



# ASSOCIATION ROMANAISE du RASSEMBLEMENT SPORTIF

## PLANNING HEBDOMADAIRE Prévisionnel SAISON 2024 / 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	TAI CHI CHUAN <i>8h00 à 9h00</i>			QI GONG <i>8h00 à 9h00</i>
MARCHE NORDIQUE Bois des Naix (ou autre) <i>9h00 à 10h30</i>			MARCHE SPORTIVE Bords de l'Isère (ou autre) <i>9h00 à 10h30</i>	MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE <i>9h30 à 11h00</i>
PICKLEBALL <i>11h45 à 13h30</i>	ACTIVITES GYMNIQUES <i>11h45 à 13h15</i>		ACTIVITES GYMNIQUES <i>12h00 à 13h30</i>	BADMINTON <i>11h45 à 13h15</i>
PETANQUE Stade des Etournelles <i>13h45 à 15h45</i>	SWIN GOLF Stade de la Paillère <i>14h00 à 15h30</i>	RANDONNEE DE PROXIMITE  -----OU-----	SWIN GOLF Stade Louis Porchier <i>14h00 à 15h30</i>	
ACTIV' MÉMOIRE <i>16h00 à 17h00</i>	AQUAGYM <i>16h00 à 17h00</i>	RANDONNEE MONTAGNE <i>(demi-journée ou journée)</i>	DANSE <i>15h45 à 17h00</i>	VELO <i>15h00 à 17h00</i>
SELF DEFENSE <i>17h00 à 18h30</i>			ACTIV' MÉMOIRE <i>17h00 à 18h00</i>	

### Les lieux de pratique

	Aquagym	<u>Piscine Diabolo,</u> <u>Bourg de Péage</u>	Activités Gym. Activ'mémoire Danse Self Défense Qi Gong	Gymnase <u>Sylvano Sauveur</u>
<u>Sports Nature</u> <u>(pratiqués en</u> <u>plein air)</u>	Taï Chi Chuan	<u>Gymnase Louis</u> <u>Eymery, Mours</u> <u>St Eusèbe</u>	PickleBall Badminton	<u>Gymnase</u> <u>Roger François</u>

Contact : Lionel CLAVIER au 06.87.84.34.20  
arrs26100@gmail.com

Site Internet : <http://arrs-romans-sur-isere.wifeo.com>



*D'autres séances supplémentaires possibles...*