

Lieux des activités

Salle Jean Nicot, 7 rue Jean Nicot, Paris 7
(Métro Invalides)

Piscine St Germain, 12 rue Lobineau Paris 6
(Métro Mabillon)

Gymnase Masseran, 6 rue Masseran, Paris 7
(Métro Duroc)

Gymnase des Invalides, rue R. Esnault Pelterie, Paris 7
(Métro ou RER Invalides)

Berges de Seine, Pont de l'Alma - Musée d'Orsay,
Paris 7 (RV pont de l'Alma devant RER C)

Bois de Boulogne, à partir de la Porte d'Auteuil
(Métro Porte d'Auteuil)

Centre sportif Emile Anthoine, 9 rue Jean Rey, Paris 15
(Métro ou RER Bir Hakeim)

Foyer de Grenelle, 17 rue de l'Avre, Paris 15,
(Métro La Motte-Picquet)

Gymnase Cévennes, 11 rue de la Montagne d'Aulas,
Paris 15 (Métro Lourmel)

Piscine et Centre sportif de La Plaine,
13 rue du Général Guillaumat, Paris 15
(Près de la Porte de Versailles)

Piscine Mourlon,
56 rue Emeriau, Paris 15
(Métro Charles Michel)

Gymnase Vaugirard-Littré
87 rue de Vaugirard, Paris 6
(Métro Vanneau)

Tarif 2019/2020

Adhésion annuelle à l'ASSERAP :	40€
Pour 1 séance/semaine (Hors vacances scolaires)	
Participation annuelle par activité :	120€
Par activités supplémentaires :	80€
Marche nordique	60€
Promenade sportive sur berge	30€

asserap

ASSociation pour l'Encouragement des
Retraités à l'Animation Physique

Fondée en 1976
Agrément N° 75 S 179

Maison des Associations du 7ème
4, rue Amélie, 75007 Paris

Tel. 06 95 43 68 49 (Le matin)
contact@asserap.fr



L'ASSERAP est membre de la Fédération Française
d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire



www.asserap.fr

GARDEZ LA FORME AVEC

asserap

L'association
des seniors actifs !



Aquagym - Natation
Gymnastique (3 niveaux)
Stretching - Pilates
Self-Défense/auto-protection
Chi Gong-Taï Chi
Taiji bang - Yoga
Promenade sportive
Marche nordique

... et pour tous, inclus dans l'adhésion :
Randonnées péri-urbaines

Saison 2019-2020

Aquagym

LUNDI

Piscine de la Plaine
12h30 > 13h30

Piscine Mourlon
11h30 > 12h30

Piscine Saint Germain
11h00 > 12h00

VENDREDI

Piscine Saint Germain
18h30 > 19h30

Chi-Gong Tai Chi

MARDI

Foyer de Grenelle
12h00 > 13h00

VENDREDI

Gymnase Masseran
16h30 > 17h30

Natation

LUNDI

Piscine de la Plaine
11h15 > 12h15

Piscine Mourlon
12h30 > 13h30

Randonnées peri-urbaines

MARDI

Après midi ou journée
ou

JEUDI

Après midi ou journée

Gym douce

MERCREDI

Gymnase Cévennes
10h15 > 11h15

VENDREDI

Foyer de Grenelle
9h30 > 10h30
10h30 > 11h30
11h30 > 12h30

Promenade sportive

MARDI

Berges de la Seine
11h00 > 12h00

Marche nordique

MARDI

Bois de Boulogne
10h00 > 12h00

MERCREDI

Bois de Boulogne
9h30 > 11h00

JEUDI

Bois de Boulogne
9h30 > 11h30

Stretching

MERCREDI

Gymnase Cévennes
12h30 > 13h30

Taiji Bang

MERCREDI

Centre sportif Emile Anthoine
13h00 > 14h00

Gym tonique

MERCREDI

Centre sportif Emile Anthoine
12h00 > 13h00

Gym d'entretien

LUNDI

Gymnase des Invalides
15h00 > 16h00
16h00 > 17h00

MARDI

Gymnase Cévennes
12h15 > 13h15

MERCREDI

Gymnase Masseran
16h45 > 17h45

VENDREDI

Gymnase Cévennes
12h15 > 13h15

Yoga

LUNDI

Gymnase Vaugirard-Littré
11h00 > 12h00

MERCREDI

Gymnase Cévennes
11h30 > 12h30

JEUDI

Salle Jean Nicot
9h00 > 10h00

Gym Pilates

LUNDI

Gymnase Invalides
17h00 > 18h00

JEUDI

Centre sportif de la Plaine
11h00 > 12h00

Self-Défense auto-protection

LUNDI

Salle Jean Nicot
12h00 > 13h00

JEUDI

Centre sportif de la Plaine
10h00 > 11h00



asserap

Des activités chaque jour de la semaine

LUNDI

Natation - Aquagym
Pilates
Gym maintien en forme
Self-Défense
Yoga

MARDI

Gym d'entretien
Marche Nordique
Randonnée péri-urbaines
Promenade sportive
Chi-Gong Tai-Chi

MERCREDI

Gym d'entretien
Gym douce - Gym tonique
Yoga - Taiji Bang
Stretching
Marche nordique

JEUDI

Self-Défense
Yoga
Pilates
Marche nordique
Randonnées péri-urbaines

VENDREDI

Chi-Gong Tai-Chi
Aquagym
Gym douce