



Cette année la MRSS vous propose 2 défis...



LE 18 MAI 2019

Marche Odysée

2 ou 4 km, à votre allure, en petit groupe. Au profit des personnes atteintes par un cancer féminin.

Encadrés par Virginie et Michaël



DU 08 AU 13 JUILLET

"Ça roule pour nous aussi"

A l'occasion du tour de France, rejoignez-nous pour pédaler sur un vélo d'intérieur, dans nos locaux.

Vos objectifs, vitesse, durée, distance, ... seront adaptées à vos capacités et attentes !

Encadrés par Florence et Michaël

...et des entraînements pour vous préparer

DATES	HORAIRES	ACTIVITÉS	RDV
02/05	13h30-17h	Entraînement marche	BUISSON ROND
10/05	9h30-12h30	Entraînement vélo d'intérieur & marche	MRSS
15/05	14h00-16h00	Marche & parcours santé	DÉTRIER
17/05	14h00-16h00	mini marche	LES MONTS
18/05	à définir	Marche Odysée	PARC DU VERNEY
23/05	10h00-15h00	balade pédestre	MONTMELIAN
24/05	14h00-15h00	mini marche	CHAMBÉRY LE VIEUX
05/06	14h00-16h00	Marche & parcours santé	DÉTRIER
13/06	13h30-16h30	Entraînement vélo d'intérieur & parcours santé	MRSS
14/06	14h00-15h00	Séance APA avec Michaël	MRSS
19/06	13h30-16h30	balade	STE HELENE DU LAC
20/06	10h00-12h30	Entraînement vélo d'intérieur	MRSS
21/06	14h00-15h00	Séance APA avec Michaël	MRSS
27/06	10h00-17h00	Entraînement vélo d'intérieur	MRSS
04/07	09h30-12h00	Entraînement vélo d'intérieur	MRSS
08 au 13/07	à définir	Ça roule pour nous aussi	MRSS

Pour vous entraîner vous pouvez aussi maintenir vos activités habituelles

INSCRIPTION PAR TELEPHONE AU 04-79-62-29-69