

Nom de l'association

Sports Loisirs Bien-Être

Sports Loisirs Bien-Être

Nom du contact public de l'association : Daniel BLANC

06 37 45 69 87

Contacteur par mail

Autre commune du Siège de l'association : Saint-Vérand

412 le village 38160 Saint-Vérand

Activités de l'association

ACTIVITES DE L'ASSOCIATION

Randonnée Pédestre, Marche Nordique, Fitness, Marche Douce, Pilates, Bien Vieillir, Activités Multisports Enfants.

SAISON 2025-2026

- Randonnée Pédestre, raquettes à neige en hiver : chaque samedi
- Marche Nordique Sportive : lundi, 14h00-15h30
- Marche Nordique Modérée : mardi, 14h00-15h30
- Marche Nordique Intense : mardi, 18h30-20h00
- Marche Douce (St-Marcellin) : lundi, 10h30-11h45
- Pilates Fondamental (3 séances) : mardi, 13h30-14h30 ; 14h45-15h45 ; 17h45-18h45
- Pilates Intermédiaire : mardi, 19h00-20h00
- Bien Vieillir (2 séances) : mardi, 9h45-10h45 ; 11h00-12h00

RANDONNEE PEDESTRE

40 personnes peuvent être acceptées au maximum cette année. Elles se retrouvent régulièrement pour arpenter les massifs de Chartreuse, du Vercors, voire les collines du Sud-Grésivaudan. Les sorties sont encadrées par des ABR1 (Accompagnateur Bénévole de Randonnée de niveau 1). Ils invitent les adhérents à différentes sorties dont ils fournissent toutes les caractéristiques : distance, dénivelé +, altitudes, durée estimée et un indice d'effort pour apprécier personnellement la difficulté de l'itinéraire proposé. Le pique-nique est une quasi tradition mais surtout un grand moment de convivialité et de partage.

MARCHE NORDIQUE

La Marche Nordique est une marche dynamique, propulsée et complète grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques munis d'un gantelet. Les parcours empruntent les collines, les sentiers et les bois des villages limitrophes. En hiver, la séance à l'allure intense se déroule de nuit avec l'équipement approprié : gilet jaune, frontal, gants et bonnets. Chaque année des adhérent(e)s s'inscrivent à l'EuroNordicWalk pour un temps festif et de dépassement de soi.

BIEN VIEILLIR et MARCHE DOUCE

Deux créneaux « Bien Vieillir » sont proposés pour répondre à la demande grandissante du public seniors (+60 ans). Ces séances ont pour finalité de maintenir en forme tant sur le plan cardio respiratoire, souplesse, renforcement musculaire, équilibre et lien social par l'activité en groupe. La proposition est de découvrir l'activité en salle et l'activité extérieure comme la Marche Douce, plus spécifiquement recommandée pour les personnes atteintes de pathologies chroniques.

PILATES

Quatre créneaux sont proposés pour les adultes adeptes du Pilates. Par des exercices en conscience corporelle, l'objectif est de se gainer, de se muscler et de rester en forme. Le dernier créneau « Pilates Intermédiaires » est avant tout ouvert aux personnes encore en activité et aux adhérent(e)s expérimenté(e)s.

Le bureau

Président-te : Daniel BLANC

06 37 45 69 87

Contactez par mail

Sport

- **Date de création** : 25/06/2025
- **Numéro Enregistrement Préfecture** : W381020395
- Dernière mise à jour : 25/03/2026 14:17:58