

À Rovaltain

Le Sport est à portée de main !

2020 / 2021

# ACTIVITÉS SPORTIVES



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

En Partenariat avec

**La Parenthèse / Studio Fitness** **MJC St Marcel lès Valence**

La Parenthèse Rovaltain Nord

studiofit@la-parenthese.fr

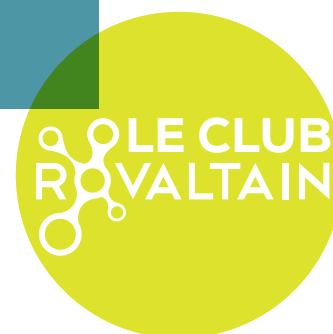
04 75 55 55 88 / 06 25 94 82 69

Rue de l'Etrau -

26320 St Marcel lès Valence

mjc-saint-marcel@wanadoo.fr

04 75 58 72 47



Information : [contact@clubrovaltain.fr](mailto:contact@clubrovaltain.fr)

## À Rovaltain

Le Sport est à portée de main !

# ACTIVITÉS SPORTIVES 2020/2021

### LUNDI

**AQUA GYM** | 11h30 - 12h30

Piscine BLV

**FOOT EN SALLE** | 12h15 - 13h45

MJC Saint Marcel lès valence

**YOGA** | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

**MARCHE NORDIQUE\*** | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

**FITNESS BODY MINCEUR** | 18h30 - 19h30

MJC Saint Marcel lès valence

### MERCREDI

**CARDIO BOXE - DEFENSE** | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

**CROSS FIT\*** | 12h30 - 13h15

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

**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](mailto:corssfitsmlv@gmail.com)

**PISCINE DIABOLO** | Bourg-de-Péage  
[diabolo@vert-marine.com](mailto: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**

\* pratique à l'extérieur

Information : [contact@clubrovaltain.fr](mailto:contact@clubrovaltain.fr)



**LE CLUB  
ROVALTAIN**

## À Rovaltain

Le Sport est à portée de main !

# ACTIVITÉS SPORTIVES 2020/2021

### JEUDI

**BADMINTON** | 12h15 - 13h45

MJC Saint Marcel lès valence

**SALSA CUBAINE** | 12h15 - 13h15

MJC Saint Marcel lès valence

**STRONG** | 12h30 - 13h15

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

**DÉTENTE & SÉRÉNNITÉ** | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

**MARCHE NORDIQUE\*** | 12h30 - 13h15

Studio Fitness - La Parenthèse

**WEST COAST SWING** | 19h00 - 20h00

MJC Saint Marcel lès valence

## TARIFICATION

### Studio Fitness - La Parenthèse

Formule unique :

10 cours : 90 €

Réservez votre cours sur l'application

BookyWay à télécharger sur

- Iphone

- Android

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](http://www.mjc-saintmarcellesvalence.fr)

[mjc-saint-marcel@wanadoo.fr](mailto:mjc-saint-marcel@wanadoo.fr)

T. 04 75 58 72 47



OLE CLUB  
ROVALTAIN

Information : [contact@clubrovaltain.fr](mailto:contact@clubrovaltain.fr)

## À Rovaltain

Le Sport est à portée de main !

# ACTIVITÉS SPORTIVES 2020 / 2021



Le programme est en ligne !



**24**  
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](mailto:contact@clubrovaltain.fr)



LE CLUB  
ROVALTAIN