

... Notre démarche

Engagement, dépassement de soi, détermination, persévérance. Ici, à la Mission Locale de Grenoble, nous pensons que le sport permet de développer ces valeurs identiques à celles du monde du travail. Tout comme la ponctualité, la rigueur, la joie dans l'effort, la concentration, l'esprit d'équipe, le respect des partenaires ou encore la prise de recul, qui sont des qualités transférables pour une insertion professionnelle réussie.

Le sport et le monde professionnel partagent donc des valeurs communes. C'est pour cela que nous avons décidé de vous proposer un planning d'activités sportives hebdomadaires dont la plupart sont gratuites !

N'hésitez pas à solliciter votre conseiller ! Et restez connecté pour des possibles nouvelles activités à venir.

... Prescri'bouge

Prescri'Bouge est un Dispositif d'Accompagnement vers l'Activité Physique.

Il a pour objectif de proposer un accompagnement personnalisé vers une reprise d'activité physique adaptée à la santé, aux envies et aux capacités des participants.

N'hésitez pas à solliciter votre conseiller ou à consulter le site www.precribouge.fr !



Mission Locale de Grenoble

Ouvert les lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le mardi de 13h30 à 17h30 et le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30.

16 bd Agutte Sembat
38000 Grenoble
Tél : 04 76 86 58 58

Comment nous rejoindre

Tram: Tram C, Tram A (arrêt Verdun ou Chavant)
Bus: ligne 12, 13, 16, C1, C3 et C4 (arrêt docteur Martin)

Suivez-nous sur :



www.ml-grenoble.org

La Mission Locale de Grenoble est financée par ...



Activités Sportives 2020
Choisis ton sport !



ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES



Basketball

Big Bang Ballers

Centre sportif de la Rampe :

Les jeudis de 18h30 à 20h00
(peu recommandé pour les débutants : pas d'encadrement, jeu libre)



Renforcement musculaire

Sport et Quartiers

Gymnase Houille Blanche :

Les mercredis de 18h30 à 20h00

Gymnase Léon Jouhaux :

Les mercredis de 19h30 à 21h00

Gymnase Les Saules :

Les mercredis de 18h30 à 20h00



Aérobix (réservé aux femmes)

Sport et Quartiers

Gymnase Jean Racine :

Les mardis & jeudis de 18h00 à 20h30

Centre sportif Jean-Philippe Motte :

Les jeudis de 18h30 à 20h00

Les vendredis de 18h45 à 20h00



Futsal

Sport et Quartiers

Centre sportif Reyniés-Bayars :

Les lundis de 19h30 à 21h30
Les mercredis de 20h00 à 21h30

Gymnase Léon Jouhaux :

Les lundis de 19h30 à 21h30
Les vendredis de 19h30 à 21h30

Centre sportif Chorier-Berriat

Les lundis de 19h30 à 21h30

Centre sportif Jean-Philippe Motte :

Les mercredis de 20h00 à 21h30

Gymnase Vieux Temple :

Les vendredis de 20h00 à 21h30



Futsal & multiactivités

Sport et Quartiers

Centre sportif Jean-Philippe Motte :

Les lundis de 19h00 à 21h30
Les mercredis de 20h00 à 21h30
Les vendredis de 19h30 à 21h30

Gymnase Houille Blanche :

Les lundis de 19h30 à 21h30
Les mercredis de 20h00 à 21h30



Multiactivités[€] (Sport Adapté)

Big Bang Ballers

Terra Nostra - La Bifurk :

Renseignements sur la page Facebook :
[Big Bang Ballers France](#)



Danse (Sport Adapté)[€]

Big Bang Ballers

Terra Nostra - La Bifurk :

Les mardis de 11h00 à 12h15

ACTIVITÉS PONCTUELLES



Ski

Opération «1000 jeunes au ski» de la Région Auvergne Rhône Alpes

Partir au ski à tarif préférentiel.

Plus d'infos sur : www.generationmontagne.com



Sport de montagne

Jeunes en Montagne

3 sorties en montagne (via ferrata, randonnée et
course d'orientation) au mois de septembre 2020.

Parles-en à ton conseiller !

€ : activité payante