# Vous avez plus de 60 ans!

Tout l'été nous vous proposons de participer à des séances de bien-être et de sport!

**GRATUIT** 



## **Inscription indispensable:**

À la Maison des Aînés / CLIC 24 rue des Arsins à Rouen

Tél 02.32.08.60.80









Tout l'été nous vous proposons de participer à des séances de bien-être et de sport!

**GRATUIT** 



## **Inscription indispensable:**

À la Maison des Aînés / CLIC 24 rue des Arsins à Rouen

Tél 02.32.08.60.80







# Programme d'Août 2021

Afin de faire participer le plus grand nombre d'entre vous, vous avez la possibilité de vous inscrire aux différentes disciplines une seule fois.

## Tai-chi/Qi-Gong:

Mardis 10, 17, 24 et 31 août 2021 de 10h à 11h au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.

### Yoga:

Mercredis 4, 11, 18 et 25 Août 2021 de 10h à 11h au Parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant.

### Marche nordique:

- Jeudi 5 Août 2021 de 10h à 11h au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.
- Jeudi 12 Août 2021 de 10h à 11h au stade Saint Exupéry sur le parking 10 minutes avant
- Jeudi 19 Août 2021 de 10h à 11h au parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant
- Jeudi 26 Août 2021 de 10h à 11h au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.

#### Pilates:

Vendredis 6, 13, 20 27 août 2021 de 10h à 11h au Jardin de l'hôtel de ville à la fontaine 10 minutes avant.

#### Sophrologie:

jeudi 26 Août 2021 de 14h à 16h au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.

# Programme d'Août 2021

Afin de faire participer le plus grand nombre d'entre vous, vous avez la possibilité de vous inscrire aux différentes disciplines une seule fois.

### Tai-chi/Qi-Gong:

Mardis 10, 17, 24 et 31 août 2021 de 10h à 11h au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.

#### Yoga:

Mercredis 4, 11, 18 et 25 Août 2021 de 10h à 11h au Parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant.

### Marche nordique:

- Jeudi 5 Août 2021 de 10h à 11h
  au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.
- Jeudi 12 Août 2021 de 10h à 11h au stade Saint Exupéry sur le parking 10 minutes avant
- Jeudi 19 Août 2021 de 10h à 11h au parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant
- Jeudi 26 Août 2021 de 10h à 11h
  au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.

#### Pilates:

Vendredis 6, 13, 20 27 août 2021 de 10h à 11h au Jardin de l'hôtel de ville à la fontaine 10 minutes avant.

#### Sophrologie:

jeudi 26 Août 2021 de 14h à 16h au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.