



A.D.A.P.A.R. Combe de Savoie

Maison des Associations - 67 rue St François de Sales, Bte G2 - 73000 CHAMBERY

☎ 04 79 33 68 52 - Email : [adapar.cds@wanadoo.fr](mailto:adapar.cds@wanadoo.fr) - Site Internet : <http://adapar-savoie.fr>

Permanences : septembre/octobre lundi et jeudi de 14 h à 17 h 30, Maison des Associations, Aile Borrel , salle 208/211

**PROGRAMME 2017-2018 - DEBUT DES COURS LE 11 SEPTEMBRE 2017, SAUF CAS PARTICULIERS**

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX		Animateurs et resp.administratifs	
<b>Activités aquatiques(*)</b>	Lundi	16h00 à 17h00				
Aquagym (*)	Mercredi	10h30 à 11h30	Chambéry Piscine de Buisson-Rond		M. et J.Verney	04 79 70 51 37
(avec supplément)	Vendredi	11h30 à 12 h30				
Aquabike (*)	Lundi/Mardi	13h30 à 14h15	Drumettaz - 203, chemin du Cruet			
(avec supplément)	Mercredi	08h30 ou 09h15 ?			L. Lambert	06 79 81 43 90
	Vendredi	08h30 à 09h45	Centre AQUAFIT FORM		(J. Perrier)	06 71 65 47 50)
Aquagym (*) (avec supp.)	Vendredi	13h30 à 14h15				
	Jeudi	13h30 à 14h15				
Aviron (avec supplément)			Bourget du Lac/ Aix les Bains		C. Cacheux	04 79 60 86 56
					D.Forestier	06 30 47 46 31
Canoé kayak	Vendredi	09h00 à 12h00	Base FFCK Le Bourget du lac		C. Cacheux	04 79 60 86 56
(avec suppl.) A part.15/09					D. Forestier	06 30 47 46 31
Natation (*)	Mercredi	11h30 à 12h30	Chambéry Piscine de Buisson Rond		C. Caparello	04 79 96 98 02
(avec supplément)						
<b>Activités dansées</b>						
Danses en couple (25/09)	Lundi	14 h15 à 15h15 (25/09)	La Ravoire	Salle Henri Salvador	Alphonse Iglesias.....	04 79 61 54 21
Danse de salon en ligne		15h30 à 17 h00(11/09)			Yannick Munier	04 79 84 14 57
Danse active	Mardi	09h00 à 10 h00	Bissy	La Bisseraine 505, route de la Labiaz	Marie Noëlle Gelas	06 69 46 73 27
Danse country A part.18/09	Lundi	16h30 à 17h30	Barberaz	Foyer H. Constantin	M. Noelle Gelas.....	06 69 46 73 27
	Vendredi	09h00 à 10 h30	Barberaz	Foyer H. Constantin	Pierrette Simon.....	04 79 28 12 29
	Jeudi	09h00 à 10h15	Bissy	Salle polyvalente	Pierrette Simon.....	04 79 28 12 29
Danses de tous pays	Jeudi	09h30 à 11h30	Barberaz	Salle polyvalente	Chantale Grimonet	
A part. 21/09 (supplément)					(Michelle Klasser )	04 79 85 54 40
<b>Chorale</b> (29.09 avec supp.)	Vendredi	16h15 à 18h30	Chambéry Maison Diocésaine		Jacqueline Spilmont	04 79 60 44 23
