

MAISON SPORT SANTÉ DE ROMANS SUR ISERE

SPORT SANTE SUR ORDONNANCE 2023/2024

Niveau 2

Niveau 1

Les Niveaux sont déterminés selon les entretiens initiaux et bilans physiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00					
8h30					
9h00	SSO / Silvano	SSO / Silvano		SSO / silvano	
9h30	9h-10h15	9H00/10h15	SSO (enfants) / Silvano	9h-10h15	
10h00			9H30-10H45		
10h30		SSO / Silvano			
11h00		10h15/11h30			
11h30					
12h00					
12h30				SSO / Silvano	SSO / Silvano
13h00				12h15-13h30	12h15-13h30
13h30			SSO / Silvano		
14h00		SSO / Silvano	13h30-14h45		
14h30	SSO DAPHNEE 14H30-15H45	14h/15h15			SSO / Silano
15h00			SSO / Silvano		14h30/16h00
15h30			14h45-16h00		
16h00					
16h30					
17h00					
17h30					
18h00	SSO / MJC			SSO / MJC	
18h30	17h45-19h			17h45/19h	
19h00					
19h30					
20h00					
20h30					

Silvano : 1 Rue Roger Seignobos, Romans sur Isère

MJC : MJC Robert Martin, Avenue Adolphe Figuet, Romans Sur Isere

Aquagym : Piscine Serge Buttet, Rue Alfred de Musset, Romans Sur Isere

Direction des Sports - Maison Sport Santé de Romans sur Isere : 26 rue Magnard, romans sur Isere

MAISON SPORT SANTÉ DE ROMANS SUR ISERE

SPORT SANTÉ AQUATIQUE 2023/2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00					
8h30					
9h00					
9h30					
10h00			Aquagym		
10h30			10H00-11H00		
11h00					
11h30					
12h00			Aquagym		Aquagym
12h30			12h15 - 13h15		12h00-13h00
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00				Aquagym	
16h30		Aquagym		16h00-17h00	
17h00		16h30-17h30			
17h30					
18h00		Aquagym			
18h30		18H00-19H00			
19h00					
19h30					
20h00					
20h30					

Aquagym : Piscine Serge Buttet, Rue Alfred de Musset, Romans Sur Isere

Direction des Sports - Maison Sport Santé de Romans sur Isere : 26 rue Magnard, romans sur Isere

MAISON SPORT SANTÉ DE ROMANS SUR ISERE

SPORT SANTÉ BIEN-ETRE 2023/2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00					
8h30					
9h00					Bien-Etre / Silvano
9h30					9h15-10h30
10h00					Bien-Etre / Silvano
10h30	Bien-Etre/Silvano				10h30-11h45
11h00	10h30/11h45				
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30				Bien-Etre / MJC	
14h00		Bien-Etre / MJC		14H-15H15	Bien-Etre / MJC
14h30		13h45/15h00		Marche 2h 14h-16h	13h45/15h00
15h00		Bien-Etre / MJC			
15h30		15h00 / 16h15			
16h00					
16h30					

Silvano : 1 Rue Roger Seignobos, Romans sur Isère

MJC : MJC Robert Martin, Avenue Adolphe Figuet, Romans Sur Isere

Direction des Sports - Maison Sport Santé de Romans sur Isere : 26 rue Magnard, romans sur Isere

MAISON SPORT SANTÉ DE ROMANS SUR ISERE

ATELIERS MIEUX-ETRE 2023/2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h00					
8h30					
9h00					
9h30					
10h00					
10h30					
11h00	Sophrologie MQ Coluche 11h-12h				Sophrologie / MJC 11h-12h
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					Yoga du rire (enfants) /MJC 17h-18h
17h30					
18h00		Sophrologie / 18h-19h			
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					
20h30					

Silvano : 1 Rue Roger Seignobos, Romans sur Isère

MJC : MJC Robert Martin, Avenue Adolphe Figuet, Romans Sur Isere

Direction des Sports - Maison Sport Santé de Romans sur Isere : 26 rue Magnard, romans sur Isere