

Activités sportives de la ville de Chambéry et ses environs



Rentrée 2009

Organismes membres de l'Office de Tourisme

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Aïkido			
Aïkido Cercle Aikido de Chambéry Espace Pierre Cot 185 quai des Allobroges 73000 Chambéry	Cours assurés par des professeurs BEES 1 degré, 4ème DAN. Permanences : les mercredis et vendredis de 19h30 à 21h	Mixte - à partir de 15 ans	04 79 28 71 02 cac.aikido@free.fr
Aïkido Aïkido Budo club Cognin Gymnase Henry Bordeaux Route de l'Epine 73160 Cognin	Cours assurés par 2 professeurs diplômés d'état 5ème et 4ème DAN. Entraînements au gymnase Henri Bordeaux de Cognin, Dojo au 1er étage. Entraînements : le mardi : enfant de 18h à 19h30 et adulte de 19h30 à 21h30 le jeudi : adulte de 19h30 à 21h30	Mixte - adulte et enfant	04 79 96 96 73 06 87 27 06 81
Aïkido Aïkido Buisson Rond 81 rue Henri Oreiller 73000 Chambéry	Certificat médical obligatoire dès le premier cours, même pour un essai.	Mixte - à partir de 7 ans	04 79 33 33 70
Alpinisme			
Alpinisme Club Alpin Français de Chambéry 176 faubourg Maché 73000 Chambéry	Permanences : du mardi au jeudi de 16h30 à 19h les vendredis de 17h à 19h30 les samedis de 10h à 12h.	Mixte - tout public	04 79 68 20 77 info@cafchambery.com www.cafchambery.com
Athlétisme			
Athlétisme Entente Athlétique de Chambéry Maison des Associations 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	« Athlé Jeunes » de 7 à 14 ans, avec 5 écoles d'athlétisme réparties sur le bassin chambérien. « Athlé Loisir » pour des joggings en groupe, maintien et remise en forme, sorties Nature. « Athlé compétition » avec une équipe en Nationale 1. « Athlé Hors Stade » pour préparer les courses sur route, les trails et les courses de montagne. Entraînements au Stade du Mas Barral à Charrière Neuve. Entraînements : les mardis et jeudis de 18h à 20h Permanences : du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30	Mixte - de 7 à 77 ans	04 79 85 64 44 06 20 88 22 80 e.a.c@wanadoo.fr www.eachambery.com
Badminton			
Badminton Comité FSGT Savoie 89 rue Nicolas Parent 73000 Chambéry	Sport en compétition ou en loisir. Permanences : les mardis et jeudis de 14h à 18h30	Mixte - tout public	04 79 96 04 40 fsgt73@wanado.fr
Basket Ball			
Basket Ball JSC Basket Gymnase Jean Jaurès Avenue Jean Jaurès 73000 Chambéry	Equipes seniors en Excellence. Nouveauté 2009 : création d'une équipe masculine cadets. Entraînements au Gymnase Jean Jaurès, au Gymnase Vaugelas (lycée) et au Gymnase de Bissy (collège).	Féminin : seniores Masculin : seniors et cadets	06 19 54 83 56 jsc.basket@free.fr jsc.basket.free.fr
Boxe			
Boxe Anglaise Chambéry 73 Le Stadium 275 route de Saint Saturnin 73000 Chambéry	Les Entraînements sont encadrés par des éducateurs fédéraux diplômés. Ecole de boxe, boxe amateur et professionnelle. Entraînements au Stadium, Parc d'Activités de Côte Rousse. Permanences : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 21h	Mixte - à partir de 8 ans	04 79 85 26 13 chambery73@cegetel.net
Boxe Thaï Chambéry 73 Le Stadium 275 route de Saint Saturnin 73000 Chambéry	Les entraînements sont encadrés par des éducateurs diplômés. Entraînements au Stadium, Parc d'Activités de Côte Rousse. Permanences : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 21h	Mixte - à partir de 14 ans	04 79 85 26 13 chambery73@cegetel.net

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Boxe Thaï EJMC Chambéry Gymnase Monge Avenue Marius Berroir 73000 Chambéry	L'EJMC enseigne les valeurs du muaythaï, ou boxe thaï, la tradition, le respect, l'honneur... de cet art martial thaïlandais. Le Club a formé plusieurs champions régionaux en combats et Assauts, un champion de France... Il est affilié à la Fédération Française de Muaythaï et Disciplines Associées. Entraînements au gymnase du lycée Monge. Entraînements : les mardis et vendredis de 20h à 21h45 Permanences : aux heures des cours	Mixte - à partir de 11 ans	04 79 63 10 29 06 71 96 46 64 ejmc@fr.fm www.ejmc.fr.fm
Canyoning			
Canyoning Club Alpin Français de Chambéry 176 faubourg Maché 73000 Chambéry	Permanences : du mardi au jeudi de 16h30 à 19h les vendredis de 17h à 19h30 les samedis de 10h à 12h.	Mixte - tout public	04 79 68 20 77 info@cafchambery.com www.cafchambery.com
Cascade de glace			
Cascade de glace Club Alpin Français de Chambéry 176 faubourg Maché 73000 Chambéry	Permanences : du mardi au jeudi de 16h30 à 19h les vendredis de 17h à 19h30 les samedis de 10h à 12h.	Mixte - tout public	04 79 68 20 77 info@cafchambery.com www.cafchambery.com
Cyclisme - Cyclotourisme			
Cyclisme Chambéry Cyclisme Compétition 211 chemin des Ecoreuils 73000 Chambéry	Affilié à la FFC. Formation à la compétition (école, jeunes et adultes). Epreuves sur route, piste, cyclo-cross, VTT. Cyclo cross aux Monts route RDV au lycée Monge Permanences : Lundi : 10h à 12h et de 14h à 21h Mardi/mercredi : 13h30 à 16h	Mixte - à partir de 6 ans	04 79 60 06 45 www.chambery-cyclisme.com
Cyclisme Comité FSGT Savoie 89 rue Nicolas Parent 73000 Chambéry	Permanences le mardi et le jeudi de 14h à 18h30.	Mixte - tout public	04 79 96 04 40 fsgt73@wanado.fr
Cyclotourisme Cyclotouristes bisserains Maison pour tous 728 avenue de la Motte Servolex 73000 Chambéry	Sorties hebdomadaires sur les routes de Savoie.	Mixte - 15 ans et plus	www.cyclobisserains.org
Cyclotourisme Cyclotouristes Chambériens 7 rue des Martinettes 73000 Chambéry	Organisation de sorties, randonnées et voyages à vélo. Permanences : le mardi, au local situé 7 rue des Martinettes, à partir de 20h de fin février à mi-octobre. Organisation de sorties, randonnées et voyages à vélo. Rendez-vous le mercredi, samedi et dimanche.	Mixte - à partir de 10 ans Les mineurs doivent être accompagnés par un adulte habilité.	04 79 60 06 62 lescycloschamberiens@free.fr http://lescycloschamberiens.free.fr
Danse			
Activités d'expression dansée MJC de Chambéry Espace Jeunes des Hauts de Chambéry 86 avenue Daniel Rops 73000 Chambéry	De l'éveil à la danse pour les plus petits au perfectionnement pour les adultes. Entraînements à l'Espace jeune, les Hauts de Chambéry. Eveil pour les 4-5 ans, le mercredi de 10h à 11h, initiation pour les 6-8 ans le mercredi de 11h à 12h. Le jeudi de 10h à 12h tous les 15 jours pour les adultes.	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com
Bollywood Dance Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Danse africaine Compagnie Joseph Aka Espace Jeune 86 avenue Daniel-Rops 73000 Chambéry	La Compagnie Joseph Aka est une compagnie de danse afro-contemporaine. Entraînements à L'Espace Jeunes (86 avenue Daniel Rops) à Chambéry-le-Haut, de 19h à 20h30 pour débutants et de 20h30 à 22h pour avancés. Permanence : de 10h à 22h	Mixte - à partir de 15 ans	06 08 05 73 60 info@abissa.org www.josephaka.com
Danse africaine Les Gentianes Bleues Gymnase Notre Dame du Rocher 2 montée de Haute Bise 73000 Chambéry	Cours de danse africaine (en dessous de 15 inscrits, le cours ne peut pas être assuré). Entraînements : les lundis de 20h15 à 21h15	Mixte - adolescents et adultes	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Danse africaine MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Pratique de la danse africaine avec percussions, sous la direction énergique de Joseff Aka. Activité nécessitant un certificat médical à fournir à l'inscription. Entraînements : les vendredis de 19h à 20h30	Mixte - ados et adultes	06 19 71 87 27 mjcdestaldoph@orange.fr
Danse afro Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte – à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse afro-contemporaine Compagnie Joseph Aka Espace Jeune 86 avenue Daniel-Rops 73000 Chambéry	La Compagnie Joseph Aka est une compagnie de danse afro-contemporaine. Entraînements le lundi de 10h30 à 12h, salle mosaïque, 143 rue Jean-Paul Sartre à Chambéry (tout niveau). Permanence : de 10h à 22h	Mixte - à partir de 15 ans	06 08 05 73 60 info@abissa.org www.josephaka.com
Danse Bachata Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Bachata Merengue Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Deux danses qui vont de paire avec la salsa. Vous aurez ainsi le panel complet pour évoluer dans les lieux branchés latino. Permanences : du lundi au samedi Cours débutants : Lundi de 20h à 21h et Jeudi de 18h à 19h Jeudi de 21h à 22h et Vendredi de 19h à 20h	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Balboa - Lindy Hop Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Danser sur des rythmes Swing très rapides... "des jambes qui tricotent sous un corps au repos". Cette danse fait partie des cours de Lindy hop ; faites vous plaisir sur des musiques Swing, Jazz et New Orléans. Permanences : du lundi au samedi Cours moyen : Mardi de 21h à 22h	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Balboa Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte – à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Boogie Woogie Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte – à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Boston - Fox Trott Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des danses en couples. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Boston Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte – à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Danse Capoeïra MJC de Chambéry Maison de quartier de Chantemerle Chemin de Chantemerle 73000 Chambéry	Entre danse et combat, le capoeïriste manie l'art de l'esquive et du jeu. Entraînements à la maison de quartier de Chantemerle. Entraînements : mercredi de 14h à 15h30 (enfants de 8 à 13 ans), le lundi de 19h à 20h45 (débutants) et le mercredi de 20h à 21h45 (intermédiaires et confirmés).	Mixte - à partir de 8 ans	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com
Danse Cha-Cha Centre de Danse Solange et Serge Moioli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Un cocktail de rythme et de bonne humeur par des spécialistes des danses en couple. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Cha Cha Cha Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Charleston Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Claquettes américaines Ecole de Danse Rock'n Jazz La Jacobelle Rue de la Mairie 73000 Jacob-Bellecombette	Le lundi : De 20h30 à 21h30 (adultes moyens) De 21h30 à 22h30 (adultes avancés) Le mardi de 18h15 à 19h15 (adultes débutants)	Mixte – adultes	06 82 57 20 37 rodriguevieux@hotmail.com www.rockn-jazz.com
Danse classique Foyer des Jeunes de Barberaz Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale 73000 Barberaz	Cours de danse classique et cours de barre à terre, maintien, assouplissement, abdos, fessiers... Entraînements : les mardi de 19h30 à 21h (barre, maintien, assouplissement) les mercredis de 10h à 12h (enfants selon le niveau et l'âge) les vendredis de 17h30 à 21h (selon le niveau et l'âge) Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h	Mixte - à partir de 6 ans	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr
