

N°	Nom du cours	Programmation	Activité & Lieu	Animateur(s)	Tarif
Gym Douce (en gras les nouveautés)					
113	Gym douce	lundi de 17:30 à 18:45	Salle Polyvalente, BIVIERS	MARTINET Nadine	100,00 €
121	Gym douce	mardi de 09:00 à 10:00	Maison des Arts, MONTBONNOT	LANGLADE Hervé	80,00 €
123	Gym douce	mardi de 09:40 à 10:40	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	BERGER Amélie	
133	Gym douce	mercredi de 9:30 à 10:30	Salle Polyvalente, BIVIERS	LANGLADE Hervé	
134	Gym douce	mercredi de 10:45 à 11:45	Salle Polyvalente, BIVIERS	LANGLADE Hervé	
142	Gym douce	jeudi de 10:00 à 11:15	Salle Polyvalente, BIVIERS	MARTINET Nadine	100,00 €
Gym Dynamique (en gras les nouveautés)					
118	Gym danse	lundi de 12:15 à 13:15	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	BUNFORD Orsolya	80,00 €
122	Gym dynamique	mardi de 08:35 à 09:35	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	BERGER Amélie	
124	Gym dynamique	mardi de 09:30 à 10:30	Salle Polyvalente, BIVIERS	BUNFORD Orsolya	
129	Cardio training	mardi de 19:40 à 20:40	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	PERRAULT David	
135	Gym dynamique	mercredi de 19:00 à 20:00	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	Cheik	158,00 €
137	Sport collectif	mercredi de 19:30 à 21:30	Bat Stryker 740 Rte de la Croix Verte, MONTBONNOT	PERRAULT David	
143	Gym danse	jeudi de 12:15 à 13:15	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	CAMACHETTY Jessica	
151	Gym dynamique	vendredi de 08:30 à 09:30	Salle Polyvalente, BIVIERS	GONZALEZ Manuel	
153	Gym dynamique	vendredi de 08:15 à 09:15	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	LOLLINI Audrey	80,00 €
154	Gym dynamique	vendredi de 09:15 à 10:15	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	Cheik	
Gym Entretien (en gras les nouveautés)					
111	Gym entretien	lundi de 11h à 12h	Pré de l'eau, MONTBONNOT	MAMIS Jérémy	80,00 €
114	Gym entretien	lundi de 18:45 à 20:00	Salle Polyvalente, BIVIERS	MARTINET Nadine	100,00 €
126	Gym entretien	mardi de 10:45 à 11:45	Pré de l'eau, MONTBONNOT	BERGER Amélie	80,00 €
152	Gym entretien	vendredi de 09:45 à 10:45	Salle Polyvalente, BIVIERS	GONZALEZ Manuel	
Gym Pilates (en gras les nouveautés)					
116	Pilates	lundi de 09h à 10h	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	MAMIS Jérémy	160,00 €
120	Pilates	mardi de 08:15 à 09:15	Salle Polyvalente, BIVIERS	LOLLINI Audrey	
127	Pilates	mardi de 17:30 à 18:30	Pré de l'eau, MONTBONNOT	MARTINET Nadine	
138	Pilates	mercredi de 18h à 19h	Pré de l'eau, MONTBONNOT	Cheik	
140	Pilates	jeudi de 08:30 à 09:30	Salle Polyvalente, BIVIERS	MARTINET Nadine	
144	Pilates	jeudi de 18:30 à 19:30	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	PERRAULT David	
Gym Stretching					
110	Stretching	lundi de 10h à 11h	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	MAMIS Jérémy	80,00 €
125	Stretching	mardi de 10:30 à 11:30	Salle Polyvalente, BIVIERS	BUNFORD Orsolya	
128	Stretching	mardi de 18:35 à 19:35	Pré de l'Eau, MONTBONNOT	PERRAULT David	
141	Stretching	jeudi de 09h à 10h	Salle Louis Charpentier à BIVIERS	MAMIS Jérémy	

