



asserap

L'association des seniors actifs !

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

Fondée en 1976
Agrément Jeunesse & Sport N° 75 S 179

Association entièrement gérée par des bénévoles



Gardez la forme grâce à l'Asserap !

Le choix parmi 18 activités
16 professeurs diplômés,
48 cours hebdomadaires,
13 lieux de pratique dans Paris

Venez nous rejoindre pour maintenir une bonne
condition physique et partager des moments
d'échange et de convivialité.

Pour tout savoir sur nos activités

www.asserap.fr
contact@asserap.fr
T. 06 65 53 46 51



ADRESSE POSTALE
Maison de la Vie Associative et Citoyenne
ASSERAP

4, rue Amélie, 75007 Paris

GARDEZ LA FORME AVEC

asserap

*L'association
des seniors actifs !*



Aquagym – Natation
Gymnastique douce
Relaxation

Atelier équilibre et prévention des chutes
Gym douce sur chaise -Gym dynamique
Renforcement musculaire
Pilates- Hatha yoga dynamique
Stretching mobilité Stretching équilibre
Taï Chi – Qi Gong – Taï Chi Bang
Danse en ligne
Self défense
Marche nordique
Marche forme santé

Saison 2026-2027

Aquagym

LUNDI
Piscine Moulon
11h30 > Sedo
12h30 > Sedo

Piscine La Plaine
12h30 > Christian

Piscine Saint Germain
18h30 > Hugues

JEUDI
Piscine Saint Germain
16h30 > Cédric

VENDREDI
Piscine Saint Germain
18h30 > Fabien

Natation

LUNDI
Piscine La Plaine
11h30 > Christian

Piscine Saint Germain
19h30 > Hugues

Marche nordique

MARDI
Bois de Boulogne
10h00 (2h) > Grégory

JEUDI | Dynamique
Bois de Boulogne
9h30 (2h) > Vrej

Marche forme Santé

VENDREDI
Pont Bir Hakeim
10h (1h30) > Gregory

Pilates

LUNDI
Gymnase Îlot Saint Germain
17h00 > Julie

MARDI
Dojo Grenelle
14h45 > Julie

MERCREDI
Îlot Saint Germain
13h > Hugo

VENDREDI
Centre C3B
11h30 > Hugo
12h30 > Hugo

Gymnase Masseran
16h30 > Julie

Stretching

JEUDI
Stretching mobilité
Centre C3B
10h15 > Marianne

Stretching équilibre
Centre C3B
11h15 > Marianne

Taï Chi

LUNDI
Taï Chi Bang
Dojo Grenelle
13h45 > Alain

VENDREDI
Taï Chi Gong
Centre C3B
14h45 > Alain

Hatha Yoga Dynamique

MARDI
Gymnase Cévennes
12h15 > Marianne

JEUDI
Centre C3B
12h30 > Marianne

Gym douce

LUNDI
Racing Club de France
9h15 > Maryse
10h15 > Maryse
11h15 > Maryse

Dojo Grenelle
14h55 > Marianne

MERCREDI
Gymnase Cévennes
10h15 > Maryse
11h15 > Maryse
12h15 > Maryse

Îlot Saint-Germain
12h00 > Hugo

Gymnase Masseran
16h45 > Marie-Claude

VENDREDI
Centre C3B
13h45 > Hugo

Relaxation

JEUDI
Dojo Grenelle
14h00 > Vrej
15h00 > Vrej

Self Défense

JEUDI
Dojo Grenelle
14h00 > Benjamin

Danse en ligne

MARDI
Dojo Grenelle
14h00 > Ariane

Renforcement Musculaire

LUNDI
Gymnase Îlot Saint Germain
15h00 > Vrej
16h00 > Vrej

MARDI
Dojo Grenelle
13h45 > Julie

MERCREDI
Gymnase E. Anthoine
12h00 > Julie

VENDREDI
Gymnase Cévennes
12h15 > Vrej

Gym dynamique

MARDI
Gymnase Cévennes
12h15 > Vrej

MERCREDI
Gymnase E. Anthoine
13h00 > Julie

Randonnée pédestre

MARDI OU JEUDI
Région Parisienne
Journée

APA
Activité Physique
Adaptée

Equilibre prévention des chutes

MARDI
Centre C3B
14h00 > Vrej

Gym douce sur chaise

MARDI
Foyer Alma Bosquet
10h00 > Maryse
11h00 > Maryse

VENDREDI
Centre C3B
11h00 > Maryse



Lieux des activités

Bois de Boulogne
Porte d'Auteuil Paris 16
Métro Porte d'Auteuil

Pont Bir Hakeim
Métro Bir Hakeim

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

Gymnase La Plaine
13 rue du Général Guillaumat Paris 15
Métro Porte de Versailles

Gymnase Émile Antoine
9 rue Jean Rey Paris 15
Métro Bir Hakeim

Gymnase Îlot Saint Germain
10 rue Saint Dominique Paris 7
Métro Solférino / Invalides

Gymnase Masseran
6 rue Masseran Paris 7
Métro Duroc

Racing Club de France
5 rue Éblé Paris 7
Métro Duroc / Saint François Xavier

Centre C3B
54 rue Émeriau Paris 15
Métro Charles Michels

Dojo Grenelle
21-23 rue de l'Amiral Roussin Paris 15
Métro Émile Zola / Cambronne

Foyer Alma-Bosquet
14 rue Pierre Villey Paris 7
Métro École Militaire

Piscine Moulon
56 rue Émeriau Paris 15
Métro Charles Michels

Piscine Saint Germain
12 rue Lobineau Paris 6
Métro Mabillon

Piscine La Plaine
13 rue du Général Guillaumat Paris 15
Métro Porte de Versailles

asserap

Des activités chaque jour de la semaine

LUNDI
Aquagym
Gym douce
Pilates
Taï Chi bang
Renforcement musculaire
Natation

MARDI
Marche nordique
Gym douce sur chaise
Equilibre prévention chutes
Gym dynamique
Hatha Yoga
Pilates
Danse en ligne

MERCREDI
Gym douce
Gym dynamique
Renforcement musculaire
Pilates
Danse en ligne

JEUDI
Marche nordique
Stretching
Hatha Yoga
Aquagym
Relaxation
Self défense

VENDREDI
Marche forme santé
Gym douce
Gym douce sur chaise
Pilates
Taï Chi Qi Gong
Aquagym

Tarif saison 2026/2027

Adhésion à l'ASSERAP : 40€/an

1ère activité : 170€

Cotisation activité supplémentaire : 90€

Cotisation randonnée pédestre : 50€