Danse classique Ecole de Danse Nadège Schenal-Braisaz 79 rue Pasteur 73000 Chambéry	Danse classique tous niveaux, dispensés par des professeurs diplômés d'état. Permanences : du lundi au vendredi de 17h à 19h	Mixte - Eveil à la danse à partir de 4 ans	04 79 33 51 11
Danse contemporaine et créative Temps Danse Vie 73000 Chambéry	Cours de danse contemporaine et d'improvisation. Danse créative (improvisation, contact, détente, écoute). Ecriture chorégraphique spontanée, création de spectacles. Cours de danse adaptés aux handicaps. Atelier d'éveil pour les enfants de 2 à 4 ans accompagné du parent. Cours dans divers salles de danse de Chambéry. Permanences : du lundi au samedi de 9h à 18h	Mixte - à partir de 2 ans	06 28 46 54 79 contact@tdvie.fr www.tdvie.fr
Danse "Dance" Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte – à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse d'expression "afro métiss" MJC de Chambéry Salle Jean Vilar Avenue des Bernardines 73000 Chambéry	Le plaisir de la danse et des rythmes, à travers des exercices de percussions corporelles, respiration et relaxation. Couleurs africaines, brésiliennes, latino, salsa... et bonne humeur assurée. Entraînement salle Jean Vilar. Entraînements : les jeudis de 17h30 à 19h, 19h à 20h30 (initiation/intermédiaire) ou 20h30 à 22h (niveau intermédiaire/avancé)	Mixte - tout public	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Danse de Société Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Tango, Valse, Paso doble etc... Si ces danses ne se dansent plus dans les salons depuis longtemps, elles restent synonyme de sociabilité et se pratiquent en de nombreuses occasions. Permanences : du lundi au samedi Cours débutants : Lundi de 18h à 19h Mercredi de 20h à 21h Jeudi de 19h à 20h Samedi de 10h à 11h	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Flamenco Los Titirimundi Salle la Bisserraine Route de Labiaz 73000 Chambéry	Entraînements à la salle la Bisserraine, route de la Labiaz (Bissy) Permanences : le lundi à partir de 18h30, salle de la Bisserraine.	Mixte - tout public à partir de 15 ans	04 79 69 69 51 michele.barral.flam@orange.fr
Danse Flamenco Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse folklore contemporain KAAMOS Ecole maternelle de Joppet Rue Hector Berlioz 73000 Chambéry	"... La danse d'Israël telle qu'elle se pratique en France est laïque dans son sens le plus noble, c'est à dire hors contexte politique et sans obédience religieuse..." Cours du mardi à l'école de Joppet. Cours du vendredi au gymnase du lycée Vaugelas. Cours tous niveaux mardi soir à l'école Joppet de 19h30 à 21h30 toutes les semaines en période scolaire. Cours avancés au gymnase du lycée Vaugelas le vendredi de 20h à 22h, une semaine sur deux en période scolaire. Stages le samedi après-midi de 14h à 18h au gymnase du Mollard à Chambéry-le-Haut.	Mixte - adolescents, adultes	06 88 58 93 39 04 76 45 27 69 cat.corso@orange.fr
Danse folklorique Gymnastique volontaire mixte de Cognin Mairie 73160 Cognin	Folklore de tous pays et danses country. Entraînements à la salle de danse du gymnase, lundi de 9h45 à 11h15.	Mixte - à partir de 18 ans	04 79 69 72 62 gv.cognin@laposte.net
Danse Fox Trot Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse GRS Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr
Danse Hip hop Foyer des Jeunes de Barberaz Ecole de la Concorde 8 rue de la Concorde 73000 Barberaz	Danse de rue, chorégraphies et acrobaties tous niveaux. Entraînements aux 2ème étage de l'école. Entraînements : les jeudis de 18h à 19h et de 19h à 20h par goupe d'âge Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h	Mixte - à partir de 12 ans	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr
Danse Hip hop Les Gentianes Bleues Gymnase Notre Dame du Rocher 2 montée de Haute Bise 73000 Chambéry	Cours de hip hop (en dessous de 15 inscrit, le cours ne peut être assuré). Entraînements : les mercredis de 19h30 à 20h30 (ados et adultes) les vendredis de 19h30 à 20h30 (pré-ados)	Mixte - pré-ados, adolescents et adultes	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Danse Hip hop Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Danse Hip hop MJC de Chambéry Gymnase du Lycée Saint Ambroise 2 rue Burdin 73000 Chambéry	Avec un professeur de la Compagnie Alexandra N'Possee. Entraînements au gymnase du lycée St Ambroise. Entraînements : le jeudi de 17h30 à 19h (débutants), de 19h à 20h30 (intermédiaires) et de 20h30 à 22h (perfectionnement)	Mixte - tout public	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com
Danse Hip hop et toutes dances Ecole de Danse Rock'n Jazz La Jacobelle Rue de la Mairie 73000 Jacob-Bellecombette	Le lundi de 17h15 à 18h15 (ados) Le mardi de 17h15 à 18h15 (7-10 ans)	Mixte – enfants, adolescents	06 82 57 20 37 rodriguevieux@hotmail.com www.rockn-jazz.com
Danse Jazz Ecole de Danse Nadège Schenal-Braisaz 79 rue Pasteur 73000 Chambéry	Danse Jazz tous niveaux, dispensés par des professeurs diplômés d'Etat. Permanences : du lundi au vendredi de 17h à 19h	Mixte - adolescent et adultes	04 79 33 51 11
Danse Jazz'in Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr
Danse Latino Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des danses en couple. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Latino Ecole de Danse Rock'n Jazz La Jacobelle Rue de la Mairie 73000 Jacob-Bellecombette	Le lundi de 18h15 à 19h15 (adultes débutants)	Mixte – adultes	06 82 57 20 37 rodriguevieux@hotmail.com www.rockn-jazz.com
Danse Latino Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Latino Salsa Amor Open Club ZA Le Puits d'Ordet 73190 Challes-les-Eaux	Bachata, merengue et chacha. Ambiance chaleureuse, plaisir, partage et passion... Pour les grands et les petits, seul ou en couple, faites le 1er pas. Entraînements à l'Open Club, zone artisanale du Puits d'Ordet à Challes-les-Eaux. Entraînements : les vendredis à 21h30	Mixte - à partir de 4 ans	06 88 55 69 06 geraldinetaulier@hotmail.fr www.salsa-amor.com
Danse Lindy hop Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Danse qui allie souplesse et limpidité, enseignée sur des musiques jazz. Permanences : du lundi au samedi Cours Moyen : Le mardi de 21h à 22h	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Lindy hop Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Merengue Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Danse Milonga argentine Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Une danse gaie et enjouée qui va de paire avec le Tango Argentin et la culture argentine. Permanences : du lundi au samedi 3 niveaux Cours débutants : lundi de 19h à 20h	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Modern Jazz Alerte chambérienne 99 rue Pasteur 73000 Chambéry	Cours de Danse Entraînements au 99 rue pasteur, à la palestre J. Lapeyre et au gymnase des Combes à Chambéry-le-haut	de 3 à 77 ans	04 79 85 76 96 www.alertechamberienne.fr
Danse Modern Jazz Les Gentianes Bleues Gymnase Notre Dame du Rocher 2 montée de Haute Bise 73000 Chambéry	Cours de Modern Jazz (en dessous de 15 inscrits le cours ne peut être assuré). Entraînements : les lundis de 18h à 19h (ados) les mardis de 17h15 à 18h (3 à 5 ans), de 18h à 18h45 (6 à 8 ans), de 18h45 à 19h45 (9 à 13 ans), de 19h45 à 20h45 (ados) et de 20h45 à 21h45 (adultes)	Mixte - à partir de 3 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Danse Modern Jazz Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Modern Jazz MJC de Chambéry Gymnase du Lycée Saint Ambroise 2 rue Burdin 73000 Chambéry	Savoir s'échauffer, se placer, s'étirer, acquérir les pas de base, puis peu à peu créer et réaliser des chorégraphies sur des musiques actuelles : jazz, world, cabaret, trip hop ou contemporaines qui permettent d'aborder la scène. Entraînements au gymnase St Ambroise. Entraînements : mardi de 17h45 à 18h45 (11-14 ans), de 18h45 à 20h (15-18 ans). mardi de 20h à 21h 15	Mixte - adolescents et adultes (perfectionnement)	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com
Danse Modern Jazz MJC de Saint-Baldoph Gymnase du Granier Avenue Joseph Fontanet 73490 La Ravoire	Enfant : développement des sensations et base artistique, notion d'espace, échange avec autrui, expression de sa créativité... Ados et Adultes : cours techniques et atelier chorégraphique, développement et valorisation de l'improvisation. Entraînements au Gymnase du Granier à La Ravoire et à Challes les Eaux. Entraînements : les mercredis de 9h à 10h (6-8 ans), de 10h à 11h (4-6 ans) et de 11h à 12h (8-10 ans) les mardis et vendredis soir, horaires et lieux précisés à la rentrée (ados et adultes).	Mixte - à partir de 4 ans	06 19 71 87 27 mjcdestbaldoph@orange.fr
Danse Moderne MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Aprémont 73190 Saint-Baldoph	Apprentissage de mouvements simples à complexes, chorégraphies, travail de groupe ou entre élèves, avec totale liberté du choix musical. Entraînements : les mardis de 17h à 17h45 (petits), de 17h45 à 18h45 (moyens) et de 18h45 à 20h (ados) les mercredis de 17h15 à 18h15 (moyens), de 18h15 à 19h (petits) et de 19h15 à 20h30 (adultes).	Mixte - à partir de 5 ans	06 19 71 87 27 mjcdestbaldoph@orange.fr
Danse orientale Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse orientale MJC de Chambéry Maison de l'enfance du Nivolet 291 allée des Jardins 73000 Chambéry	La danse orientale dégage une énergie considérable. Cette énergie découle d'une fertilité sensorielle joyeuse et fantaisiste. La source et le berceau de cette joie de vivre est l'Egypte... un pays à l'image du Nil qui a tout porté dans son limon fertile. Entraînements à la Maison de l'Enfance du Nivolet. Entraînements : lundi de 19h15 à 20h45 ou 20h45 à 22h15 samedi de 10h à 11h30	Mixte - tout public (débutants)	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Danse orientale MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Apprentissage des danses orientales et atelier chorégraphique. Entraînements : les mercredis de 18h45 à 19h45 (débutants) et de 19h45 à 20h45 (confirmés)	Mixte - ados et adultes	06 19 71 87 27 mjcdstbaldoph@orange.fr
Danse Paso Doble Centre de Danse Solange et Serge Moioli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des danses en couple. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Paso Doble Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Quick Step - Valse lente Centre de Danse Solange et Serge Moioli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des danses en couple. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Rock et toutes danses Ecole de Danse Rock'n Jazz La Jacobelle Rue de la Mairie 73000 Jacob-Bellecombette	Le lundi de 19h30 à 20h30	Mixte - adultes	06 82 57 20 37 rodriguevieux@hotmail.com www.rockn-jazz.com
