



CATALOGUE DU 1^{er} SEMESTRE 2020

www.mrss.fr

SÉANCES D'ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTÉES

ORGANISATEUR PRINCIPAL MAISON DES RÉSEAUX DE SANTÉ DE SAVOIE



Bouger
sur prescription

- JEUDI 12 MARS 14H-15H - **REMISE EN FORME ADAPTÉE** AVEC L'ALERTE
- VENDREDI 20 MARS 14H-15H - **VÉLO D'INTÉRIEUR**
- VENDREDI 3 AVRIL 14H-15H - **QI QONG** AVEC KKTC : KARATÉ KOBUDO TAICHI CLUB
- VENDREDI 10 AVRIL 14H-15H - **PARCOURS DU COMBATTANT**
- VENDREDI 17 AVRIL 14H-15H - **GYM SUR CHAISE**
- VENDREDI 29 MAI 14H-15H - **VÉLO D'INTÉRIEUR**
- VENDREDI 5 JUIN 14H-15H - **KARATÉ ADAPTÉ** AVEC LE KARATÉ DE SAINT ALBAN
- VENDREDI 12 JUIN 14H-15H - **BIATHLON** sans ski, sans neige, sans carabine! Cardio & jeux de précision
- VENDREDI 19 JUIN 14H-15H - **VÉLO D'INTÉRIEUR & VÉLO ÉCOLE**
- JEUDI 09 JUILLET 09H-12H - **PARCOURS SANTÉ**

CHAMBERY



18 MARS 15H-16H **ACTIVITÉ PHYSIQUE & DIÉTÉTIQUE**
 08 AVRIL 14H-16H **ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**
 06 MAI 15H-16H

23 JANVIER

13 FÉVRIER

12 MARS

09 AVRIL

14 MAI

11 JUIN

St Jean
Maurienne

10H00-11H30

BALADES PRINTANIÈRES



VENDREDI 27 MARS 10H-14H30 AVEC FLORENCE & VIRGINIE

JEUDI 30 AVRIL 10H-14H30 AVEC VIRGINIE ET MICHAËL

VENDREDI 15 MAI 10H-14H30 AVEC VIRGINIE ET MICHAËL

PIC NIC TIRÉ DU SAC!



STAGE DE YOGA

ORGANISATEUR PRINCIPAL **CHRISTINE CRUMIÈRE**

DU LUNDI 16 MARS AU LUNDI 25 MAI DE 15H À 16H

TARIF SOLIDAIRE : 25€ OU 30€ POUR LES 8 SÉANCES

PLACE LIMITÉE À 15 PERSONNES

DÉFI DU TOUR DE FRANCE EN VÉLO D'INTÉRIEUR!

RDV du 29 juin au 04 juillet pour relever le défi!!!

Entraînement de janvier à juin en participant aux activités proposées

Contactez- nous pour recevoir le dossier d'information

Retrouvez les reportages du Défi 2019 sur le www.mrss.fr



**LA VÉLO-ÉCOLE SE COMPOSE DE 5 ATELIERS THÉMATIQUES
L'INSCRIPTION EST GRATUITE MAIS OBLIGATOIRE À LA VÉLOSTATION**

04.79.96.34.13

VÉLO ÉCOLE

ORGANISATEUR PRINCIPAL ÉCOMOBILITÉ

Vendredi 19 juin 14h-16h et vendredi 26 juin 13h30-15h30

BALADE À VÉLO

ORGANISATEUR PRINCIPAL ÉCOMOBILITÉ

samedi 4 juillet & Jeudi 16 juillet de 10h à 16h départ de l'espace Ryvhyere

STAGE D'AQUAGYM À Aix-Les Bains DE MARS À JUIN 2020

ORGANISATEUR PRINCIPAL AQUALAC

LUNDI OU VENDREDI DE 17H À 17H45

22€ / PAR STAGE DE 10 SÉANCES + CARNET DE 12 ENTRÉES À ACQUITTER SUR PLACE



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS



04 79 62 29 69