

asserap

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

Fondée en 1976
Agrément N° 75 S 179
Entièrement gérée par des bénévoles

www.asserap.fr

contact@asserap.fr

Tel. 06 95 43 68 49 (Le matin)

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



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



Lieux des activités

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 sortie 2 Hippodrome)

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)

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

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

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

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

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)

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

Tarif saison 2020/2021

Adhésion à l'ASSERAP : **40€/an**
Pour 1 séance/semaine (Hors vacances scolaires)
Cotisation par activité : **120€/an**
Chaque activité supplémentaire : **80€/an**
Promenade sportive sur berge : **50€/an**
Randonnées périurbaines : **gratuites**

GARDEZ LA FORME AVEC

asserap

L'association des seniors actifs !



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

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

Saison 2020-2021

Natation

LUNDI

Piscine de La Plaine
11h15 > 12h15

Piscine Mourlon
12h30 > 13h30

Aquagym

LUNDI

Piscine de La Plaine
12h30 > 13h30

Piscine Mourlon
11h30 > 12h30

Piscine Saint Germain
11h00 > 12h00

VENREDI

Piscine Saint Germain
18h30 > 19h30

Gym tonique

LUNDI

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

MERCREDI

Centre sportif Emile Anthoine
12h00 > 13h00

Gym douce

MERCREDI

Gymnase Cévennes
10h15 > 11h15

VENREDI

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

Yoga

LUNDI

Gymnase Vaugirard-Littré
11h00 > 12h00

MERCREDI

Gymnase Cévennes
11h15 > 12h15

JEUDI

Salle Jean Nicot
9h00 > 10h00

Marche nordique

MARDI

Bois de Boulogne
10h00 > 12h00

JEUDI

Bois de Boulogne
9h30 > 11h30

VENREDI

Bois de Boulogne
10h00 > 11h30

Renforcement musculaire

JEUDI

Foyer de Grenelle
11h00 > 12h00

Gym d'entretien

MARDI

Gymnase Cévennes
12h15 > 13h15

MERCREDI

Gymnase Masseran
16h45 > 17h45

VENREDI

Gymnase Cévennes
12h15 > 13h15

Gym Pilates

LUNDI

Gymnase Invalides
17h00 > 18h00

JEUDI

Centre sportif de La Plaine
11h00 > 12h00

Randonnées peri-urbaines

MARDI

Après midi ou journée
ou

JEUDI

Après-midi ou journée

Stretching/ Etirements

MERCREDI

Gymnase Cévennes
12h15 > 13h15

Self-Défense auto-protection

LUNDI

Salle Jean Nicot
12h00 > 13h00

JEUDI

Centre sportif de La Plaine
10h00 > 11h00

Chi-Gong Tai Chi

MARDI

Foyer de Grenelle
12h00 > 13h00

VENREDI

Gymnase Masseran
16h30 > 17h30

Taiji Bang

MERCREDI

Centre sportif Emile Anthoine
13h00 > 14h00



Promenade sportive

MARDI

Berges de la Seine
10h30 > 12h00

asserap

Des activités chaque jour de la semaine

LUNDI

Natation - Aquagym
Pilates
Gym tonique
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/Etirements
Marche nordique

JEUDI

Self-Défense
Renforcement musculaire
Yoga - Pilates
Marche nordique
Randonnées péri-urbaines

VENREDI

Chi-Gong Tai-Chi
Aquagym
Gym douce
Gym d'entretien