



MAISON DES RESEAUX DE SANTE DE SAVOIE

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

tel : 04-79-62-29-69 mail : info@mrss.fr

Site : www.mrss.fr

CATALOGUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES 2019

C
H
A
M
M
B
É
R
Y
A
I
X
L
E
S
B
A
I
N
S

STAGE APA ORGANISÉ PAR LA MRSS À CHAMBÉRY

Vendredi 18 janvier		TESTER SON EQUILIBRE
Vendredi 25 janvier		ENTREtenir ET AMELIORER SON EQUILIBRE
Vendredi 01 février		AMELIORER MON ENDURANCE
Vendredi 08 février		EXERCICES A REFAIRE CHEZ SOI... avec une chaise
Vendredi 01 mars		TESTER SON EQUILIBRE
Vendredi 15 mars		RENFORCER MON DOS - INITIATION PILATES
Vendredi 22 mars	14H - 15H	MARCHE AVEC BATONS
Vendredi 29 mars		EXERCICES A REFAIRE CHEZ SOI... avec 1 ballon
Vendredi 05 avril		VELO D'APPARTEMENT
Vendredi 17 mai		MINI MARCHE
Vendredi 24 mai		MINI MARCHE
Vendredi 14 juin		EXERCICES A REFAIRE CHEZ SOI... avec 1 bâton
Vendredi 21 juin		EXERCICES A REFAIRE CHEZ SOI... selon la demande !

STAGE D'AQUAGYM ORGANISÉ PAR AQUALAC À Aix-Les Bains

Lundi ou vendredi	Du 07/01 au 25/03	20€ par chèque à l'ordre de la MRSS (possibilité de régler en 2 fois)
	Du 11/01 au 29/03	17H00 - 17H45 Carnet de 10 entrées à acquitter sur place (40€)
Lundi ou vendredi	Du 01/04 au 17/06	
	Du 05/04 au 21/06	

STAGE APA ORGANISÉ PAR LA MRSS À LA ROCHETTE

Mercredis 23 & 30 janvier	
Mercredi 06 février	de 15h à 16h
Mercredis 06 & 13 & 20 & 27 mars	

CATALOGUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES 2019

C
H
A
M
B
É
R
Y
A
I
X
L
E
S
B
A
I
N
S

SÉANCES VÉLO ORGANISÉ PAR Ecomobilité

Jeudis 04 & 11 avril



Avec Sarah GRIVEY

Jeudis 02 & 09 mai

Animatrice pédagogique



STAGE YOGA ORGANISÉ PAR CHRISTINE CRUMIÈRE

Du lundi 29/04 au lundi 24/06

de 15h à 16h

dans la grande salle

de la MRSS



ODYSSEA

DÉFI 2019

Samedi 18 mai nous participerons à Odyssea à Chambéry

(www.odyssea.info)

Marche (ou course) de 2 ou 4 km au départ du centre ville de Chambéry

Il s'agit d'une marche caritative pour récolter des fonds

pour les femmes atteintes d'un cancer

ÇA ROULE POUR NOUS AUSSI PENDANT LE TOUR DE FRANCE

Rejoignez nous pour pédaler du 08 au 13 juillet.

Michael et Florence vous proposeront de vous relayer pendant les étapes
du tour de France

Sur vélo d'appartement du lundi au vendredi
et pour une balade vélo tous ensemble le samedi

DÉFI 2019

Participez aussi aux entrainements pour être prêt le jour J, connaître vos capacités, progresser, fixer vos objectifs, et partager des temps sympathiques avec d'autres personnes qui comme vous relèveront le défi !