Danse Rock acrobatique Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Rock'n Roll Centre de Danse Solange et Serge Moioli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des danses en couple. Cours débutants : lundi de 18h à 19h mercredi de 20h à 21h jeudi de 19h à 20h samedi de 10h à 11h	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Rock'n Roll Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Rock'n Roll MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Du rock piétiné au rock sauté, pas une minute d'arrêt, un rock vivant et dynamique qui animera les lundis soirs. Entraînements : les lundis de 18h30 à 19h30	Mixte - à partir de 7 ans	06 19 71 87 27 mjcdstbaldoph@orange.fr
Danse Rock sauté Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Rumba - Bolero Centre de Danse Solange et Serge Moioli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des danses en couple. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Rythmique Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Danse Salsa Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Salsa Casino, Rumba et Son Timbmania Ecole Pablo Neruda Rue du Talweg 73000 Chambéry	Ateliers hebdomadaires + stages. Tous niveaux. Les ateliers de danse Salsa "Timbmania" proposent outre l'apprentissage d'une technique, la rencontre avec une culture par la découverte, l'écoute des rythmes, le travail du corps, du style.... Pour les niveaux plus avancés un cycle est proposé qui intègre la rumba, l'afro et le Son dans la Nouvelle Rueda.	Mixte - tout public	06 17 95 32 97 timbmania@free.fr timbmania.free.fr
Danse Salsa cubaine Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	La Salsa dessine la tendance actuelle, c'est la danse festive la plus en vogue dans le monde. Après plusieurs voyages de formation à Cuba, Solange et Serge vous enseignerons cette danse telle qu'elle est enseignée à l'école Nationale d'Art de Cuba. Entraînement Cours débutants : lundi de 20h à 21h jeudi de 18h à 19h jeudi de 21h à 22h vendredi de 19h à 20h samedi de 11h à 12h	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Salsa portoricaine Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	La Salsa dessine la tendance actuelle, c'est la danse festive la plus en vogue dans le monde. Spécialistes des dances en couple. Permanences du lundi au samedi.	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Salsa portoricaine Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Samba Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des dances en couple. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Samba Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Tango Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des dances en couple. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Tango argentin Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Une danse de couple qui possède une sensualité très latine, propice à l'improvisation et l'interprétation. Solange et Serge vous apprendrons cette danse dans sa plus pure tradition. Permanences : du lundi au samedi Cours débutants : Le lundi de 19h à 20h	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Tango argentin Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danse Valse Centre de Danse Solange et Serge Moïoli 201 rue Charles Cabaud 73290 La Motte-Servolex	Spécialistes des dances en couple. Permanences : du lundi au samedi	Mixte - adultes	04 79 25 60 69 info@dansemoioli.com www.dansemoioli.com
Danse Valse Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Danse West Coast Swing Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danses de salon Mambo Rock Club 3 route de la Peysse 73000 Barberaz	Une famille unie autour d'une passion : la danse ! Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 23h	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 75 01 88 danse@mambo-rock.com www.mambo-rock.com
Danses de salon MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	45 mn de danses de société (cha-cha, tango, valse, paso...) suivies de 45 mn de rock. Entraînements : les lundis de 19h30 à 21h (débutants) et de 21h à 22h30 (confirmés groupe 1) les jeudis de 20h30 à 22h (confirmés groupe 2)	Mixte - tout public	06 19 71 87 27 mjcdstbaldoph@orange.fr
Danses de salon Tourisme Loisirs Culture 1 avenue du Stade 73000 Barberaz	Valse, tango, cha-cha, salsa, boléro, boston, rock... Entraînements grande salle polyvalente. Permanences : les mercredis de 16h à 19h les vendredis de 16h à 18h Entraînements le lundi (2 modules) de 20h à 21h ou 21h10 à 22h10. Soirée danse pour tous le 2ème et 4ème jeudi du mois de 20h à 22h.	Mixte -Tous âges	04 79 85 08 68 tourisme-loisirs-culture@wanadoo.fr
Hip Hop Percussions Les Gentianes Bleues Gymnase Notre Dame du Rocher 2 montée de Haute Bise 73000 Chambéry	Entraînements : les vendredis de 17h30 à 18h30 (3 à 5 ans) et de 18h30 à 19h30 (6 à 10 ans)	Mixte - de 3 à 10 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Do In			
Do In Spirit of Fitness 3 rue de la Banque 73000 Chambéry	Le do-in est une gymnastique de santé qui fait partie de la médecine chinoise traditionnelle. Cette pratique se démarque du Yoga et des Qi Gong par son approche dépouillée et dynamique : il est basé sur des exercices de respiration, d'auto massage, d'assouplissement et sur des étirements. Permanences : les lundis, mercredis et vendredis de 9h à 21h les mardis et jeudis de 9h à 14h et de 17h à 21h les samedis de 9h30 à 13h	Mixte - à partir de 16 ans	04 79 75 10 30 spiritoffitness@free.fr www.spiritoffitness.fr
Escalade			
Escalade Salle d'Escalade Dévers 242 rue François Guise ZA du Grand Verger 73000 Chambéry	Salle d'escalade pour pratique libre ou encadrée. Ouvert le mardi et jeudi de 12h à 22 h Le mercredi de 13h à 20h et le vendredi de 14h à 19h Samedi et dimanche de 14h à 19h du 15/11 au 15/03 (le reste de l'année ouvert samedi et dimanche s'il pleut)	Mixte - tout public	04 79 68 82 72 06 10 42 56 86 www.devers-escalade.fr
Escalade Neige et Montagne Gymnase de l'Epine 2349 avenue René Cassin 73290 La Motte-Servolex	L'activité escalade se déroule de septembre à juin sur le mur du gymnase de l'Epine. Les cours sont encadrés par des moniteurs diplômés d'état. Aux beaux jours des sorties sont organisées entre grimpeurs sur des sites naturels. Nouveauté pour la saison 2009/2010, le club organise des modules de 8 séances de formation pour les adultes. Permanences : les lundis de 18h à 19h	Mixte - à partir de 7 ans	04 79 65 18 28 www.neige-et- montagne.ingenie.fr
Escalade Chambéry Escalade Maison des Associations 67 rue St François de Sales 73000 Chambéry	Entraînements aux gymnases Pierre Cot, Boutron et sites naturels.	Mixte - De 4 à 80 ans.	06 82 17 58 94 club@chambery-escalade.fr www.chambery-escalade.fr
Escrime			
Escrime Cercle d'Escrime de Chambéry La Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Entraînements à la Palestre Jacques Lapeyre (en face des pompiers à Chambéry)	Mixte - à partir de 6 ans	04 79 70 10 79 06 30 49 56 21 escrime.chambery@wanadoo.fr www.escrime-chambery.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Eveil physique			
Eveil Physique et sportif MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Découverte des différentes activités sportives par le biais du jeu, pour permettre aux enfants de se développer (autonomie, vie en groupe, habileté, développement psychomoteur...) Activité nécessitant un certificat médical à fournir à l'inscription. Entraînements : les mercredis de 16h15 à 17h15 (3 à 4 ans) et de 17h30 à 18h30 (5 à 6 ans)	Mixte - de 3 à 6 ans	06 19 71 87 27 mjcdestbaldoph@orange.fr
Expression corporelle			
Expression corporelle et épanouissement personnel Association Joie d'Etre salle de gymnastique bâtiment Chantoiseau domaine du C.H.S de Savoie 73000 Bassens	Biodanza système Rolando Toro: pour stimuler la joie de vivre, la libre expression de soi, la rencontre avec l'autre grâce à l'invitation de la musique Le jeudi de 19h30 à 21h30	Mixte - Adultes	06 81 49 32 45 vivianaricciardi@yahoo.fr
Expression corporelle Schayane 73000 Chambéry	Ateliers du mouvement, danse et méthode Feldenkrais.	Mixte – Tout public	06 27 28 31 70 danse@schayane.com
Fitness & Remise en forme			
Body Sculpt Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr
Body Step Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr
Fit'Dance Foyer des Jeunes de Barberaz Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale 73000 Barberaz	Un mélange de fitness et de danse. Entraînements : les mardis de 17h30 à 18h30 (10-12 ans) les mardis de 18h30 à 19h30 (14/16 ans) Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h	Mixte - de 10 à 16 ans	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr
Fitness USCC Sport Loisirs Centre multiactivités du Biollay 983 avenue de Lyon 73000 Chambéry	Cours de fitness. Entraînements : Les jeudis de 19h à 20h (hors vacances scolaires)	Mixte - adultes	04 79 62 50 42
Fitness Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr
Fitness MJC de Chambéry Salle d'ergonomie du CHS de Bassens Avenue de Bassens 73000 Bassens	A travers un ensemble d'activités musculaires sans charge lourde, améliorez ou maintenez votre condition physique. Le fitness vous permet de retrouver un tonus musculaire et contribue à redessiner votre silhouette. Entraînements : Vendredi de 18h15 à 19h15 ou de 19h15 à 20h15	Mixte - tout public	06 16 48 76 50 mjc-chambery@wanadoo.fr
Fitness AEB Gym Chambéry 728 avenue de la Motte Servolex 73000 Chambéry	Renforcement musculaire, step, circuit training, cuisses-abdos-fessiers. Entraînements au Gymnase de Bissy et à la Palestre Jacques Lapeyre.	Mixte – à partir de 15 ans	06 16 48 76 50 aebgym-chambery@wanadoo.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Fitness-step Les Gentianes Bleues Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Cours de fitness adaptés aux adolescents. Entraînements : les lundis de 9h30 à 10h30 (step) et de 19h30 à 20h30 (fitness) les mardis de 9h30 à 10h30 (fitness) les mercredis de 19h30 à 20h30 (step) les jeudis et vendredis de 9h à 10h (fitness)	Mixte - à partir de 14 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Gym'form Piscine de Buisson Rond Rue Sainte Rose 73000 Chambéry	4 thèmes proposés, différenciés par leurs objectifs et leurs contenus : gym'minceur, gym'tonc, gym'douce et gym'training. Ces cours s'adressent aussi bien aux hommes qu'aux femmes et sont encadrés par des professeurs diplômés d'Etat. Permanences : lundi de 9h à 21h mardi, jeudi et vendredi de 11h30 à 21h mercredi de 11h à 20h samedi et dimanche de 9h à 18h	Mixte - adultes	04 79 33 11 50 www.chambery-metropole.fr
Stretching Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr
Stretching MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Découverte et pratique du stretching, activité plus lente et plus exigeante qui apporte un bien-être au corps et sérénité à l'esprit. Attention : chacun doit apporter son tapis. Activité nécessitant un certificat médical à fournir à l'inscription. Entraînements : les jeudis de 18h30 à 19h30	Mixte - tout public	06 19 71 87 27 mjcdstbaldoph@orange.fr
