACANT 06-77-91-54-37
	La Rochette	09h00 -10h00	Gymnase la Seytaz	B. Cluzel
10h15 -11h15				
St Jean d'Arvey	10 h30 -11h30	Salle des Fêtes	E. Remandet	
Mardi	Barberaz Entretien Stretching	10h30-12H15	Grande Salle Polyvalente	D. Lucidarme
	Chambéry	09 h00 - 10h00	Paestres J. Lapeyre	C Raynaud
	Challes les eaux	15h30-16h44	DOJO- GYM ZEN - à partir 30-09-2025	DUPOUY Christine 06-77-91-54-36
	St Pierre d'Albigny	09h30- 10h30	Pôle multi-Activité	B Cluzel
Mercredi	Challes les Eaux	09h00 –10h00	DOJO GYM DOUCE à partir du 24/9	DUPOUY Christine 06-77-91-54-37
	BISSY GYM ENTRETIEN	09h00 - 10h00	MAISON POUR TOUS Jusqu'au 2 novembre	M. H.Toussaint REMEE RIOS
Jeudi	Chambéry	09h00- 10h00	Paestres Gym douce	M. Verrier
	Bissy	09h15 - 10h15	La Bisseraine	C. Raynaud
		10 h20- 11h 20		A. Philibert
	Montmélian	09h00 – 10h00	Dojo	Y.Munier 06 29 53 86 14
St Pierre d'Albigny	09 h30 – 10h30	Pôle multi-Activité	B Cluzel	
Vendredi	Chambéry	08h45 – 09h45	Paestres Escrime GYM tonique	C.Paris
		10h00 - 11h00		C.Paris
	Aix les Bains	09 h 30– 10h30	Salle Aikido au Dojo	REMEE RIOS 06-09-64-67-80
Section Multi ActivitésSenior s « S. M. S. »	Mercredi	10h15 à 11h30	MAISON POUR TOUS JUSQU AU 2 NOVEMBRE-BISSY	M H Toussaint 06 31 08 33 87 Rémée RIOS
Pilates 90€/AN A PAYER PAR CHEQUE	Lundi	14h00 - 15h00	Barberaz Foyer Constantin	C. Raynaud
	Mardi	14H00 - 15H00	Barby Salle des 4 Saisons	
	Jeudi	14h00- 15h00	Chy Maison des Associations	

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX	Bénévole resp activité
Aquagym (*) (+) CHAMBERY 65€ A PAYER PAR CHEQUE	Lundi	11h15 -12h15	Piscine de Buisson-Rond 10 Séances/TRIM	Marie-Noelle CARTAN 06-44-00-08-67
	Mardi	11h15 -12h15		
	Vendredi	11h15 -12h15		
Aquagym(*) (+) Aix les Bains 85€ A PAYER PAR CHEQUE	Mercredi	16h15- 17H00	Aqualac 12 Séances/TRIM	Christiane Caparelo 06 47 97 66 17
Aquabike 70€ A PAYER PAR CHEQUE	Lundi	11h15 - 12h00	Bissy Salle Olympe 10 Séances/TRIM	Nicole Monin 06 77 70 97 30
	Vendredi	11h15 - 12h00		
Natation (**) (+) 65€ A PAYER PAR CHEQUE	Mercredi	11H- 12H Débrouillés	Chambéry Piscine du Stade 10 Séances/TRIM	Marie-Noelle CARTAN 06-44-00-08-67
Aviron (+)15€/SEANCE A PAYER PAR CHEQUE	Mercredi	Automne/Printemps 9H30	Club Aviron Bourget du Lac AUTOMNE 5 SEANCES	Marie Christine Canova 07 88 49 88 62
Danses en couples	Lundi	14h15 - 15h30	LA BISSERAINE	Alphonse Iglesias 06 85 15 05 36
	Jeudi	14h15 - 15h30		
Danse de salon en ligne	lundi	15h45 - 17h00	La Bisseraine 29/09	Yannick Munier 06 29 53 86 14
	jeudi(déb)	15h45 - 17h00	La Bisseraine 18/09	
Danse country	Vendredi	9h30 - 11h00	Barberaz Petite salle Polyvalente	Pierrette Simon 06 86 75 85 01
Danses de tous pays	Jeudi	09h30 - 11h30	Barberaz Petite salle Polyvalente	Michele Klasser 04 79 85 54 40
Activ'mémoire	vendredi	14h30-15h30	Aix les Bains Salle 3 MDA	Josette Cogan 06-88-32-32-77
	Lundi	14h15 - 15h15	Barby salle des 4 saisons Démarre le 22/09	Gilbert ACHARD 06 23 19 33 44
	Mardi	14h30-15h30	Barberaz foyer Constantin	Alice Ughetto 06 50 94 54 49
Chorale 50€/AN A PAYER PAR CHEQUE	Mardi	16h00- 17h30	Maison des Associations	P. Di Masullo 06 11 35 20 76
JEUX DE SOCIETE	MERCREDI	14H15-17H00	Maison des Associations	GROSS Anne 06-33-26-59-37

