

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
	Barberaz Entretien et Mobilité	10h30-11h30	Grande Salle Polyvalente	C.Raynaud
		11h30-12h15		
	Chambéry	09h00 - 10h00	Palestre J. Lapeyre	M.H.Toussaint
	Chambéry	10 h15 – 11h15	Palestre J. Lapeyre	REEMPLACANT
	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	Palestre J. Lapeyre	C Raynaud
	Challes les eaux	15h30-16h44	DOJO- GYM ZEN - à partir 30-09-2025	DUPOUY Christine
	St Pierre d'Albigny	09h- 10h- 10h-11h	Pôle multi-Activité	B Cluzel
Mercredi	Challes les Eaux	09h00 –10h00	DOJO GYM DOUCE à partir du 24/9	DUPOUY Christine
	BISSY GYM ENTRETIEN	09h00 - 10h00	MAISON POUR TOUS Jusqu'au 22 Février 2026	M. H.Toussaint REMEE RIOS
Jeudi	Chambéry	09h00- 10h00	Palestre Gym douce	M. Verrier
	Bissy	09h15 - 10h15	La Bisseraine	C. Raynaud
		10 h20- 11h 20		A. Philibert
	Montmélian	09h00 – 10h00	Dojo	Y.Munier
	St Pierre d'Albigny	09 h30 – 10h30	Pôle multi-Activité	B Cluzel
Vendredi	Chambéry	08h45 – 09h45	Palestre Escrime GYM tonique	C.Paris
		10h00 - 11h00		C.Paris
	Aix les Bains	09 h 30– 10h30	Salle Aikido au Dojo	REMEE RIOS
Section Multi Activités Seniors « S. M. S. »	Mercredi	10h15 à 11h30	MAISON POUR TOUS JUSQU'AU 2 NOVEMBRE-BISSY	M H Toussaint Rémée RIOS
Pilates 90€/AN A PAYER PAR CHEQUE	Lundi	14h00 - 15h00	Barberaz Foyer Constanten	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 -email: adapar-cds@orange.fr Site internet : www.adapar.fr

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
	Mardi	11h15 -12h15		
	Vendredi	11h15 -12h15		
Aquagym(*) (+)	Mercredi	16h15- 17H00	Aqualac 12 Séances/TRIM	Christiane Caparello
Aix les Bains 85€				
A PAYER PAR CHEQUE				
Aquabike 70€ A PAYER PAR CHEQUE	Lundi	11h 05- 11 H 50	Bissy Salle Olympe 10 Séances/TRIM	Nicole Monin
	Vendredi	11h 05- 11 H 50		
Natation (**) (+) 65€ A PAYER PAR CHEQUE	Mercredi	11H- 12H Débrouillés	Chambéry Piscine du Stade 10 Séances/TRIM	Marie-Noelle CARTAN
Aviron (+)15€/SEANCE A PAYER PAR CHEQUE	Mercredi	Automne/Printemps 9H30	Club Aviron Bourget du Lac AUTOMNE 5 SEANCES	Marie Christine Canova
Danses en couples	Lundi	14h15 - 15h30	LA BISSERAINE	Alphonse Iglesias
	Jeudi	14h15 - 15h30		
Danse de salon en ligne	lundi	15h45 - 17h00	La Bisserraine 29/09	Yannick Munier
	jeudi(déb)	15h45 - 17h00	La Bisserraine 18/09	
Danse country	Vendredi	9h30 - 11h00	Barberaz Petite salle Polyvalente	Pierrette Simon
Danses de tous pays	Jeudi	09h30 - 11h30	Barberaz Petite salle Polyvalente	Michele Klasser
Activ'mémoire	vendredi	14h30-15h30	Aix les Bains Salle 3 MDA	Josette Cogan
	Lundi	14h15 - 15h15	Barby salle des 4 saisons Démarre le 22/09	Gilbert ACHARD
	Mardi	14h30-15h30	Barberaz foyer Constantin	Alice Ughetto
Chorale 50€/AN A PAYER PAR CHEQUE	Mardi	16h00- 17h30	Maison des Associations	P. Di Masullo
JEUX DE SOCIETE	MERCREDI	14H15-17H00	Maison des Associations	GROSS Anne

PROGRAMME ACTIVITE 2025-2026

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX	Bénévole resp activité
Cyclotourisme	Vendredi	Selon programme	Départ suivant les itinéraires	Ganser Michel
Marche nordique	Lundi	09h00 - 11h00	Stade de Barberaz	Corinne Perillat
	Lundi	09h00 - 12h00	Autres sites selon programme	Marie Christine Mathieu
Tai-chi	Mercredi	10h00 - 12h00 Avancés&Confirmés	Barberaz Petite salle Polyvalente	Christine DEQUIER CHU LIN
	Jeudi	08H30 - 10h00 Evancés 10h35 - 11h35 Débutants	Barberaz Gde salle	
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 -MAGER + LUNDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SANS ANIMATEUR
	Mardi Hiver	9h00/15 - 12h00	Boulodrome La Ravoire Oct- Avril	Pierrette DI MASULLO 36 personnes maxi/ journée
	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
	Mardi	09h00 - 10h15 10h30 - 12h00	Maison des Associations Maison des Associations	Christiane Allamelou
Randonnées pédestres (dénivelé moyen) Bon marcheurs (**)	Mardi	Montagne	Inscriptions préalables obligatoires sur SITE	Gérard Baluais
		Selon programme	Départ Chambéry Carrefour	
MINI-RANDONNEES	Vendredi AM	Selon programme	Inscriptions préalables obligatoires sur SITE Adapar.fr En co-voiturage ou transports en commun	Michele Klasser
PICKLEBALL	Vendredi été	09h00-12h00	DEVANT LE GYMNASE HENRI BORDEAU COGNIN	BUGLI HERVE
	Jeudi hivers	08 H00 - 12H 00	TENNIS CLUB MONTMELIAN	
Ski alpin /doux(**)	Mercredi ou jeudi	Selon programme	RV PK Carrefour Bassens	Michel Martin
Ski de fond (**)	Jeudi	Selon programme	En co-voiturage	Gérald Dutertre
			RV PK Carrefour Bassens	
Raquettes (**)	Mardi	Selon programme	Inscriptions préalables obligatoires sur site Adapar.fr Sorties en car	Jean-Luc Oliot Salletaz MC
Tennis de Table	lundi	14h00-17h00	Gymnase du biollay	Guy Le Guen
	jeudi	14h00-17h00		
Tir à l'arc	Vendredi	13h30- 16h00	Barberaz Grande Salle Polyvalente	Michel Picard

(*) 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