Football			
Football Jeunesse Sportive Chambérienne Foyer JSC 21 avenue du Général Cartier 73160 Cognin	Entraînements au Stade Mager et au Stade de Charrière Neuve à Bissy. Permanences le lundi de 19h à 21h	Mixte - à partir de 6 ans	04 79 62 73 25 04 79 96 23 54 06 16 52 78 52 jschambery@orange.fr www.jsc73.fr
Football Comité FSGT Savoie 89 rue Nicolas Parent 73000 Chambéry	Championnats et coupe. Permanences : les mardis et vendredis de 14h à 18h30	Masculin - adultes	04 79 96 04 40 fsgt73@wanado.fr
Football Chambéry 73 Stade Boutron Rue du Grand Champ 73000 Chambéry	Nouveauté pour cette année : création d'équipes féminines. Entraînements au stade Boutron, au stade de la Combe Verte (chemin du Petit Bois à Chambéry le Vieux) et au stade du Biollay (chemin du Biollay). Permanences : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 21h	Mixte - à partir de 6 ans	04 79 85 26 13 chambery73@cegetel.net http://chamberyfoot73.footeo.com
Golf			
Golf USCC Golf Les Berlioz 73160 Vimines	Sorties amicales et compétitions. Entraînements au golf d'Aix les Bains	Mixte - adultes	04 79 69 39 85 usccgolf@free.fr usccgolf.free.fr
Gymnastique			
Acro Gym et Eveil Gymnique AEB Gym Chambéry 728 avenue de la Motte Servolex 73000 Chambéry	Mélange de gymnastique et d'aérobic. Entraînements à la Palestre Jacques Lapeyre.	Mixte - à partir de 5 ans (eveil gymnique) ou de 8 ans (acro gym)	06 16 48 76 50 aebgym-chambery@wanadoo.fr
Babygym AEB Gym Chambéry 728 avenue de la Motte Servolex 73000 Chambéry	Les enfants ayant pratiqué un an et plus de babygym peuvent faire de la « babydanse GR ». Entraînements au Gymnase de Bissy et à la Palestre Jacques Lapeyre.	Mixte - à partir de 2 ans	06 16 48 76 50 aebgym-chambery@wanadoo.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Barre Pilate Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr
Bébé trotteur Les Gentianes Bleues Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Entraînements : les lundis de 17h15 à 18h15 ou les samedis de 9h45 à 10h45	Mixte - de la marche à 2 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Eveil Gymnique Les Gentianes Bleues Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Eveil gymnique pour les enfants. Entraînements : les mercredis de 11h à 12h ou vendredis de 17h à 18h ou samedis de 9h30 à 10h30 (4-6 ans) les mardis de 17h15 à 18h15 ou mercredis de 9h30 à 10h30 ou samedis de 11h à 12h	Mixte - de 2 à 6 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Gym adaptée USCC Sport Loisirs Centre multiactivité du Biollay 983 avenue de Lyon 73000 Chambéry	Séances adaptées à chaque participant suivant leur niveau. Entraînements : Les mardis de 10h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)	Mixte - 50 ans et plus	04 79 62 50 42
Gym enfant - Eveil corporel Foyer des Jeunes de Barberaz Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale 73000 Barberaz	Eveil à la gymnastique à travers des techniques variées et ludiques. Divers agrès et accessoires. Gym "danse acro" pour les 7-10 ans. Entraînements : les mercredis de 13h30 à 14h30 (4-6 ans) les mercredis de 14h30 à 15h30 (7-10 ans) Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h	Mixte - de 4 à 10 ans	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr
Gym Loisir Les Gentianes Bleues Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Cette activité permet l'approche du trampoline, du sol, de la poutre et des barres. Entraînements : les jeudis de 18h45 à 20h15	Féminin - à partir de 12 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Gym de Loisir et d'entretien Gymnastique volontaire mixte de Cognin Mairie 73160 Cognin	Permanences au début de chaque cours Cours le mardi de 9h à 10h et de 20h30 à 21h30 Le jeudi de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 20h30 à 21h30.	Mixte - adultes	04 79 69 72 62 gv.cognin@laposte.net
Gym tri-discipline USCC Sport Loisirs Centre multiactivités du Biollay 983 avenue de Lyon 73000 Chambéry	Nouveauté 2009-2010, cette activité inclus du step, du LIA (Low Impact Aerobic : enchaînements chorégraphiés en musique, sans impact (toujours un pied en contact avec le sol) , ni saut, ni course) et des abdos-fessiers. Entraînements : les mardis de 19h à 20h (hors vacances scolaires)	Mixte - Adultes	04 79 62 50 42
Gymnastique Les Gentianes Bleues Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Ecole de la Gymnastique. Entraînements : les mardis de 18h à 19h30 ou les mercredis de 10h30 à 12h (5-7ans) les mercredis de 17h à 18h30 ou les samedis de 10h30 à 12h ((8-12 ans)	Féminin - de 5 à 12 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Gymnastique Alerte chambérienne 99 rue Pasteur 73000 Chambéry	Gymnastique aux agrès, participation aux compétitions individuelles et par équipes. Entraînements au 99 rue pasteur, à la palestre J. Lapeyre et au gymnase des Combes à Chambéry-le-haut Du 01/09/2009 au 30/06/2010	de 3 à 77 ans	04 79 85 76 96 www.alertechamberienne.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Gymnastique Tourisme Loisirs Culture 1 avenue du Stade 73000 Barberaz	Entraînements au foyer H.constantin, rue Centrale à Barberaz. Permanences : les mercredis de 16h à 19h les vendredis de 16h à 18h Entraînements le vendredi de 10h45 à 11h 45.	Mixte -Tous âges	04 79 85 08 68 tourisme-loisirs-culture@wanadoo.fr
Gymnastique Les Libellules Gymnase de Saint Alban Leysse Impasse du Repos 73230 Saint-Alban-Leysse	Gymnastique détente tous niveaux. Eveil corporel pour les plus petits. Entraînements au gymnase communal.	Féminin (mixte pour l'éveil) - à partir de 3 ans	06 23 16 06 95 claudette.maufroy@free.fr www.libellulesgym.fr
Gymnastique MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Gymnastique dynamique avec accessoires (bâton, élastiques, poids, step). Activité nécessitant un certificat médical à fournir à l'inscription. Entraînements : les lundis de 19h30 à 20h30 et de 20h30 à 21h30 les mardis de 9h15 à 10h15 et de 20h à 21h les jeudis de 9h15 à 10h15, de 19h30 à 20h30 et 20h30 à 21h30	Mixte - Adultes	06 19 71 87 27 mjcdestaldoph@orange.fr
Gymnastique adaptée Les Gentianes Bleues Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Cette activité est uniquement réservée aux déficients mentaux. Entraînements à la Palestre Jacques Lapeyre et au Gymnase Vaugelas Entraînements : les mercredis de 17h à 18h (9-13 ans) et de 18h à 19h (14 ans et +)	Mixte - à partir de 9 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Gymnastique aérobic AEB Gym Chambéry 728 avenue de la Motte Servolex 73000 Chambéry	Possibilité de pratiquer cette activité en loisir ou en compétition. Entraînements au Gymnase de Bissy et à la Palestre Jacques Lapeyre.	Mixte – à partir de 6 ans	06 16 48 76 50 aebgym-chambery@wanadoo.fr
Gymnastique Artistique de compétition Les Gentianes Bleues Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Cette activité demande plusieurs heures d'Entraînement et de participer aux compétitions FSCF. Entraînements : à définir avec l'entraîneur	Féminin - à partir de 6 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.com
Gymnastique énergie Foyer des Jeunes de Barberaz Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale 73000 Barberaz	Cours traditionnels de gymnastique en musique, échauffement, renforcement musculaire, stretching. Entraînements au Foyer Hubert Constantin et à la salle polyvalente de Barberaz. Entraînements : les lundis et mercredis de 18h à 19h (salle polyvalente) les mercredis et vendredi de 9h à 10h (foyer Hubert Constantin) Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h	Mixte - adultes	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr
Gymnastique enfants Gymnastique volontaire des Combes Gymnase des Combes Rue des Combes 73000 Chambéry	Gymnastique ludique qui allie éveil corporel, développement psychomoteur et socialisation sans esprit de compétition. Entraînements au Gymnase des Combes à Chambéry le Haut Entraînements : les mercredis de 9h à 10h (7-10 ans), de 10h à 11h (5-6 ans) et de 11h à 12h (3-4 ans) Permanences : au début de chaque entraînement	mixte - enfants de 3 à 10 ans	04 79 72 21 20 luc.ardouin@aliceadsl.fr
Gymnastique enfants MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Mise en valeur des différentes aptitudes motrices et postures dans une volonté de développement harmonieux du potentiel physique. Activités diverses et variées. Activité nécessitant un certificat médical à fournir à l'inscription. Entraînements : les mercredis de 10h à 11h	Mixte - de 7 à 11 ans	06 19 71 87 27 mjcdestaldoph@orange.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Gymnastique entretien/motricité Récréasport Physic Form 187 route de la Féclaz 73230 Saint-Alban-Leysses	Inscription toute l'année, cours collectifs et cours particuliers. tarifs à la séance et à la session "année scolaire". permanences : Lundi de 17h à 20h15, mardi de 9h à 11h30 et de 17h à 20h30, le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, le jeudi de 9h à 11h30 et de 17h à 20h30, le vendredi de 9h à 11h30 et de 17h à 20h15 et le samedi de 9h à 11h30.	Mixte - Adultes et enfants à partir de 16 mois jusqu'à 13 ans)	04 79 60 07 54 sandrine.devesa@free.fr http://recreasport.free.fr
Gymnastique masculine AEB Gym Chambéry 728 avenue de la Motte Servolex 73000 Chambéry	Une heure de gymnastique et une heure de sport collectif. Entraînements au Gymnase de Bissy.	Mixte – à partir de 20 ans	06 16 48 76 50 aebgym-chambery@wanadoo.fr
Gymnastique Rythmique AEB Gym Chambéry 728 avenue de la Motte Servolex 73000 Chambéry	Possibilité de pratiquer cette activité en loisir ou en compétition. Entraînements au Gymnase de Bissy, à la salle Folléa et à la Palestre Jacques Lapeyre.	Mixte – à partir de 6 ans	06 16 48 76 50 aebgym-chambery@wanadoo.fr
Gymnastique Volontaire Association d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire du Biollay 1659 route de Bellecombette 73000 Jacob-Bellecombette	Entraînements au gymnase du Biollay, rue Oradour sur Glane à Chambéry. Entraînements : Lundi de 8h45 à 9h45 Jeudi de 9h à 10h	Mixte - à partir de 18 ans.	04 79 69 48 17
Gymnastique Volontaire Gymnastique volontaire des Combes Gymnase des Combes Rue des Combes 73000 Chambéry	Gymnastique de loisir et d'entretien dans le cadre de la FFEPGV. Entraînement au gymnase des Combes à Chambéry le Haut. Entraînements : les mardis de 20h30 à 21h30 pour les adultes Permanences : au début de chaque entraînement	Mixte - adultes à partir de 16 ans	04 79 72 21 20 luc.ardouin@aliceadsl.fr
Power Ball Espace Gym Danse Isabelle Tenoux 45 rue des Minotiers Hameau de la Catonnière 73290 La Motte-Servolex	Permanences : tous les jours de 8h à 19h sauf le dimanche.	Féminin - à partir de 3 ans et demi	04 79 25 43 03 06 89 84 13 26 jamestenoux@free.fr
Handball			
Handball SHBC La Motte-Servolex 250 rue Le Cheminet 73290 La Motte-Servolex	Entraînements à la halle Didier Parpillon, au gymnase de l'Épine et de leya.	Filles de 12 à plus de 18 ans.	04 79 25 49 25 shbc.savoiehandballclub @clubinternet.fr www.shbc-lamotteservolex.fr
