

## 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)

**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)

**Maison des Associations du 7ème (MAS)**  
4, rue Amélie, 75007 Paris

**Racing Club de France**, 5 rue Eblé, Paris 7,  
(Métro Duroc ou Saint François Xavier)

**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 2021/2022

Adhésion à l'ASSERAP : **40€/an**

Pour 1 séance/semaine (Hors vacances scolaires) :

Cotisation pour une activité : **120€/an**

Chaque activité supplémentaire : **80€/an**

Promenade sportive sur berge : **50€/an**

Randonnées périurbaines : **gratuites**

# 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](http://www.asserap.fr)

[contact@asserap.fr](mailto:contact@asserap.fr)

Tel. 06 95 43 68 49 (Le matin)

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



### INFORMATIONS

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

**Maison des Associations du 15ème**  
22, rue de la Saïda, 75015 Paris

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



GARDEZ LA FORME AVEC

# asserap

## L'association des seniors actifs !



Aquagym - Natation  
Gymnastique (3 niveaux)  
Pilates - Yoga  
Gym chinoise  
Marche nordique  
Promenade sportive

... et pour tous, inclus dans l'adhésion :  
**Randonnées périurbaines**

Saison 2021-2022

## Natation

LUNDI

Piscine de La Plaine  
11h30 > 12h30

## Aquagym

LUNDI

Piscine de La Plaine  
12h30 > 13h30

Piscine Mourlon  
11h30 > 12h30  
12h30 > 13h30

Piscine Saint Germain  
11h00 > 12h00

VENDREDI

Piscine Saint Germain  
18h30 > 19h30

## Gym tonique

MERCREDI

Centre sportif Emile Anthoine  
12h00 > 13h00

## Gym douce Équilibre

LUNDI

Racing Club de France  
9h00 > 10h00  
10h00 > 11h00  
11h00 > 12h00

MERCREDI

Gymnase Cévennes  
10h15 > 11h15

## Étirements

JEUDI

Salle Jean Nicot  
9h00 > 10h00

## Yoga

MARDI

Gymnase Cévennes  
12h15 > 13h15

MERCREDI

Gymnase Cévennes  
11h15 > 12h15  
12h15 > 13h15

## Marche nordique

MARDI

Bois de Boulogne  
10h00 > 12h00

JEUDI

Bois de Boulogne  
9h30 > 11h30

VENDREDI

Bois de Boulogne  
9h30 > 11h00

## Gym maintien en forme

LUNDI

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

MERCREDI

Gymnase Masseran  
16h45 > 17h45

VENDREDI

Gymnase Cévennes  
12h15 > 13h15

## Randonnées périurbaines

(Mensuelles)

MARDI

Après midi ou journée  
ou

JEUDI

Après-midi ou journée

## Pilates

LUNDI

Gymnase Invalides  
17h00 > 18h00

JEUDI

Centre sportif de La Plaine  
10h00 > 11h00

VENDREDI

Gymnase Masseran  
16h30 > 17h30

## Gym chinoise Tai Chi Chuan / Qi Gong

JEUDI

Maison des Associations 7  
14h30 > 15h30

## Gym chinoise Taiji Bang / Qi Gong

MERCREDI

Centre sportif Emile Anthoine  
13h00 > 14h00



## Promenade sportive

MARDI

Berges de la Seine  
11h00 > 12h00

**asserap**

Des activités chaque jour de la semaine

LUNDI

Aquagym - Natation  
Gym douce équilibre  
Pilates  
Gym maintien en forme

MARDI

Yoga  
Marche Nordique  
Randonnée périurbaines  
(Mensuelles)  
Promenade sportive

MERCREDI

Gym maintien en forme  
Gym douce équilibre  
Gym tonique  
Yoga  
Taiji Bang / Qi Gong

JEUDI

Gym douce étirements  
Pilates - Marche nordique  
Randonnées péri-urbaines  
(Mensuelles)  
Tai Chi Chuan / Qi Gong

VENDREDI

Aquagym  
Pilates  
Gym maintien en forme  
Marche nordique