

À Rovaltain

Le Sport est à portée de main !

2019 / 2020

ACTIVITÉS SPORTIVES



UNE INITIATIVE CLUB ROVALTAIN
L'ASSOCIATION DES ENTREPRISES
& DES SALARIÉS ROVALTAIN

En Partenariat avec

La Parenthèse / Studio Fitness

La Parenthèse Rovaltain Nord

studiofit@la-parenthese.fr

04 75 55 55 88 / 06 25 94 82 69

MJC St Marcel lès Valence

Rue de l'Etrau -

26320 St Marcel lès Valence

mjc-saint-marcel@wanadoo.fr

04 75 58 72 47



Information : contact@clubrovaltain.fr

À Rovaltain

Le Sport est à portée de main !

ACTIVITÉS SPORTIVES 2019 / 2020

LUNDI

AQUA GYM | 11h30 - 12h30

Piscine BLV

FOOT EN SALLE | 12h15 - 13h45

MJC Saint Marcel lès valence

YOGA | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

ZUMBA | 17h30 - 18h15

Studio Fitness - La Parenthèse

FITNESS BODY MINCEUR | 18h30 - 19h30

MJC Saint Marcel lès valence

MERCREDI

KUDURO FIT | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

PILATES | 17h30 - 18h15

Studio Fitness - La Parenthèse

FITNESS CARDIO MIX/RENFO

| 18h30 - 19h30

MJC Saint Marcel lès valence

FITNESS STRECHING

| 19h30 - 20h30

MJC Saint Marcel lès valence

MARDI

BADMINTON | 12h15 - 13h45

MJC Saint Marcel lès valence

PILATES | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

RENFO/HIIT | 18h30 - 19h15

Studio Fitness - La Parenthèse

YOGA, DOS ET STRESS

| 18h - 19h / 19h15 - 20h15 /
20h30 - 21h30

MJC Saint Marcel lès valence

GYM FITNESS 3X20'

| 18h45 - 19h45

MJC Saint Marcel lès valence

À PROXIMITÉ DE ROVALTAIN

CROSSFIT SMLV | Saint Marcel lès valence
corssfitsmlv@gmail.com

PISCINE DIABOLO | Bourg-de-Péage
diabolo@vert-marine.com

LIBERTY GYM | Saint Marcel lès valence
04 75 59 71 51

VOUS SOUHAITEZ FAIRE DU SPORT EN ENTREPRISE ?

YOGA, PILATES, SORTIE VÉLO & VTT...

Des intervenants peuvent se déplacer,
et vous rencontrer pour construire
avec vous votre programme.

CONTACTEZ-NOUS

Information : contact@clubrovaltain.fr



**LE CLUB
ROVALTAIN**

À Rovaltain

Le Sport est à portée de main !

ACTIVITÉS SPORTIVES 2018 / 2020

JEUDI

BADMINTON | 12h15 - 13h45

MJC Saint Marcel lès valence

SALSA CUBAINE | 12h15 - 13h15

MJC Saint Marcel lès valence

ZUMBA | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

STRETCHING | 18h30 - 19h15

Studio Fitness - La Parenthèse

BACHATA | 18h30 - 19h30

MJC Saint Marcel lès valence

TANGO ARGENTIN | 19h00 - 20h30

Débutant

MJC Saint Marcel lès valence

SALSA CUBAINE | 19h30 - 20h30

MJC Saint Marcel lès valence

TANGO ARGENTIN | 20h30 - 22h00

Initiés

MJC Saint Marcel lès valence

VENDREDI

BASKET | 12h15 - 13h45

MJC Saint Marcel lès valence

QI GONG | 12h15 - 13h15

MJC Saint Marcel lès valence

RENFO | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

WEST COAST SWING | 19h00 - 20h00

MJC Saint Marcel lès valence

TARIFICATION

Studio Fitness - La Parenthèse

Vous décidez des jours et des cours !

Formules :

- OPEN à 69 € pour 10 cours

- FORME abonnement annuel, selon

le nombre de cours par semaine :

* 1 cours : 15,90 € par mois

* 2 cours : 19,90 € par mois

* 3 cours : 24,90 € par mois

- PREMIUM tous les cours, toute l'année
no limit' !

La Parenthèse Rovaltain Nord

studiofit@la-parenthese.fr

04 75 55 55 88 / 06 25 94 82 69

MJC St Marcel lès Valence

Cotisation de septembre à juin

Adhésion à l'association : 13€

Pour le Foot en salle, Badminton & Basket :

Tarif annuel

1c/ sem. : 40 € | 2c/ sem. : 50 €

3c/ sem. : 60 € | 4c/ sem. : 61 €

Tarif trimestriel : Salsa cubaine - Aqua Gym -

Yoga, dos et stress - Qi Gong - Fitness Body

Minceur - Gym Fitness 3x20' - Fitness Cardio

mix/renfo - Fitness stretching - Tango

argentin - Bachatta - West Coast Swing

Voir sur le programme activité, disponible sur

le site internet

www.mjc-saintmarcellesvalence.fr

mjc-saint-marcel@wanadoo.fr

T. 04 75 58 72 47



OLE CLUB
ROVALTAIN

Information : contact@clubrovaltain.fr

À Rovaltain

Le Sport est à portée de main !

ACTIVITÉS SPORTIVES 2019 / 2020

**VOTRE AVIS NOUS
INTÉRESSE !**

Accéder au formulaire



**5 KM
DE
ROVALTAIN**



**26
SEPTEMBRE**

De 12h00 à 14h00

Départ à la Pépinière d'entreprises

2 parcours
5 km pour les coureurs
2,5 km pour les marcheurs

Inscription avant le
19 Septembre

Les associations seront
présentes lors du 5km de
Rovaltain pour vous
présenter leurs activités,
et vous inscrire

**26
Sept**

Envie de rejoindre la commission Sport de ROVALTAIN?

Contactez-nous, nous serons ravis de vous accueillir !

La Parenthèse / Studio Fitness

La Parenthèse Rovaltain Nord

studiofit@la-parenthese.fr

04 75 55 55 88 / 06 25 94 82 69

MJC St Marcel lès Valence

Rue de l'Etrau -

26320 St Marcel lès Valence

mjc-saint-marcel@wanadoo.fr

04 75 58 72 47

Information : contact@clubrovaltain.fr

**LE CLUB
ROVALTAIN**