

JIU-JITSU brésilien

MJC Prémol :

Mardi 18h à 19h30, Jeudi 20h30 à 22h,

Vendredi 18h30 à 21h

Gym. de la Rampe : Mercredi 19h30 à 21h00, Samedi 19h30 à 21h00



KIAP

«Expressions citoyennes»

Association socio sportive de proximité génératrice de citoyenneté au quotidien.

Créée en 1992 par des habitants. Dès l'origine pour permettre à des jeunes, par la pratique sportive comme celle des arts martiaux, de faire l'apprentissage des valeurs du vivre ensemble : respect, convivialité, solidarité.

Propose des activités encadrées par des habitants qui partagent ces valeurs et s'investissent concrètement dans leur quartier.

Un lieu ressource sur le quartier, pour les rencontres et les échanges que vous ne trouverez nulle part ailleurs.



Association **KIAP**

4 allée du Verderet

38100 Grenoble

tél. : 04.57.39.89.41

Email : association.kiap@gmail.com

2012/2013

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi : 13h00 – 22h00

Mardi : 13h00-18h30

Mercredi : 14h00-22h00

Jeudi : 10h00-12h00/ 14h00-18h30

Vendredi : 13h00-22h00

GYMNASSE LES SAULES :

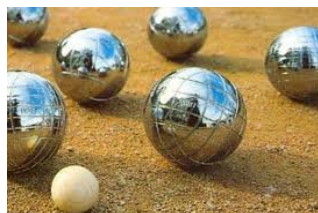
Mercredi & Vendredi : 19h30 à 21h30

16 ans et +



PÉTANQUE : KIAP

Un espace de discussion dédié à la pétanque



KIAP : cours de français (initiation, perfectionnement)

Lundi, vendredi De 9h à 10h30 De 10h30 à 12h



TAE KWON DO



Au Gymnase des Trembles

Lundi, Mercredi, Vendredi
18h à 20h

Le Cyber-mobile : Accueil enfants, lycéens, étudiants, salariés, demandeurs d'emploi et retraités
Un animateur (formé, spécifiquement) accompagne et initie le public à l'utilisation de ces nouveaux outils, dans une démarche personnelle, professionnelle ou de recherche d'emploi.



Le Cyber-mobile vous permettra de vous initier ou de vous perfectionner à internet et au multimédia. Consultation libre ou ateliers spécifiques animés. La participation aux ateliers nécessite une inscription obligatoire au préalable.



Tremble :
Mercredi, Samedi

18h00 à 20h00

YOGA

T travail corporel,
Exercices respiratoires,
Concentration, Relaxation,
Pour votre bien-être



Mardi à KIAP
De 09h30h à 10h30
10h45 à 11h45

*Nous vivons dans une société où tout nous entraîne hors de nous-mêmes : les loisirs, la télévision,
Or, la plupart d'entre nous a besoin de se poser, de se retirer en lui-même.
C'est ce que propose le yoga à travers des exercices corporels et respiratoires. Toutes ces techniques favorisent la détente physique, la concentration et la relaxation.
Le yoga peut se pratiquer à tout âge et il permet d'aborder la vie plus sereinement.*

Danse Orientale

Féminité
Vitalité
Sensualité



à KIAP
Jour à préciser

Initiation au ZEN

De maître Deshimaru

à KIAP
Lundi de 19h à 20h
Jeudi de 11h à 12h



Pratique du zazen
Posture et respiration

Activité accessible aux
personnes handicapées