Gym Equil Mémoire					
190	Gym Equilibre Mémoire avec transport	mardi de 10h à 11h	Pré de l'Eau DOJO, MONTBONNOT	SCORPOLINI BURGER Valérie	105,00 €
191	Gym Equilibre Mémoire	mardi de 11h à 12h	Pré de l'Eau DOJO, MONTBONNOT	SCORPOLINI BURGER Valérie	
192	Gym Equilibre Mémoire	jeudi de 14:30 à 15:30	DOJO, BIVIERS	SCORPOLINI BURGER Valérie	
193	Gym Equilibre Mémoire	jeudi de 11h à 12h	Pré de l'Eau DOJO, MONTBONNOT	SCORPOLINI BURGER Valérie	
Gym en extérieur					
211	Actimarch	lundi de 08:45 à 09:45	Ile d'Amour Meylan, MEYLAN	GODFROY Thomas	80,00 €
212	Actimarch	lundi de 10:45 à 11:45	Ile d'Amour, MEYLAN	GODFROY Thomas	
221	Marche douce	mardi de 10:15 à 11:30	Rdv Maison des Arts, MONTBONNOT	LANGLADE Hervé	100,00 €
231	Marche nordique	mercredi de 08:45 à 10:45	Ile d'Amour, MEYLAN	VETH Anne	158,00 €
241	Marche nordique	jeudi de 10h à 11:30	Bois Français, MONTBONNOT	POIZAT Nelson	118,00 €
255	Marche nordique	vendredi de 10h à 11:30	Bois Français, MONTBONNOT	DESCHAMPS Diane	
Randonnées					
217	Randonnée douce (Dénivelé < 500m) 2 fois par mois à l'automne et au printemps	lundi de 09h à 18h	RV Parking Pré de l'Eau, MONTBONNOT	COISNE Vincent MARCELIN Jean Luc MOTTE Elisabeth	22,00 €
247	Randonnée (Dénivelé < 800m)	jeudi de 09h à 18h	Parking du stade Serge Kampf, BIVIERS	COISNE Vincent MARCELIN Jean Luc MOTTE Elisabeth	33,00 €
261	Randonnée (Dénivelé 600-800m ou 800-1200m)	samedi de 08:30 à 18h	Rdv Parking Pré de l'Eau, MONTBONNOT	PERRIN Nathalie SAUZIERES Dominique LUNGU Romeo	37,00 €
Gym Enfants et Ado (en gras les nouveautés) Les enfants de Biviers et Montbonnot ont un tarif réduit.					
171	Récréagym CP-CE1-CE2	mercredi de 10h à 10:50	Bat Stryker puis nvx gymnase, MONTBONNOT	GONZALEZ Manuel	137 € ou 105 €
174	Récréagym CM1-CM2	mercredi de 11h à 11:50	Bat Stryker puis nvx gymnase, MONTBONNOT	GONZALEZ Manuel	
176	Gym danse MS GS	mercredi de 10h à 10:50	Bat Stryker puis nvx gymnase, MONTBONNOT	CAMACHETTY Jessica	164 € ou 132 €
177	Gym danse GS CP	mercredi de 11h à 11:50	Bat Stryker puis nvx gymnase, MONTBONNOT	CAMACHETTY Jessica	
Natation Enfants (en gras les nouveautés) Aisance aquatique ou natation enfants: 10 séances (automne ou printemps) Perfectionnement: 182€ pour extérieurs, 150€ pour résidents)					
181x*	Aisance aquatique Enfants GS CP	samedi de 11:15 à 11:45	Piscine EPAE, MONTBONNOT	SOBREIRA MARTINS Carole	83 €
186x*	Natation enfants CE1-CE2	samedi de 10:15 à 11h	Piscine EPAE, MONTBONNOT	SOBREIRA MARTINS Carole	100 €
187x*	Natation enfants CM1-CM2	samedi de 9:30 à 10:15	Piscine EPAE, MONTBONNOT	SOBREIRA MARTINS Carole	
188	Perfect enfants 11-13 ans	vendredi de 17:45 à 18:45	Piscine EPAE, MONTBONNOT	BELLINI Stéphane	182 € ou 150 €
189	Perfect enfants 14-17 ans	vendredi de 18:45 à 19:45	Piscine EPAE, MONTBONNOT	BELLINI Stéphane	
*1 pour les sessions d'automne, *2 pour les sessions de printemps					

Natation adultes (en gras les nouveautés) Le cours Perfectionnement est à 202€ pour les habitants de Mbnt et Biviers et 235€ pour les extérieurs Tous les autres cours sont à 125€ pour les habitants de Mbnt et Biviers et 158€ pour les extérieurs.					
316	Aquatonic Petit bassin	lundi de 12:15 à 13:00	Piscine EPAE, MONTBONNOT	POIZAT Nelson	158 € ou 125 €
327	Aquaform Petit bassin	mardi de 18h à 18:45	Piscine EPAE, MONTBONNOT	ROY Margaux	
328	Aquatonic Grand bassin	mardi de 18:45 à 19:30	Piscine EPAE, MONTBONNOT	ROY Margaux	
329	Perfectionnement natation	mardi de 19:30 à 20:15	Piscine EPAE, MONTBONNOT	ROY Margaux	235 € ou 202 €
333	Aquaform Petit bassin	mercredi de 10:00 à 10:45	Piscine EPAE, MONTBONNOT	SOBREIRA MARTINS Carole	158 € ou 125 €
334	Aquatonic Petit et grand bassin	mercredi de 08:45 à 09:30	Piscine EPAE, MONTBONNOT	BOUILLANE Sylvie	
335	Aquadouce Petit bassin	mercredi de 09:15 à 10:00	Piscine EPAE, MONTBONNOT	SOBREIRA MARTINS Carole	
336	Aquadouce Grand bassin	mercredi de 09:30 à 10:15	Piscine EPAE, MONTBONNOT	BOUILLANE Sylvie	
337	Aquaform Grand bassin	mercredi de 10:15 à 11:00	Piscine EPAE, MONTBONNOT	BOUILLANE Sylvie	
338	Aquaform Petit bassin	mercredi de 18:30 à 19:15	Piscine EPAE, MONTBONNOT	POIZAT Nelson	
339	Aquatonic Petit et grand bassin	mercredi de 19:15 à 20h	Piscine EPAE, MONTBONNOT	POIZAT Nelson	