<b>Cyclotourisme</b>	Vendredi	Selon programme	Départ suivant les itinéraires		Fabien Berthelot	06 80 95 15 05
<b>VTC</b>	Mercredi	Selon programme	«			
<b>Marche nordique (*)</b>	Lundi	09h00 à 11h00	Stade Mager (terrain plat)debut le 18/ 09		M.Christine Mathieu	06 68 57 25 06
	Lundi	09h00 à 12h00	Terrain varié selon programme			
<b>Pétanque</b>	Jeudi	14h00 à 17h00	Stade Mager	Bissy/Chambéry		
	Vendredi	09h00 à 12h00	«	«	<i>A Trouver</i>	
	Lundi	14h00 à 17h00	Boulodrome Benamou	Aix les Bains		
<b>Qi Gong</b> début le 02/ 10 (avec supplément))	Lundi	14h00 à 15h00 15h30 à 16h30	Maison des Associations Chambéry Salle 211			
<b>Randonnées pédestres</b> (bons marcheurs)(*)	Mardi	Selon programme	Départ Chambéry Carrefour Bassens En co-voiturage		François Landrat	06 07 41 03 02
<b>Randonnées pédestres</b> (faible dénivelé) (*)	Jeudi	« Par Monts et par Vaux » Selon programme	Inscriptions préalables obligatoires Sorties en car		Michel H. Pegaz	04 79 35 50 01
<b>Randonnées en</b> <b>Mini balades</b>	Jeudi AM	Selon programme	En co-voiturage ou transports en commun suivant lieu de la sortie		Gérard Chassande	06 47 16 88 38
<b>Raquettes (*)</b>	Mardi	Selon programme	Inscriptions préalables obligatoires sorties en car		François Landrat.....	06 07 41 03 02
<b>Ski alpin (*)</b>	Mercredi	Selon programme	En co-voiturage		G. Achard	06 23 19 33 44
<b>Ski « doux » (*)</b>	Vendredi					
<b>Ski de fond (*)</b>	Jeudi	Selon programme	En co-voiturage Départ Chambéry Carrefour Bassens		Joseph Rosaz	04 79 28 35 81
<b>Swingolf</b>	Mardi	09h00 à 1200	Bissy	Stade Mager	Jean Bonvicini	04 79 85 90 05
<b>Tai-chi</b> A partir du . 27/09	Mercredi	09h à 10h30 <i>confirmés</i> 10h45 à 12h <i>débutants</i>	Barberaz	Foyer H. Constantin	J. Pierre Soudan	04 79 62 04 34
					Gérard Chassande	04 79 75 11 25
					Laurence Bosson	04 79 85 73 28
<b>Tennis de table</b> (y compris vac.scol. )	lundi	14h00 à 17h00	Chambéry			
	jeudi	14h00 à 17h00	Gymn. du Biollay Chambéry		Guy Le Guen	04 79 72 86 35
<b>Tir à l'arc</b>	Vendredi	14h00 à 17h00	Barberaz	Grande Salle Polyvalente	Michel Picard	04 79 85 54 49
	Samedi	14h00 à 17 h30	Chambéry	Lycée Jules Ferry	Jean Sghedoni	04 79 70 02 26
<b>Yoga</b> A part. 19/09 (avec supplément)	Mardi	09h00 à 10h00 10h30 à 11h30	Maison des Associations (salle A 011)		Ch. Allamelou	
					Resp. adm. Ch. Maillet	04 56 78 82 23

