



Cette année la MRSS vous propose 2 défis...



LE 18 MAI 2019

Marche Odyssée

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



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 !

...et des entraînements pour vous préparer

04 avril 14h-15h : Réunion d'information (MRSS)

05 avril 14h 15h : Entraînement sur vélo d'intérieur (MRSS)

11 avril 13h30-17h : Entraînement vélo + marche (MRSS)

02 mai 13h30-17h : Entraînement vélo + marche (MRSS)

10 mai 9h30-12h30 : Entraînement vélo + marche (MRSS)

17 mai 14h-16h : Mini Marche

24 mai : 14h-16h Mini Marche

13 juin 13h30-16h30 : entraînement sur vélo d'intérieur

20 juin 10h-12h30 : entraînement sur vélo d'intérieur

27 juin 10h-17h : entraînement sur vélo d'intérieur (pic nic), présence de Virginie diététicienne.

04 juillet 9h30-12h : entraînement sur vélo d'intérieur

Pour vous entraîner vous pouvez aussi maintenir vos activités habituelles,

Et participer aux séances APA du vendredi après-midi de 14h à 15h à la MRSS

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