

## 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 Mobilite	10h30-11h30 11h30-12h15	Grande Salle Polyvalente	C.Raynaud
	Chambéry	09h00 - 10h00	Palestre J. Lapeyre	M.H.Toussaint
	Chambéry	10 h15 – 11h15	Palestre J. Lapeyre	REEMPLACANT
	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
	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
Vendredi	St Pierre d'Albigny	09 h30 – 10h30	Pôle multi-Activité	B Cluzel
	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 Senior « S. M. S. »	Mercredi	10h15 à 11h30	MAISON POUR TOUS JUSQU AU 2 NOVEMBRE-BISSY	M H Toussaint Rémée RIOS
Pilates <b>90€/AN A PAYER PAR CHEQUE</b>	Lundi	14h00 - 15h00	Barberaz Foyer Constantine	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

## PROGRAMME ACTIVITE 2025-2026

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX	Bénévole resp activité		
<b>Aquagym (*) (+) CHAMBERY 65€ A PAYER PAR CHEQUE</b>	Lundi Mardi Vendredi	11h15 -12h15 11h15 -12h15 11h15 -12h15	Piscine de Buisson-Rond 10 Séances/TRIM	Marie-Noelle CARTAN		
<b>Aquagym(*) (+) Aix les Bains 85€ A PAYER PAR CHEQUE</b>	Mercredi	16h15- 17H00				
<b>Aquabike 70€ A PAYER PAR CHEQUE</b>	Lundi Vendredi	11h 05- 11 H 50 11h 05- 11 H 50	Bissy Salle Olympique 10 Séances/TRIM	Nicole Monin		
<b>Natation (**) (+) 65€ A PAYER PAR CHEQUE</b>	Mercredi	11H- 12H Débrouillés				
<b>Aviron (+)15€/SEANCE A PAYER PAR CHEQUE</b>	Mercredi	Automne/Printemps 9H30	Club Aviron Bourget du Lac <b>AUTOMNE 5 SEANCES</b>	Marie Christine Canova		
<b>Danses en couples</b>	Lundi Jeudi	14h15 - 15h30 14h15 - 15h30	LA BISSERAINE	Alphonse Iglesias		
<b>Danse de salon en ligne</b>	lundi jeudi(déb)	15h45 - 17h00 15h45 - 17h00				
<b>Danse country</b>	Vendredi	9h30 - 11h00	Barberaz Petite salle Polyvalente	Pierrette Simon		
<b>Danses de tous pays</b>	Jeudi	09h30 - 11h30	Barberaz Petite salle Polyvalente	Michele Klasser		
<b>Activ'mémoire</b>	vendredi	14h30-15h30	Aix les Bains Salle 3 MDA	Josette Cogan		
	Lundi	14h15 - 15h15	Barby salle des 4 saisons <b>Démarre le 22/09</b>	Gilbert ACHARD		
	Mardi	<b>14h30-15h30</b>	<b>Barberaz foyer Constantin</b>	<b>Alice Ughetto</b>		
<b>Chorale 50€/AN A PAYER PAR CHEQUE</b>	Mardi	16h00- 17h30	Maison des Associations	P. Di Masullo		
<b>JEUX DE SOCIETE</b>	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 Evar 10h35 - 11h35 Débutants	Barberaz Gde salle	
<b>QI-GONG 55€/AN A PAYER PAR CHEQUE</b>	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 + <b>LUNDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SANS ANIMATEUR</b>
	Mardi Hiver	9h00/15 - 12h00	Bouleodrome La Ravoire Oct-Avril	Pierrette DI MASULLO 36 personnes maxi/ journée
	jeudi hivers	9h00/15 - 12h00	Bouleodrome La Ravoire Oct-Avril	
<b>Yoga 55€/AN A PAYER PAR CHEQUE</b>	Lundi	15h15 - 16h30	Barby salle des 4 saisons	Sylvie TAVOILLOT
	Mardi	09h00 - 10h15	Maison des Associations	Christiane Allamelou
		10h30 - 12h00	Maison des Associations	
Randonnées pédestres ( dénivelé moyen) Bon marcheurs (**)	Mardi	Montagne	<b>Inscriptions préalables obligatoires sur SITE</b>	Gérard Baluais
		Selon programme	Départ Chambéry Carrefour	
MINI-RANDONNEES	Vendredi AM	Selon programme	<b>Inscriptions préalables obligatoires sur SITE</b> Adapar.fr En co-voiturage ou transports en commun	Michele Klasser
PICKLEBALL	Vendredi été	09h00-12h00	<b>DEVANT LE GYMNASIUM HENRI BORDEAU COGNIN</b>	BUGLI HERVE
	Jeudi hivers	08 H00 - 12H 00	<b>TENNIS CLUB MONTMELIAN</b>	
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	<b>Inscriptions préalables obligatoires</b> 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"

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

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