Hockey sur glace			
Hockey sur glace SOC Hockey sur Glace Patinoire de Chambéry-Métropole Parc de Buisson Rond 2 rue Sainte Rose 73000 Chambéry	Possibilité de restauration au bar "le Gliss". Vente des billets à l'office de tourisme de Chambéry et sur place les soirs de match dès 19h30. Matches à 20h15 les soirs de matchs D2. Entraînement à la Patinoire d'Agglomération de Chambéry, à Buisson Rond. Permanences : Lundi et jeudi de 18h à 19h30.	Mixte - à partir de 5 ans	04 79 33 72 01 jocelyne.bianchini@hockey-chambery.com www.hockey-chambery.com
laïdo			
laïdo Chambéry Kendo Club Gymnase Jules Ferry Rue Jules Ferry 73000 Chambéry	L'laïdo est un art martial d'origine japonaise se focalisant sur l'acte de dégainer le sabre et de trancher en un seul mouvement. Entraînements au gymnase Jules Ferry. Entraînements : les lundis et jeudis de 18h30 à 21h30	Mixte - à partir de 15 ans	president@kendo-chambery.com ww.kendo-chambery.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Jeet-Ki-Dô			
Jeet-Ki-Dô - Combat libre EJMC Chambéry Gymnase Monge Avenue Marius Berroir 73000 Chambéry	Art Martial Sino Vietnamien spécialisé en techniques corps à corps et combats au sol. Ecole Vo lac hong, études des techniques de percussions, pieds et poings, luxations, corps à corps, combats au sol, Nunchaku, Tonfa, Bâton etc... Club rattaché à la FFKDA Entraînement au gymnase du lycée Monge. Entraînements : les lundis et mercredis de 20h à 21h45 Permanences : aux heures de cours	Mixte - à partir de 11 ans	04 79 63 10 29 06 71 96 46 64 ejmc@fr.fm www.ejmc.fr.fm
Jeet-Ki-Dô - Self défense EJMC Chambéry Gymnase Monge Avenue Marius Berroir 73000 Chambéry	Art Martial Sino Vietnamien spécialisé en techniques corps à corps et combats au sol. Ecole Vo lac hong, études des techniques des clefs, défense contre couteau, baton... Entraînement au gymnase du lycée Monge. Entraînements : les lundis de 20h à 21h45 Permanences : aux heures de cours	Mixte - à partir de 11 ans	04 79 63 10 29 06 71 96 46 64 ejmc@fr.fm www.ejmc.fr.fm
Jitsu			
Ju Jitsu Allobroges Judo Ju Jitsu Dojo de Buisson Rond 81 rue Henri Oreiller 73000 Chambéry	Cette forme de self défense est accessible à tous et permet de maintenir la forme et de redonner confiance en soi. Entraînements au Dojo de Buisson Rond (sous la piscine couverte) Permanences : Au dojo de Buisson Rond : le vendredi de 19h45 à 21h45	Mixte - à partir de 14 ans	06 16 54 20 69 allobrogesjudo@hotmail.fr
Judo			
Judo Judo Club de La Motte Servolex Dojo Jean-Louis Geymond 45 rue Jean Rostand 73290 La Motte-Servolex	Esprit associatif proposant différents cours adaptés : Eveil Judo, Judo débutant, Judo loisir, Kata et préparation de passage de grade, Ju Jitsu (techniques et fighting), Taïso (Cardio, renforcement, étirements et relaxation) et cours compétiteurs. Premier club niveau départemental et régional. 2 salles d'entraînements : Dojo Jean Louis Geymond - La Motte Servolex Cours : lundi, mardi, jeudi et vendredi soirs / mercredi toute la journée/samedi matin Halle multisports Emile Allais - Technolac - Le Bourget du Lac Cours : lundi et vendredi soirs Permanences : du lundi au vendredi de 15h au 18h	Mixte - à partir de 4 ans, sans limite d'âge	04 79 25 98 14 judoclub.lamotte@laposte.net http://judoclublammotte.free.fr
Judo Allobroges Judo Ju Jitsu Dojo de Buisson Rond 81 rue Henri Oreiller 73000 Chambéry	Un club dynamique et une ambiance conviviale. Entraînements au dojo de Buisson Rond (sous la piscine). Sections de proximité pour les 6-10 ans au dojo des Combes (Chambéry le haut) et au gymnase du Biollay (rue Oradour sur Glane). Permanences par téléphone en journée sauf mercredi Entraînements : au Dojo de Buisson Rond : Toutes les catégories d'âge au Dojo des Combes : Enfants nés entre 2003 et 2000 au gymnase du Biollay : Enfants nés entre 2003 et 2000	Mixte - à partir de 5/6 ans (2003-2004) et adultes	06 16 54 20 69 allobrogesjudo@hotmail.fr
Karaté			
Karaté Foyer des Jeunes de Barberaz Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale 73000 Barberaz	Sport pour tous. Animé par Hubert Girard, instructeur fédéral, 4ème Dan. Entraînements : les mercredis de 17h30 à 18h30 (enfants) les mercredis de 18h30 à 20h30 (adultes et ados) Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h	Mixte - à partir de 6 ans	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Karaté Karaté Club de Savoie Mairie 120 avenue de la Mairie 73230 Saint-Alban-Leysse	Entraînement au gymnase municipal de St Alban Leysse. Pratique du karaté pour tous. Ecole wado-ryu. Cours dispensés par un professeur 5ème DAN Breveté d'Etat. Entraînements au gymnase de Saint Alban Leysse. Lundi de 18h30 à 20h30 et mercredi de 17h30 à 20h30.	Mixte - à partir de 7 ans	06 33 76 30 75 04 79 96 07 87 tony.wado@wanadoo.fr
Karaté Karaté Kobudo Taïchi club Chambéry Gymnase Monge Avenue Marius Berroir 73000 Chambéry	Le KKTC enseigne le Karaté Shorin Ji ryu. Entraînement au Gymnase du Lycée Monge. Entraînements : le mardi de 18h30 à 20h30 et le vendredi de 20h à 22h	Mixte - à partir de 16 ans	04 79 71 55 29 kktc@free.fr http://kktc.free.fr
Karaté Shotokan Karate-Do Cognin Gymnase de l'INJS 33 rue de l'Epine 73160 Cognin	Le karaté est un art de combat à main nue qui ne se limite pas à forger le corps, il impose de développer l'esprit. L'entraînement du karatéka transforme les différentes parties de son corps en armes. La maîtrise de soi devient alors une qualité essentielle. Pour vaincre, il faut d'abord se dominer. Essai gratuit et sans engagement (certificat médical obligatoire), facilités de paiement - cotisations. Entraînements au gymnase de l'INJS et à l'annexe du gymnase municipal de Cognin. Permanences : Pendant les heures de cours Entraînements : les mardis et vendredis de 18h30 à 19h30 (enfants - gymn. INJS) les mardis et vendredi de 19h30 à 20h30 (adultes - gymn. INJS) les lundis de 18h30 à 19h45 (adultes - gymn. municipal) les jeudis de 18h30 à 19h45 et de 19h45 à 20h45 (adultes - gymn. municipal)	Mixte - à partir de 6 ans	04 79 96 26 93 ducruet.henri-pierre@neuf.fr skdcognin.free.fr
Karaté MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Karaté pour tous, techniques de self-defense. Style Wado Ryu. Activité nécessitant un certificat médical à fournir à l'inscription. Entraînements au Centre Socio-Culturel et au Gymnase du Granier à La Ravoire. Entraînements : les mardis et jeudis de 17h30 à 18h30 (enfants) et de 18h30 à 20h (adultes et adolescents)	Mixte - à partir de 7 ans	06 19 71 87 27 mjcdestaldoph@orange.fr
Karaté Contact / Self-défense Shotokan Karate-Do Cognin Gymnase de l'INJS 33 rue de l'Epine 73160 Cognin	Le karaté contact se situe à mi-chemin entre le karaté traditionnel et le full contact, d'où son appellation de karaté contact. Les techniques de base sont des techniques de frappe, sans jamais être appliquées dans le vide, privilégiant la recherche du contact, de la sensation permanente de frappe, avec une réussite basée sur la rigueur et la justesse. Le KO est autorisé. Entraînements au gymnase de l'INJS et à l'annexe du gymnase municipal de Cognin. Entraînements : les lundis de 19h45 à 21h (gymn. municipal) les jeudis de 18h30 à 19h30 (gymn. municipal) les vendredis de 19h30 à 20h30 (gymn. INJS)	Mixte - à partir de 16 ans	04 79 96 26 93 ducruet.henri-pierre@neuf.fr skdcognin.free.fr
Karaté Do Karaté Club de Chambéry 185 quai des Allobroges 73000 Chambéry	Entraînements : les lundis de 17h20 à 18h20 (6 à 13 ans) et de 18h30 à 20h les mardis de 12h30 à 13h30 les mercredis de 19h40 à 20h40 les vendredis de 18h30 à 20h (ceintures marron-noires)	Mixte - à partir de 6 ans	04 79 62 13 14
Kendo			
Kendo Chambéry Kendo Club Gymnase Jules Ferry Rue Jules Ferry 73000 Chambéry	Venez découvrir le Kendo à Chambéry ! Quelque soit votre âge, homme, femme et enfant, faites le pas de la découverte de l'art martial ancestral le plus pratiqué au Japon. Entraînements au gymnase Jules Ferry. Entraînements : les lundis et jeudis de 18h30 à 21h30	Mixte - à partir de 8 ans	president@kendo-chambery.com www.kendo-chambery.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Kiryuho			
Kiryuho Compagnie Corps Image 73000 Chambéry	Discipline contemporaine créée par Kajo Tsuboi, le kiryuho est un art du mouvement et du souffle s'inspirant de la spirale et du ruban de Möebius. Il puise ses origines dans les arts martiaux et la danse. Il s'appuie sur la verticalité, la relaxation, la relation à soi, aux autres, à l'espace et à la conscience de soi. Lieux d'Entraînement non connus. Permanences : du lundi au vendredi de 14h à 18h	Mixite - adultes	06 28 07 42 55 kiryuho@yahoo.fr
Kobudo Chanbara			
Kobudo Chanbara Karaté Kobudo Taichi club Chambéry Gymnase Monge Avenue Marius Berroir 73000 Chambéry	Pratique d'armes anciennes d'Okinawa. Entraînements au gymnase du Lycée Monge. Entraînements : le mardi de 20h30 à 22h les mercredis de 18h30 à 20h30	Mixite - à partir de 16 ans	04 79 71 55 29 kktc@free.fr http://kktc.free.fr
Kung-Fu			
Kung-Fu MJC de Chambéry Maison de quartier de Chantemerle Chemin de Chantemerle 73000 Chambéry	Art de combat mais aussi de représentation, la pratique régulière du Kung-Fu est recommandée à tous ceux qui désirent rester en bonne santé. Entraînements à la maison de quartier de Chantemerle. Entraînements : les mardis de 19h30 à 22h (entraînement en autogestion et initiation) les jeudis de 19h30 à 22h	Mixite	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com
Marche Nordique			
Marche Nordique Traces et nature 109 route de la Grobelle 73000 Jacob-Bellecombette	Largement pratiquée dans les pays nordiques depuis les années 90, la "marche avec bâtons" connaît aujourd'hui un développement important en France. Loin d'être un phénomène de mode, la marche nordique, par les bienfaits qu'elle apporte et les réponses qu'elle peut proposer aux préoccupations actuelles de l'individu dans sa vie de tous les jours, a naturellement trouvé un écho favorable auprès du grand public. Activité se pratiquant en Chartreuse ou dans les Bauges.	Mixite - tous public	04 79 96 01 04 traces-et-nature@orange.fr http://pagesperso-orange.fr/traces-et-nature
Marche nordique Neige et Montagne Gymnase de l'Epine 2349 avenue René Cassin 73290 La Motte-Servolex	Cette nouvelle activité est encadrée par un instructeur professionnel B.E. L'activité est organisée en session de six séances sur deux niveaux : endurance et tonique. Permanences : les lundis de 18h à 19h	Mixite - tout public	04 79 65 18 28 www.neige-et-montagne.ingenie.fr
Musculation			
Musculation Chambéry 73 Le Stadium 275 route de Saint Saturnin 73000 Chambéry	Salle en libre-service ouverte toute l'année. Toutes les générations se retrouvent dans ce lieu sportif de proximité, où, autour du sport et de l'effort, on se rejoint autour d'un café dans l'espace convivial. Entraînements à la salle du Stadium, Parc d'Activités de Côte Rousse. du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 21h	Mixite - à partir de 15 ans	04 79 85 26 13 chambery73@cegetel.net