(\*) Pour chacune de ces activités, se reporter aux notes d'information diffusées dans les salles de gymnastique ou aux permanences.

## Cours de gymnastique à partir du 11/09/2017, SAUF A BARBERAZ :18/09/2017

2.

Jour	Heure	Lieux		Chargé de cours	Resp. adm. + ☐	Suppléant + ☐
Lundi	09h45	Aix les Bains	Salle Ste Bernadette Bd de La Roche du Roy	V. Briqueler		<i>A trouver</i>
Lundi	09 h 00	Chambéry	Palestre J. Lapeyre Joppet	S. Vernet	André Moret 04 79 85 98 95	Bernadette Cochet 04 79 28 32 72
Lundi	09 h 15	Chambéry Bissy	La Bisseraine 505, route de la Labiaz	M.F. Maliverney	Monique Sauvan 04 79 62 50 83	Marianne Seguda 04 79 62 76 00
Lundi Lundi	09h00/10h00 10h00/11h00	La Rochette	Dojo Seytaz	B. Cluzel	F. Manquat Manoz 04 79 25 72 28	Raymonde Zanardi 04 79 65.63.28 M. Hélène Combet
Lundi	10 h15	Chambéry	Palestre J. Lapeyre Joppet	Y. Munier	Christiane Maillet 04 56 78 82 23	Odile Richard 04 79 85 45 39
Lundi (18/9)	10 h30	Barberaz	Foyer H. Constantin 14 rue Centrale	?	Nicole Rinchet 04 79 85 55 38	Josiane Chabert 04 79 85 40 20
Lundi	10 h30	Chambéry /Bissy « Gym. douce »	La Bisseraine 505 Route de la Labiaz	M.H. Toussaint (D. Seyve)	Monique Sauvan 04 79 62 50 83	Claudette Bonnet 06 32 46 51 82
Lundi	10 h30	St Jean d'Arvey	Salle des Fêtes	E. Remandet	E. Remandet 04 79 28 47 30	J. Monod 04 79 28 41 32
Mardi	09 h 00	Chambéry	Palestre J. Lapeyre Joppet	M. Thomas	Michèle Civeyrac 04 79 84 43 30	Nicole. Navay 04 79 96 25 73
Mardi (18/09)	10 h30	Barberaz	Grande Salle Polyvalente 23, rte d'Apremont	M.F. Maliverney	Genev. Rousselon 04 79 72 34 02	Françoise Janet 04 79 71 64 56
Mardi	10 h 30	St Pierre d'Albigny	Pôle Multi Activités	E. Tisseur	Renée Nesi 04 79 36 53 10	
Mercredi	08 h 30	Challes les Eaux	Salle polyvalente Avenue de Chambéry	H. Hours	Léon Grzesko 04 79 72 97 77	M. Christine Vallet 04 79 72 87 70
Mercredi	09 h 00	Chambéry Bissy Gr. Scol. J. Rostand	Salle P. Folléa 551,av. Gl Cartier	M. H. Toussaint D. Seyve	<i>A trouver</i>	
Jeudi	09 h 00	Chambéry Gym douce/ équilibre	Palestre J. Lapeyre Joppet	M. Verrier	<i>A trouver</i>	
Jeudi	09 h 00	Montmélian	Salle Dojo	Y. Munier		Nicole Jamet. 04 79 84 12 62
Jeudi	10 h 30	Chambéry Bissy	La Bisseraine 505, route de la Labiaz	C. Perceval	Monique Sauvan 04 79 62 50 83	M. Seguda 04 79 62 76 00
Jeudi	10 h30	St Pierre d'Albigny	Pôle MultiActivités	M. Thomas	Renée Nesi 04 79 36 53 10	Joseph Nesi 04 79 36 53 10
Vendredi	09 h 00	La Ravoire	Salle S Etienne	M. Verrier		Guy Pigeron 04 79 70 55 31
Vendredi	09 h00	Aix les Bains	Salle d'Aikido au dojo Bd Lepic	V. Briqueler	<i>A trouver</i>	
Vendredi	10 h 15	Chambéry	Palestre J. Lapeyre Joppet	?	Christine Sergent 04 79 33 79 12	

<b>Section Multi Activités Seniors « S. M. S. » Début le 27/09</b>	Mercredi	10h15 à 11h30	Salle P. Folléa 551, Av. Gal. Cartier Chambéry/Bissy	M. H. Toussaint ... 06 31 08 33 87
<b>Pilates (avec suppl.)</b>	Mercredi Vendredi	9h15 à 10h15 9h15 à 10h15	Viviers du lac 200 chemin de l'Alliu (Espace Bien Etre Feng Shui)	M. Cerutti.....04 79 88 40 01

**N.B. La participation aux diverses activités de l'ADAPAR nécessite l'adhésion préalable à l'Association.**