ADAPAR
Le sport sénior en Savoie !

PROGRAMME ACTIVITE 2025-2026

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 Mobilite	10h30-11h30 11h30-12h15	Grande Salle Polyvalente	C.Raynaud
	Chambéry	09h00 - 10h00	Palestre J. Lapeyre	M.H.Toussaint 06.31.08.33.87
	Chambéry	10 h15 – 11h15	Palestre J. Lapeyre	REMPLACANT 06-77-91-54-37
	La Rochette	09h00 -10h00 10h15 -11h15	Gymnase la Seytaz	B. Cluzel
	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	Palestre 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	09h00 - 10h00	MAISON POUR TOUS Jusqu'au 2 novembre	M. H.Toussaint REMEE RIOS
Jeudi	Chambéry	09h00- 10h00	Palestre Gym douce	M. Verrier
	Bissy	09h15 - 10h15 10 h20- 11h 20	La Bisseraine	C. Raynaud 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 10h00 - 11h00	Palestre Escrime GYM tonique	C.Paris C.Paris
	Aix les Bains	09 h 30– 10h30	Salle Aikido au Dojo	REMEE RIOS 06-09-64-67-80
Section Multi ActivitésSeniors « 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 Constentin	C. Raynaud
	Mardi	14H00 - 15H00	Barby Salle des 4 Saisons	
	Jeudi	14h00- 15h00	Chy Maison des Associations	

Association pour le Développement des Activités Physiques à l'Age de la Retraite
Maison des Associations Boîte G2- 67 rue St François de Sales 73000 Chambéry
Tél : 07.69.20.72.13 -mail: adapar-cds@orange.fr Site internet : www// adapar.fr

ADAPAR
Le sport sénior en Savoie !

PROGRAMME ACTIVITE 2025-2026

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 Caparello 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	10H- 11H 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	14h00 - 15h00	Barby salle des 4 saisons	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

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 Chambéry
Tél : 07.69.20.72.13 -mail: adapar-cds@orange.fr Site internet : www// adapar.fr

PROGRAMME ACTIVITE 2025-2026

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
	Jeudi	08H30 - 10h00 Evan	Barberaz Gde salle	
		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	**GYMNASE 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

Association pour le Développement des Activités Physiques à l'Age de la Retraite
Maison des Associations Boîte G2- 67 rue St François de Sales 73000 Chambéry
Tél : 07.69.20.72.13 -mail: adapar-cds@orange.fr Site internet : www// adapar.fr