Musculation - Fitness Spirit of Fitness 3 rue de la Banque 73000 Chambéry	Cours suivant le programme Bodybalance mêlant tai chi, exercices et relaxation. Permanences : les lundis, mercredis et vendredis de 9h à 21h les mardis et jeudis de 9h à 14h et de 17h à 21h les samedis de 9h30 à 13h	Mixite - à partir de 16 ans	04 79 75 10 30 spiritoffitness@free.fr www.spiritoffitness.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Musculation et haltérophilie MJC de Chambéry Espace Pierre Cot Quai des Allobroges 73000 Chambéry	Entraînements à l'Espace Pierre Cot, quai des Allobroges à Chambéry. Permanences : mardi, jeudi et vendredi de 14h à 19h mercredi de 9h à 12h et de 14h à 19h samedi de 14h à 18h Entraînements : lundi de 10h à 12h et de 14h30 à 20h mardi de 16h30 à 20h (à confirmer) mercredi de 10h à 12h et de 14h30 à 20h jeudi de 16h30 à 20h (à confirmer) vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 20h samedi de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30	Mixte - tout public à partir de 16 ans	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com
Natation et sports d'eau			
Aqua'form Piscine de Buisson Rond Rue Sainte Rose 73000 Chambéry	4 thèmes proposés, différenciés par leurs objectifs et leurs contenus : aqua'classic, aqua'tonic, aqua'grandbain et aqua'senior. Ces cours s'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes et sont encadrés par des professeurs diplômés d'Etat. Permanences : lundi de 9h à 21h mardi, jeudi et vendredi de 11h30 à 21h mercredi de 11h à 20h samedi et dimanche de 9h à 18h	Mixte - adultes	04 79 33 11 50 www.chambery-metropole.fr
Aquagym Calyps'eau Centre d'activités aquatiques 352 avenue Costa de Beauregard 73290 La Motte-Servolex	L'Aquagym allie à la fois le travail musculaire, la relaxation, la détente grâce aux effets naturels de l'hydro-massage. Cours au Centre l'Océane à La Motte Servolex. Permanences : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 17h à 20h	Mixte - à partir de 13 ans	04 79 71 39 50
Aquaphobie Calyps'eau Centre d'activités aquatiques 352 avenue Costa de Beauregard 73290 La Motte-Servolex	Vous rêvez d'être bien dans l'eau, mais vous avez peur ou bien vous savez nager mais vous appréhendez encore... Calyps'eau vous invite à une progression en douceur dans un espace privilégié et convivial. Séances au Centre l'Océane à La Motte Servolex. Permanences : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 17h à 20h	Mixte - Tout âge	04 79 71 39 50
Bébé Nageur Calyps'eau Centre d'activités aquatiques 352 avenue Costa de Beauregard 73290 La Motte-Servolex	Echanges affectifs et jeux vous attendent mais aussi découverte et développement pour votre enfant, qui, peu à peu, apprend à évoluer et à s'adapter au milieu aquatique. Séances au Centre l'Océane à La Motte Servolex. Permanences : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 17h à 20h Séances (45mn) : les mercredis de 9h à 9h45 les samedis de 9h30 à 11h45	Mixte - de 4 mois à 2 ans 1/2	04 79 71 39 50
Nage avec palmes Groupe de Sauvetage et Recherches Lacustres 81 rue Henri Oreiller 73000 Chambéry	Permanences le mercredi de 19h30 à 20h30 et le samedi de 13h30 à 14h15. Entraînements à la piscine de Buisson Rond le mercredi de 20h à 22h et au lac du Bourget le samedi de 14h à 17h30.	Mixte - à partir de 16 ans jusqu'à 75 ans et +	04 79 70 50 88 06 74 32 12 31 domdil@wanadoo.fr http://gsrl.free.fr
Natation adultes Piscine de Buisson Rond Rue Sainte Rose 73000 Chambéry	5 niveaux de cours de 50mn pour des adultes de tous niveaux. Des sessions de 10 à 15 séances (selon la période de l'année et le calendrier) à raison d'un cours par semaine. Entraînements : selon l'âge et le niveau Permanences : lundi de 9h à 21h mardi, jeudi et vendredi de 11h30 à 21h mercredi de 11h à 20h samedi et dimanche de 9h à 18h	Mixte - adultes	04 79 33 11 50 www.chambery-metropole.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Natation enfants Piscine de Buisson Rond Rue Sainte Rose 73000 Chambéry	5 niveaux de cours pour les enfants, par cycle d'apprentissage de 7 à 14 séances. Entraînements : selon l'âge et le niveau Permanences : lundi de 9h à 21h mardi, jeudi et vendredi de 11h30 à 21h mercredi de 11h à 20h samedi et dimanche de 9h à 18h	Mixte - de 4 à 12 ans	04 79 33 11 50 www.chambery-metropole.fr
Parachutisme et parapente			
Parachute Savoie Parachutisme SARL Aéroport de Chambéry Savoie 73420 Viviers-du-Lac	Le centre école existe depuis Juin 1954, il est le seul centre école de parachutisme sur la Savoie, agréé par Jeunesse et Sports et par la fédération. L'encadrement est dispensé par des moniteurs diplômés d'Etat ayant pour certains plus de 15 ans d'expérience. Baptêmes et stages sur rendez-vous. Entraînements à l'aéroport de Chambéry. Permanences : de mai à octobre : de 8h à 20h tous les jours de mi-avril à fin novembre : de 8h à 20h les week-ends	Mixte - à partir de 15 ans révolus	04 79 54 42 93 06 13 09 61 56 contact@savoieparachutisme.com www.savoieparachutisme.com
Parapente Aéroplogne Le Longeray 73160 Saint-Cassin	Biplace, stages itinérants et demi-journée découverte. Chartreuse, Bauges et l'Epine et bassin chambérien Horaires de permanence : de 8h à 19h.	Mixte - Tous âges	06 08 68 70 21 contact@aeroplagne.com www.aeroplagne.com
Parapente Les Z'éléphants volants Maison des Associations 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	Rando et compétition de parapente. Départs des sites de Verel-Pragondran et du Sire. Atterrissages à Montagny et aux Brocolis.	Mixte - Tout public	04 79 25 23 77 www.zeleph.com
Parapente Club Alpin Français de Chambéry 176 faubourg Maché 73000 Chambéry	Permanences : du mardi au jeudi de 16h30 à 19h les vendredis de 17h à 19h30 les samedis de 10h à 12h.	Mixte - tout public	04 79 68 20 77 info@cafchambery.com www.cafchambery.com
Patinage			
Patinage - Danse et Ballet sur glace Club de Danse et de Ballets sur glace Patinoire de Chambéry Métropole Rue Sainte Rose 73000 Chambéry	Ecole de patinage, débutants loisirs. Equipe de Ballet sur glace deux fois championne de France, vice-championne de France en 2008. Organisation d'une compétition internationale de Ballet sur glace. Entraînements à la patinoire de Buisson Rond.	Mixte - à partir de 5 ans	04 79 72 80 71 chdetre@aol.com
Patinage Artistique CSG Chambéry Maison des Associations Boite F6 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	Label initiation patinage de la Fédération Française des Sports de Glace. 2 séances d'essai gratuite pour les débutants. Tarif spécial pour les chambériens. Entraînements à la patinoire de Buisson Rond.	Mixte - à partir de 4 ans	04 79 69 29 98 michel.berton@orange.fr www.csg-chambery.fr
Pilotage - aviation			
Ecole de pilotage Aéroclub de Savoie Aéroport Chambéry Savoie 73420 Voglans	Ecole de pilotage et baptêmes de l'air. Permanences : tous les jours de 10h30 à 17h	Mixte - à partir de 15 ans	04 79 54 41 81 aero.clubdesavoie@wanadoo.fr
Planeur			
Planeur Centre Savoyard de Vol à Voile Alpin Aérodrome de Challes-les-Eaux Route de Barby 73190 Challes-les-Eaux	Le vol à voile c'est le nom savant associé à la pratique du vol en planeur (plus couramment: faire du planeur) et qui dissocie cette activité de celles de l'aéromodélisme ou du vol libre. Le vol à voile permet de voler sans moteur et sans autre énergie que celle des courants aériens ascendants. Permanences : tous les jours de 9h30 à 11h30	Mixte - tout public	04 79 72 97 19 csvva@free.fr www.csvva.org

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Plongée sous marine			
Plongée subaquatique Groupe de Sauvetage et Recherches Lacustres 81 rue Henri Oreiller 73000 Chambéry	Avec 7 encadrants de niveaux MFI et MFII, et 11 encadrants de niveaux IV et V, le GSRL a pour vocation de vous faire tester, apprendre ou perfectionner la plongée. Entraînements à la piscine de Buisson Rond, rue Sainte Rose à Chambéry le mercredi de 20h à 22h, au lac du bourget le samedi de 14h à 18h. Permanences : les mercredis de 19h30 à 20h30 les samedis de 13h30 à 14h15	Mixte - à partir de 13 ans jusqu'à 75 ans et +	04 79 70 50 88 06 74 32 12 31 domdil@wanadoo.fr http://gsrl.free.fr
Qi Gong			
Qi Gong Foyer des Jeunes de Barberaz Ecole de la Concorde 8 rue de la Concorde 73000 Barberaz	Antique méthode énergétique chinoise de santé. Au 2ème étage de l'école. Entraînements : les mardis de 19h30 à 21h Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h	Mixte - adultes	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr
Qi Gong Ginkgo Biloba Maison des Associations 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	Discipline millénaire liée à la médecine chinoise qui permet une meilleure circulation de l'énergie dans le corps et amène une meilleure santé, un meilleur équilibre. Entraînements à la maison des associations le lundi, mercredi et jeudi.	Mixte - adolescents - adultes	04 79 71 51 20 06 07 60 09 98
Qi Gong Karaté Club de Chambéry 185 quai des Allobroges 73000 Chambéry	Art chinois reposant sur l'harmonie entre respiration, mouvement et concentration. Entraînements : les lundis de 12h30 à 13h30 les jeudis de 18h30 à 19h30, 20h à partir de 2 ^e année	Mixte - à partir de 15 ans	04 79 62 13 14
Qi Gong Art et Mouvement Ecole de la Concorde 10 rue de la Concorde 73000 Barberaz	Qi Gong (cultiver l'énergie vitale) est le terme employé actuellement en Chine pour regrouper les disciplines qui travaillent sur le "souffle" (Qi). La pratique se base sur la capacité physiologique, d'activer et de rendre consciente l'énergie interne présente en chacun de nous, selon le système des méridiens de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Entraînements à l'école de la Concorde à Barberaz. Des cours sont également disponible à Aix les Bains et Montmélian. Entraînements : les mardis de 19h30 à 21h	Mixte - à partir de 14 ans	04 79 33 39 95 taiji.artetmouvement@free.fr www.art-et-mouvement.eu
Randonnée pédestre			
Randonnée pédestre Alerte chambérienne 99 rue Pasteur 73000 Chambéry	Randonnées pédestre Entraînements au 99 rue pasteur, à la palestre J. Lapeyre et au gymnase des Combes à Chambéry-le-haut Du 01/09/2009 au 30/06/2010	de 3 à 77 ans	04 79 85 76 96 www.alertechamberienne.fr
Randonnée pédestre Neige et Montagne Gymnase de l'Epine 2349 avenue René Cassin 73290 La Motte-Servolex	Le club organise des randonnées conviviales où chacun, à son rythme, découvre et profite du milieu. Les trajets s'effectuent en covoiturage, avec partage des frais: 0,30 cts du Km + frais autoroute éventuels. Selon la météo, ainsi qu'en dessous de 5 participants, les randonnées peuvent être annulées. Permanences : les lundis de 18h à 19h	Mixte - tout public	04 79 65 18 28 www.neige-et-montagne.ingenie.fr
