

Montbonnot-Saint-Martin**L'ASPTT fait le plein de nouveautés**

Nouvelle matinée bien-être à destination des seniors, nouvelle professionnelle APA, nouvelle école d'athlétisme... L'ASPTT Grenoble-Grésivaudan ne chôme pas et les activités proposées se développent.

L'ASPTT a fait le plein de nouveautés à l'occasion de la rentrée. « Nous ouvrons une nouvelle matinée bien-être à destination des seniors les lundis », explique Jeffrey Rivière, directeur sportif, entraîneur à l'ASPTT Grenoble-Grésivaudan. « L'idée de ces matinées est de pouvoir proposer des activités physiques adaptées, douces et conviviales avec un encadrement certifié sport santé : le lundi pilates de 9 h à 10 h, puis yoga de 10 h 30 à 11 h 30 encadré par Nadine Zen. Le jeudi : marche avec bâtons de 9 h à 10 h, puis yoga de 10 h 30 à 11 h 30 encadré par Sabine Guyonnet. »

En parallèle, l'ASPTT accueille une nouvelle professionnelle APA (activité physique adaptée) au club, en la personne de Flavie Véret, qui a pour mission de développer les activités sport santé. Elle anime d'ailleurs un cours d'activité physique adaptée les mardis de 11 h à 12 h et les mercredis de 17 h 30 à 18 h 30. L'objectif principal de ces sessions adaptées est de pouvoir proposer, en petit groupe, des exercices individualisés en fonction des pathologies et besoins de chacun. Et ce, afin de récupérer santé et liberté de mouvement grâce à l'activité physique.

Autre nouveauté, l'ouverture



Les activités sport santé sont au cœur des missions de l'ASPTT. Photo ASPTT

d'une troisième école d'athlétisme à Meylan, au stade des Buclos, après celles de La Tronche et de Montbonnot. « La commune nous permet de bénéficier d'un créneau d'utilisation des installations de 14 h à 18 h, afin d'apprendre et de transmettre les fondamentaux de l'athlétisme pour les 6-15 ans, en loisirs ou en compétition », explique Jeffrey Rivière. Les benjamins/minimes s'entraînent de 14 h à 16 h et les éveils-athl/poussins s'entraînent de 16 h à 17 h 30.

L'activité boxe loisirs reprend de l'allure

« Nous sommes particulièrement ravis de pouvoir ouvrir cette école d'athlétisme sur un territoire que nous connaissons bien (anciennes installations de la section athlétisme sur l'Île d'Amour). L'ouverture de cette école nous permet

d'atteindre un nombre record de 230 athlètes sur ces catégories. Autant de jeunes futurs athlètes, entraîneurs ou bénévoles de demain. » Il reste d'ailleurs encore un peu de place en benjamins/minimes à Meylan.

Par ailleurs, après un changement d'encadrement la saison passée, l'activité boxe loisirs reprend de l'allure avec deux encadrants « passionnants et passionnés » : Tristan Znaj (boxe pieds/poings et anglaise) et Christophe Collado (muay-thaï). Des cours sont proposés tous les soirs de la semaine, dans lesquels chacun peut se retrouver : volonté d'apprentissage technique, condition physique, notion de self-défense et un peu de sparring uniquement pour ceux qui le souhaitent.

● **Amanda Gaillard**
Plus d'infos et inscriptions au 06 35 32 93 04.

Bernin • Un atelier scientifique proposé ce vendredi à la salle des fêtes

L'association « Sciences et malice » organise un atelier (à partir de 7 ans) ce vendredi 10 octobre de 17 h 30 à 18 h 30 à la salle des fêtes. Le thème : comment faire bouger sans toucher ?

Au programme : observations de jouets, de différents mécanismes, expériences autour des engrenages, fabrication de drôles de machines, etc.

Entrée libre. Réservation obligatoire au 04 76 08 89 34.

► Agenda

Bernin Fête de la châtaigne et du vin blanc

Retrouvez dans une ambiance musicale tout au long de la journée des ateliers ludiques pour petits et grands ainsi que plein d'autres animations gratuites pour les enfants. De nombreux points de restauration seront proposés sur place avec des stands de producteurs et artisans locaux.

Dimanche 12 octobre de 10 h à 18 h. Au Clos Michel. Gratuit.

Mairie : 04 76 92 07 40.

Saint-Ismier

Projection-débat

Projection du documentaire

Tous nos vœux de bonheur.

Suivie d'un débat. Dans le cadre de la Semaine bleue.

Gratuit, sur inscription.

Jeudi 9 octobre à 18 h.

À la salle du Rozat.

Mairie : 04 76 52 52 25.

LE BERYL D'OR

Joallier depuis 1987

ACHAT D'OR

Règlement immédiat, au plus haut cours !

NOUS ACHETONS

Colliers - Bracelets - Bagues
Pièces or & argent - Argenterie
Bijoux anciens et vintage...

27, rue du Docteur Mazet
GRENOBLE ☎ 04 76 46 28 50
www.leberylor.com

473167600

À VOTRE SERVICE

Saint-Ismier**Lycée du paysage : 700 litres de jus mis en bouteille**

Les élèves, étudiants et apprentis du lycée du paysage ont fait récemment la récolte des fruits dans leur verger de la Bâtie. Ils étaient encadrés par les salariés de l'exploitation. Les pommes et les poires récoltées ont été triées, lavées et pressées dans un pressoir mobile installé sur le site pour la circonstance.

700 litres de jus ont ainsi été mis en bouteille.

Cette opération a permis aux élèves de produire "autrement" et de faire évoluer les pratiques en lien avec le terroir, de l'arbre fruitier à la bouteille. Ce projet a

été encouragé par la direction de l'enseignement et la recherche.

La cuvée 2025 est donc prête à être vendue à la boutique du lycée du paysage, ouverte le mercredi, le vendredi et le samedi.

Les bouteilles de jus de fruits sont à retrouver à la boutique du lycée du paysage, les mercredis, vendredis et samedis.



38F18 - V1

GUITTON

toitures

Nettoyage & Traitement

TUILES EN CIMENT
ARDOISE / BACS ACIER
BARDEAUX CANADIENS
TERRE CUITE / Tôles ondulées

06 59 23 06 00
www.guittontoitures.com

Pour paraître dans cette

RUBRIQUE

contactez-nous au **04 76 88 76 43**

473645800