



MARDI 30 JUIN 2026 de 13h à 17h

Centre sportif Antoine de Saint-Exupéry

Rue des Petites-Eaux-du-Robec
76 000 Rouen - TEOR 2,3,4
(arrêt Saint-Hilaire)

JOURNÉE SPORT SÉNIORS

Stands et animations sportives
en accès libre et sur inscriptions
pour les séniors de plus de 60 ans

Inscriptions par mail à :
contact@clic-plateau-est.fr
ou par téléphone au 02 35 65 02 68
Programme détaillé sur rouen.fr



PROGRAMME :

- 13h : accueil convivial autour d'un café et discours d'ouverture
- 13h20 : ouverture dansée : Zumba organisée par la Fédération Française Sport Vitalité

Stands et animations en accès libre et sur inscriptions :
(Créneaux de 45 min : 13h30 / 14h15 / 15h / 15h45)

SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- Pilates sur chaise - association la Chaine
- Danse chorégraphiée (équilibre, mémorisation, coordination et déplacement) - association Rouen Séniors
- Yoga - association Rouen Séniors

DÉCOUVERTE DE SPORTS INSOLITES

- Foot-Bowling - ASRUC Santé
- Pickleball (jeu de raquette avec une balle légère) - ASRUC Santé
- Biathlon (marche nordique et carabine laser) - Pagaies en Seine
- Aviron santé - initiation à l'aviron en salle - Club Nautique de Belbeuf (sans inscription)

ATELIERS MOBILITÉ ET PRÉVENTION DES CHUTES

- Atelier parcours moteur - ASRUC Santé
- Atelier prévention des chutes - CPTS du plateau Est
- Jeux autour de la motricité - ASPTT sans inscription

UN TEMPS POUR SOI

- Atelier Self Défense - Démonstration, temps d'échange et initiation - Taekwondo Elite 76
- Découverte de la sophrologie - Noria Berkouk - Rouen Sophrologie
- Atelier jardinage - ASPTT
- Village Sport Vitalité - Stands et ateliers : gym, équilibre, pilâtes... - FFSV (sans inscription)

STANDS :

- ASEPT : Association de Santé, d'Education et de Prévention
- CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination

CLOTÛRE FESTIVE

- 16h30 : laissez-vous entrainer par le rythme du FIT'STICK (danse en rythme avec des baguettes) animé par la Fédération Française Sport Vitalité