Randonnée pedestre Randoleo 73000 Chambéry	Excursions et découverte des particularités de notre région, observation et convivialité partagée lors d'une marche accessible à toutes et tous (étudiants, étrangers, personnes et famille souhaitant connaître les Alpes, seniors et personnes en difficulté - solitude, physique, financière...) Minicar de 22 places Excursions dans les massifs alpins. Permanences : les lundis et vendredis de 9h à 11h et de 14h à 16h les mercredis de 9h à 11h	Mixte - à partir de 3 ans	04 56 75 13 78 randoleo@numericable.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Randonnée pédestre Club Alpin Français de Chambéry 176 faubourg Maché 73000 Chambéry	Participez aux sorties du CAF de Chambéry ! Randonnées sur 1, 2 ou plusieurs jours. Le programme n'est pas limitatif, des sorties supplémentaires peuvent s'organiser. Il dépend également de la météo et des disponibilités de chacun. De ce fait beaucoup de modifications de dernières minutes interviendront. Les renseignements sont à prendre auprès du responsable de la sortie. Durant l'été des soirées grillades seront organisées le vendredi soir, les dates seront fixées au dernier moment. Permanences : du mardi au jeudi de 16h30 à 19h les vendredis de 17h à 19h30 les samedis de 10h à 12h.	Mixte - tout public	04 79 68 20 77 info@cafchambery.com www.cafchambery.com
Randonnée pedestre Traces et nature 109 route de la Grobelle 73000 Jacob-Bellecombette	Activité se pratiquant dans les Bauges, Chartreuse, Maurienne, Tarentaise, Beaufortain, Val d'Arly et Aravis.	Mixte - tout public	04 79 96 01 04 traces-et-nature@orange.fr http://pagesperso-orange.fr/traces-et-nature
Raquettes à neige			
Raquettes à neige Comité FSGT Savoie 89 rue Nicolas Parent 73000 Chambéry	Permanences le mardi et le jeudi de 14h à 18h30	Mixte - Tout public	04 79 96 04 40 fsgt73@wanado.fr
Raquettes à neige Neige et Montagne Gymnase de l'Epine 2349 avenue René Cassin 73290 La Motte-Servolex	Les week-end de janvier à mai, un accompagnateur en montagne diplômé vous emmène pour des randos faciles ou sportives par des itinéraires connus de lui seul. Il vous fait découvrir les plus beaux aspects de la montagne, indices de vie, neige et sécurité, histoire. Permanences : les lundis de 18h à 19h	Mixte - tout public	04 79 65 18 28 www.neige-et-montagne.ingenier.fr
Raquettes à neige Tourisme Loisirs Culture 1 avenue du Stade 73000 Barberaz	Randonnées en raquettes le mardi après-midi et le week-end à la journée le samedi ou le dimanche. Départ place de la mairie (à 12h30 le mardi). Permanences : les mercredis de 16h à 19h les vendredis de 16h à 18h	Mixte -Tous âges	04 79 85 08 68 tourisme-loisirs-culture@wanadoo.fr
Raquettes à neige Club Alpin Français de Chambéry 176 faubourg Maché 73000 Chambéry	Permanences : du mardi au jeudi de 16h30 à 19h les vendredis de 17h à 19h30 les samedis de 10h à 12h.	Mixte - tout public	04 79 68 20 77 info@cafchambery.com www.cafchambery.com
Raquettes à neige Traces et nature 109 route de la Grobelle 73000 Jacob-Bellecombette	Découvrir la montagne enneigée et ses paysages féériques, évoluer dans un univers feutré, endormi et néanmoins vivant, se couper du quotidien et retrouver l'authenticité... en un mot, vivre l'aventure paisible ! Séjours semaine et week-ends dans les massifs des Alpes du nord. Activité se pratiquant dans les Bauges, Chartreuse, Maurienne, Tarentaise, Beaufortain, Val d'Arly et Aravis.	Mixte - tout public	04 79 96 01 04 traces-et-nature@orange.fr http://pagesperso-orange.fr/traces-et-nature
Roller			
Roller - Loisirs et Compétition Roller Potes Chambéry Espace Pierre Cot Quai des Allobroges 73000 Chambéry	Apprendre et se perfectionner dans la pratique du roller en toute convivialité. Entraînements : Jeudi de 17h30 à 19h30 - Salle Pierre Cot Dimanche de 9h30 à 12h - Parking du Cimetière Lundi de 19h15 à 21h - Parking Monge Mercredi de 7h à 21h - Anneau lycée du Granier à La Ravoire	Mixte - à partir de 5 ans	06 61 14 55 45 info@roller-potes-chambery.org www.roller-potes-chambery.org
Self-défense			
Self-défense Karaté Club de Chambéry 185 quai des Allobroges 73000 Chambéry	Entraînements : les lundis de 18h30 à 20h les mardis de 12h30 à 13h30 les mercredis de 19h40 à 20h40 les vendredis de 18h30 à 20h (ceintures marron-noires)	Mixte - à partir de 15 ans	04 79 62 13 14

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Shiatsu			
Shiatsu Spirit of Fitness 3 rue de la Banque 73000 Chambéry	Cours d'apprentissage du Shiatsu, art traditionnel de l'acupression. Permanences : les lundis, mercredis et vendredis de 9h à 21h les mardis et jeudis de 9h à 14h et de 17h à 21h les samedis de 9h30 à 13h	Mixte - à partir de 16 ans	04 79 75 10 30 spiritoffitness@free.fr www.spiritoffitness.fr
Ski alpin			
Ski alpin Ski Snow USCC 319 place de la Gare 73000 Chambéry	Sorties à la demi-journée ou à la journée selon un calendrier établi. Transport en autocar. Tous niveaux acceptés de débutant à compétition. Encadrement assuré par des bénévoles qualifiés par la Fédération Française de Ski Passage des tests ESF, étoiles et flèches en fin de saison. Compétition enfants et adultes. Sorties et Entraînements aux stations des Aillons Margériaz et des Karellis. Permanences : les lundis de 17h à 18h30 de novembre à avril	Mixte - tout public - tous niveaux.	04 79 69 04 87 uscc-ski@wanadoo.fr www.skisnowuscc.fr
Ski alpin Comité FSGT Savoie 89 rue Nicolas Parent 73000 Chambéry	Permanences le mardi et le jeudi de 14h à 18h30.	Mixte - tout public	04 79 96 04 40 fsgt73@wanado.fr
Ski alpin Neige et Montagne Gymnase de l'Epine 2349 avenue René Cassin 73290 La Motte-Servolex	Des sorties familiales sont proposées le dimanche à la journée de janvier à avril dans les plus belles stations de la région. La journée en station est libre. L'inscription au club peut se faire tout au long de l'année. L'école de ski et de surf s'adresse aux enfants âgés de 7 à 14 ans, les cours sont dispensés par des moniteurs ESF et encadrés par des bénévoles. Les cours se déroulent de janvier à mars les mercredis après midi à Courchevel 1600. Permanences : les lundis de 18h à 19h	Mixte - à partir de 7 ans	04 79 65 18 28 www.neige-et-montagne.ingenie.fr
Ski alpin Club Alpin Français de Chambéry 176 faubourg Maché 73000 Chambéry	Permanences : du mardi au jeudi de 16h30 à 19h les vendredis de 17h à 19h30 les samedis de 10h à 12h.	Mixte - tout public	04 79 68 20 77 info@cafchambery.com www.cafchambery.com
Ski alpin TCAM 76 rue Basse du Château 73000 Chambéry	Ski compétition à partir de 7 ans, ski/surf loisir à partir de 6 ans et ski rando pour tout public. Entraînements à la Féclaz et Valloire. Permanences le mardi soir de 18h30 à 20h30 et le vendredi soir de 18h30 à 20h30.	Mixte - à partir de 6 ans - Tous niveaux	04 79 85 08 03 06 79 85 24 02 infotcam@skiclubtcam.fr www.skiclubtcam.fr
Ski alpinisme			
Ski alpinisme Club Alpin Français de Chambéry 176 faubourg Maché 73000 Chambéry	Permanences : du mardi au jeudi de 16h30 à 19h les vendredis de 17h à 19h30 les samedis de 10h à 12h.	Mixte - tout public	04 79 68 20 77 info@cafchambery.com www.cafchambery.com
Ski nautique – Wake board			
Ski nautique Ecole de Wake du Bourget du Lac Port des Mirandelles Boulevard du Lac 73370 Le Bourget-du-Lac	Ecole de ski nautique, encadré et coaché par un moniteur diplômé d'état.	Mixte - à partir de 7 ans	06 50 70 92 27 contact@wake-lacdubourget.com www.wake-lacdubourget.com
Wake Board Ecole de Wake du Bourget du Lac Port des Mirandelles Boulevard du Lac 73370 Le Bourget-du-Lac	Ecole de wake board, wake skate et wake surf, encadré et coaché par un moniteur diplômé d'état.	Mixte - à partir de 7 ans	06 50 70 92 27 contact@wake-lacdubourget.com www.wake-lacdubourget.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Ski nordique			
Ski nordique Ski Snow USCC 319 place de la Gare 73000 Chambéry	Groupe compétition adultes. Entraînements libres. Participation à des courses en équipes ou en individuel. Licence compétiteur FFS obligatoire. Permanences : les lundis de 17h à 18h30 de novembre à avril	Mixte - adultes	04 79 69 04 87 uscc-ski@wanadoo.fr www.skisnowuscc.fr
Ski nordique Neige et Montagne Gymnase de l'Épine 2349 avenue René Cassin 73290 La Motte-Servolex	Six cours consécutifs d'initiation et de perfectionnement au skating encadrés par des moniteurs ESF sont organisés par le club. Cette année, en parallèle avec les cours de skating, des cours de ski de fond alternatif encadrés par des moniteurs ESF sont également organisés. Entraînements dans sur le plateau nordique de Savoie Grand Revard. Permanences : les lundis de 18h à 19h	Mixte - adultes (enfants à partir de 10 ans si demande)	04 79 65 18 28 www.neige-et-montagne.ingenie.fr
Snowboard			
Snowboard Ski Snow USCC 319 place de la Gare 73000 Chambéry	Sorties le mercredi, à la demi-journée ou à la journée selon un calendrier établi. Transport en autocar. Tous niveaux acceptés de débutant à compétition. Compétition réservée aux titulaires d'une licence FFS compétiteur, entraînements les mercredis et courses les samedis ou dimanches. Entraînements aux stations des Aillons Margériaz et des Karellis. Permanences : les lundis de 17h à 18h30 de novembre à avril	Mixte - enfants et jeunes - tous niveaux	04 79 69 04 87 uscc-ski@wanadoo.fr www.skisnowuscc.fr
Sophrologie			
Sophrologie Tourisme Loisirs Culture 1 avenue du Stade 73000 Barberaz	Entraînements salle 3, avenue du stade à Barberaz. Permanences : les mercredis de 16h à 19h les vendredis de 16h à 18h Entraînements le mercredi de 18h à 19h.	Mixte - Tous âges	04 79 85 08 68 tourisme-loisirs-culture@wanadoo.fr
Sophrologie Spirit of Fitness 3 rue de la Banque 73000 Chambéry	La sophrologie permet une harmonie entre votre corps et votre mental, de gérez votre stress et vos émotions et de développer votre mémoire, votre concentration... Permanences : les lundis, mercredis et vendredis de 9h à 21h les mardis et jeudis de 9h à 14h et de 17h à 21h les samedis de 9h30 à 13h	Mixte - à partir de 16 ans	04 79 75 10 30 spiritoffitness@free.fr www.spiritoffitness.fr
Sophrologie Cabinet de Sophrologie 66 rue Pierre et Marie Curie 73000 Chambéry	Reprise des séances le 7 septembre 2009. 10€ par séance, 8€ pour les étudiants et personnes en difficulté financière. Règlement à l'année ou au trimestre. Séances individuelles sur rendez-vous. Séances au cabinet ou à la Salle de Mérande. Séances : les lundis de 17h à 18h15 (cabinet) et de 18h45 à 20h (Mérande) les mardis de 12h15 à 13h15 et de 19h à 20h15 (cabinet) les jeudis de 18h à 19h (enfants / cabinet)	Mixte - ados et adultes, enfants avec trouble de l'apprentissage	06 74 59 84 09 04 56 08 12 14 sylvie.sophro@neuf.fr pineau-sophrologue@aliceadsl.fr
Sophrologie MJC de Saint-Baldoph Presbytère de Saint Baldoph 73190 Saint-Baldoph	Améliorer la qualité de votre respiration, mieux vivre vos émotions, gérer votre stress. Retrouver harmonie, énergie et acquérir une technique de relaxation facilement utilisable. Cours : les mardis de 18h à 19h30	Mixte - tout public	06 19 71 87 27 mjcdstbaldoph@orange.fr