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX	Bénévole resp activité
Cyclotourisme	Vendredi	Selon programme	Départ suivant les itinéraires	Ganser Michel 06-14-23-73-66
Marche nordique (*)	Lundi	09h00 - 11h00	Stade de Barberaz	Marie Christine Mathieu 06 68 57 25 06
	Lundi	09h00 - 12h00	Autres sites selon programme	
Tai-chi	Mercredi	10h00 - 12h00 Avancés&Confirmés	Barberaz Petite salle Polyvalente	Christine DEQUIER 06-42-16-43-40 CHU LIN 06-95-07-88-34
		Jeu	08h30 - 10h00 Evancés	
		10h35 - 11h35 Débutants		
QI-GONG 55€/AN A PAYER PAR CHEQUE	Mardi	17h00 - 18h 00	Chy MDA 210	MICHEL MESSINA ET SANTA LUPO
	jeudi	17h00 - 18h 00	Chy MDA 04	
Pétanque	MARDI - été	14h00 - 17h00	Bissy stade Mager- Avril- Octobre	Pierrette DI MASULLO 06 11 35 20 76 - LUNDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SANS ANIMATEUR
	jeudi hivers	9h00/15 - 12h00	Boulodrome La Ravoire Oct- Avril	
Yoga 55€/AN A PAYER PAR CHEQUE	Lundi	15h15 - 16h30	Barby salle des 4 saisons	Sylvie TAVOILLOT 06 82 39 67
	Mardi	09h00 - 10h15	Maison des Associations	Christiane Allamelou 06 24 26 19 12
		10h30 - 12h00	Maison des Associations	
Randonnées pédestres (dénivelé moyen) Bon marcheurs (*)	Mardi	Montagne	Inscriptions préalables obligatoires sur SITE	Gérard Balluais 06 27 82 96 00
		Selon programme	Départ Chambéry Carrefour	
Randonnées en MINI BALADES	Vendredi AM	Selon programme	Inscriptions préalables obligatoires sur SITE Adapar.fr En co-voiturage ou transports en commun	Michele Klasser 04 79 85 54 40
PICKLEBALL	Vendredi	09h00-12h00	DEVANT LE GYMNASSE HENRI BORDEAU COGNIN	BUGLI HERVE 06.38.97.19.12
Ski alpin /doux(*)	Mercredi ou jeudi	Selon programme	RV PK Carrefour Bassens	Michel Martin 06 16 13 47 45
Ski de fond (*)	Jeudi	Selon programme	En co-voiturage	Gérald Dutertre 06 10 49 08 83
			RV PK Carrefour Bassens	
Raquettes (*)	Mardi	Selon programme	Inscriptions préalables obligatoires sur site Adapar.fr Sorties en car	Jean-Luc Oliot 06-73-81-88-18 Salletaz MC
Tennis de Table	lundi	14h00-17h00	Gymnase du biollay	Guy Le Guen 06 51 49 73 46
	jeudi	14h00-17h00		
Tir à l'arc	Vendredi	12 h 45-14 h 45	Barberaz Grande Salle Polyvalente	Michel Picard 04 79 85 54 49

(*) Pour chacune de ces activités, se reporter aux notes d'information diffusées sur le site "adapar.fr"

l'inscription sur la FFRS360 + le chèque sont obligatoire pour participer.

(**) sous réserve d'inscription en nombre suffisant