Sophrologie - ontologie Delparte Arlette 123 place Saint Léger 73000 Chambéry	Entraînement 123 place Saint Léger Permanences sur rendez-vous	Mixte - Tout public	06 81 67 83 54 a.delparte@wanadoo.fr
Tae Kwon Do			
Tae Kwon Do Chambéry Taekwondo Gymnase Jules Ferry 222 faubourg Montmélian 73000 Chambéry	Le taekwondo est un art Martial basé sur la souplesse, la self-défense, la maîtrise de soi. Sport olympique depuis 2000.	Mixte - à partir de 7 ans	06 60 11 34 07

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Tai Chi Chuan			
Tai Chi Chuan Ginkgo Biloba Maison des Associations 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	Discipline traditionnelle de la Chine ancienne qui procure une relaxation profonde, une régulation progressive des fonctions respiratoires, digestives, énergétiques. Entraînements à la maison des associations, le lundi, mercredi et jeudi.	Mixte - adolescents - adultes	04 79 71 51 20 06 07 60 09 98
Tai Chi Chuan Karaté Club de Chambéry 185 quai des Allobroges 73000 Chambéry	Entraînements : les mardis de 18h30 à 20h (2ème et 3ème année) les mercredis de 18h25 à 19h25 (débutants) les vendredis de 12h30 à 13h30 (tous niveaux)	Mixte - à partir de 15 ans	04 79 62 13 14
Tai Chi Chuan et Qi Gong Karaté Kobudo Taichi club Chambéry Gymnase Monge Avenue Marius Berroir 73000 Chambéry	Un résumé de mille ans de sagesse chinoise. Cours d'essai gratuit. Entraînements : le lundi, mercredi de 20h30 à 22h et vendredis de 18h30 à 21h45	Mixte - à partir de 16 ans	04 79 71 55 29 kktc@free.fr http://kktc.free.fr
Tai Ji Quan Foyer des Jeunes de Barberaz Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale 73000 Barberaz	Art de vie, art martial, maîtrise de l'énergie interne. Entraînements au Foyer Hubert Constantin (confirmés) et à l'école de la Concorde (moyens). Entraînements : les lundis de 19h30 à 21h (confirmés) les mercredis de 19h30 à 21h (moyens) Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h Pas d'activité ni de permanence pendant les vacances scolaires	Mixte - adultes	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr
Tai Ji Quan Art et Mouvement Gymnase Notre Dame du Rocher 2 montée de Haute Bise 73000 Chambéry	Le Tai Ji Quan ou Tai Chi Chuan est un art martial chinois interne. Il s'enracine au croisement de pratiques traditionnelles (art du combat, hygiène de vie, méditation...) qu'il synthétise et transforme de manière harmonieuse au cœur de la culture et de la sagesse classique chinoise. Sa forme la plus connue est constituée d'un enchaînement de mouvements dont l'exécution est lente, continue et fluide. Entraînements au Gymnase Notre Dame du Rocher à Chambéry, au Foyer Hubert Constantin et à l'école de la Concorde à Barberaz. Des cours sont également disponibles à Aix les Bains et Montmélian. Entraînements : les lundis de 19h30 à 21h (avancés : Foyer H. Constantin) les mercredis de 19h30 à 21h (débutants : Gymnase ND du Rocher, moyens : école de la Concorde)	Mixte - à partir de 14 ans	04 79 33 39 95 taiji.artetmouvement@free.fr www.art-et-mouvement.eu
Tai Do			
Tai Do Club de Tai Do Chambérien Gymnase Jules Ferry 222 faubourg Montmélian 73000 Chambéry	Rattaché à la FFKDA, le Tai Do est un art martial sans compétition, basé sur la souplesse et le déplacement, adapté à toutes les morphologies et qui se pratique à tout âge. Avec et sans armes. Entraînements : les mardis de 18h45 à 19h45 et les vendredis de 18h45 à 20h pour les enfants les mardis de 19h45 à 21h30 et les vendredis de 20h à 22h pour les adultes Permanences : aux horaires des cours	Mixte - à partir de 7 ans	04 79 96 94 34 alain.jamesse@gmail.com

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Tai Ji Gong			
Tai Ji Gong Foyer des Jeunes de Barberaz Foyer Hubert Constantin 14 rue Centrale 73000 Barberaz	A mi-chemin entre le Tai Chi et le Qi Gong. Entraînements : les mardis de 9h à 10h30 Permanences : de septembre à novembre : tous les jeudis de 18h à 19h30 à partir de décembre : le 1er jeudi ouvrable de chaque mois de 18h à 19h Pas d'activité ni de permanence pendant les vacances scolaires	Mixte - adultes débutants	06 10 94 31 17 foyerbarberaz@voila.fr
Tennis			
Tennis USCC Tennis Stade du Biollay 282 chemin du Biollay 73000 Chambéry	Le tennis au stade du Biollay est pratiqué sur deux terrains en terre battue.	Mixte - tout public	06 37 34 95 41 uscc-tennis@orange.fr
Tennis Chambéry 73 Le Stadium 275 route de Saint Saturnin 73000 Chambéry	Dans le cadre de l'association "Fête le mur", fondée par Yannick Noah, cours gratuits encadrés par des Brevets d'Etat les mercredis et samedis après-midi. Entraînements au Stadium, Parc d'Activités de Côte Rousse. Permanences : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 21h	Mixte - de 5 à 16 ans	04 79 85 26 13 chambery73@cegetel.net
Tennis Tennis Club de Chambéry 193 allée du Colombier Parc de Buisson Rond 73000 Chambéry	Ouvert à tous ! Entraînements à l'année dès 4 ans, stages adultes découverte, forme et perfectionnement, loisirs et compétition (avec entraînement physique). Parc de Buisson rond, à côté de la piscine couverte, parking gratuit. Permanences : tous les jours	Mixte - Tout public à partir de 4 ans	04 79 33 22 82 tennisclubchambery@voila.fr www.tennischambery.com
Tennis de table			
Tennis de table MJC de Saint-Baldoph Gymnase du Granier Avenue Joseph Fontanet 73490 La Ravoire	Découverte du tennis de table avec pour vocation, cette 2ème année, le loisir. Activité nécessitant un certificat médical à fournir à l'inscription. Entraînements : les lundis et mercredis de 18h à 19h30 ou de 19h à 20h30, ou les mardis et jeudis de 19h à 20h30	Mixte - tout public	06 19 71 87 27 mjcdestbaldoph@orange.fr
Trampoline			
Trampoline Les Gentianes Bleues Palestre Jacques Lapeyre Square Jacques Lapeyre 73000 Chambéry	Cours de trampoline. Entraînements : les jeudis de 17h15 à 18h45 (9 à 13 ans) et de 20h15 à 21h45 (14 ans et plus)	Mixte - à partir de 9 ans	04 79 60 03 60 06 78 50 54 13 gentianesbleues@wanadoo.fr www.lesgentianesbleues.co m
Volley Ball			
Volley-ball Comité FSGT Savoie 89 rue Nicolas Parent 73000 Chambéry	Sport en compétition ou en loisir. Permanences : les mardis et jeudis de 14h à 18h30	Mixte - tout public	04 79 96 04 40 fsgt73@wanadoo.fr
Volley-ball USCC Sport Loisirs Gymnase du Lycée Vaugelas Rue Georges-Marie Raymond 73000 Chambéry	Cours de volley-ball. Entraînements : Les mercredis de 20h à 22h (hors vacances scolaires)	Mixte - à partir de 18 ans	04 79 62 50 42
Volley-ball Gymnastique volontaire mixte de Cognin Mairie 73160 Cognin	Entraînements au gymnase de Cognin le lundi de 20h30 à 22h30.	Mixte - à partir de 18 ans	04 79 69 72 62 gv.cognin@laposte.net
Volley-ball Volley Club de Bassens Gymnase Municipal Route de Verel 73000 Bassens	Club de volley loisir, inscrit au championnat départemental FSGT Entraînements : Le mercredi à 20h au gymnase du chef lieu de Bassens (à côté des terrains de tennis)	Mixte - adultes	06 26 39 27 99 06 89 80 18 16 volleyclub.bassens@free.fr http://volleyclub.bassens.free.fr

ACTIVITE ORGANISME	DESCRIPTIF HORAIRES	PUBLIC	CONTACTS
Yoga			
Yoga Ginkgo Biloba Maison des Associations 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	Entraînements à la maison des associations le lundi, mercredi et jeudi.	Mixte - adolescents - adultes	04 79 71 51 20 06 07 60 09 98
Yoga USCC Sport Loisirs Centre multiactivités du Biollay 983 avenue de Lyon 73000 Chambéry	Cours de yoga. Entraînements : Les lundis de 19h à 20h15 (hors vacances scolaires)	Mixte - à partir de 18 ans	04 79 62 50 42
Yoga Tourisme Loisirs Culture 1 avenue du Stade 73000 Barberaz	Entraînements au foyer H.constantin, rue Centrale à Barberaz. Permanences : les mercredis de 16h à 19h les vendredis de 16h à 18h Entraînements le lundi de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45.	Mixte -Tous âges	04 79 85 08 68 tourisme-loisirs-culture@wanadoo.fr
Yoga MJC de Chambéry Maison des Association 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	Le yoga est une discipline corporelle (posture, respiration, relaxation) permettant de retrouver l'équilibre fondamental de notre corps physique et mental. Entraînements : les mercredis de 10h30 à 12h	Mixte - tout public	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com
Yoga Jaco Activités Mairie 73000 Jacob-Bellecombette	Entraînements à la Jacobelle, salle du Nivolet le jeudi de 18h45 à 20h15.	Mixte - adolescents et adultes	06 31 08 42 13 jaco-activites@neuf.fr
Yoga MJC de Saint-Baldoph Centre Socio-Culturel de Pré Martin Route d'Apremont 73190 Saint-Baldoph	Détente, assouplissement, exercices de respiration et de concentration, pour un mieux-être applicable au quotidien. Attention : chacun doit apporter son tapis. Activité nécessitant un certificat médical à fournir à l'inscription. Entraînements : les mardis de 8h30 à 9h45 (si nombre d'inscrits suffisant) les jeudis de 19h à 20h15	Mixte - tout public	06 19 71 87 27 mjcdestbaldoph@orange.fr
Yoga Derviche EUGES AQC 3 rue du Laurier 73000 Chambéry	Vous avez besoin de vous détendre ? Vous souhaitez vous libérer du stress ? Vous voulez retrouver calme et équilibre? Le Yoga Derviche allie les approches de l'Orient comme le tai chi chuan, le qi gong, le yoga... et de l'Occident comme le stretching, la relaxation. Entraînements à l'AQC, à la Jacobelle (Jacob Bellecombette) et à la salle Sainte-Thérèse (Bassens) Cours : les lundis à 17h30 et les mercredis à 19h15 (jacob) les jeudis de 12h15 à 13h15 (Bassens)	Mixte - adultes - tout public	06 80 27 40 33 04 79 85 71 65 ines.bonnal@wanadoo.fr
Yoga du Cachemire Le souffle clair Maison des Associations 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	Approche corporelle mettant l'accent sur la sensibilité où le souffle joue un rôle fondamental. Art de l'écoute et non de la maîtrise. Art du mouvement harmonisé avec le souffle. Entraînements à la Maison des Associations (square Marcon).	Mixte - adultes (ou adolescents)	04 79 85 72 76 shantal.remus@orange.fr www.shantal-remus.odexpo.com
Yoga sonore Le grain de Seneve 38 rue Gérard Philippe 73000 Chambéry	Invitation à vivre, ressentir les sons, leurs vibrations pour le bien être de notre corps instrument et trouver sa note fondamentale propre à chacun avec l'aide de la voix, de certains instruments de musique du monde. Entraînement 60 rue d'Argentine.	Mixte - jeunes/adultes tous âges	04 79 69 99 87
Yoga-nidra MJC de Chambéry Maison des Associations 67 rue Saint François de Sales 73000 Chambéry	Méthode de relaxation guidée, qui consiste à libérer les tensions corporelles, émotionnelles et mentales, permettant d'installer un état de profonde relaxation, mais aussi de s'ouvrir à un élargissement de la conscience, de se faire du bien et d'imprimer une dynamique positive à la vie. La séance est précédée d'une préparation du corps (étirements, respiration). Entraînements : les mardis de 12h30 à 13h30	Mixte - tout public	04 79 85 05 84 mjc-chambery@wanadoo.fr www.mjc-chambery.com