

PROGRAMME D'ACTIVITÉS :

Chaque activité dure 50 minutes (sauf indications contraires)

VENREDI 13 MARS :

Centre Socio-culturel Simone Veil
74 Rue Jules Adeline

Cardio boxe - 14h30 Initiation vélo - 15h00
Full danse - 13h30 Remise en forme - 10h00

SAMEDI 14 MARS : MATIN

Quais Rive Gauche - Le 106
Parkrun - 9h

Centre André Malraux - 110 rue François Couperin

Body taekwondo - 10h et 11h Relaxation / méditation - 10h (durée : 1h30)
Danse K-pop - 11h Step - 11h
Gymnastique - 10h Tai-Chi 12h

SAMEDI 14 MARS : 14H00 - 17H00

UN SEUL PÔLE AU CHOIX

PÔLE HAUTS DE ROUEN :

Gymnase Giraudoux
Rue François Couperin
Badminton 14h 15h

Salle du Bellay
18 rue Colette
Musculature - 14h, 15h et 16h

Centre André Malraux
110 rue François Couperin
Auto massage - 14h et 15h
Bootcamp - 16h00
Danse Orientale - 15h
Full training - 15h
Pilâtes 15h
Taekwondo - 14h
Yoga 16h
Zumba - 14h

PÔLE ROUEN DROITE :

Gymnase Saint Exupéry
24 Boulevard Gambetta

Baseball/softball - 14h Kung-fu - 15h
Body Taekwondo - 16h Marche nordique - 14h
Boxe - 14h, 15h et 16h Nordic Fit - 15h
Cheerleading - 16h Parcours santé - 15h
Échecs - 14h, 15h et 16h Running - 16h
Floorball - 14h Tai Chi - 14h
Foot américain - 16h Tir à l'arc - 14h, 15h et 16h
Golf - 14h, 15h et 16h Ultimate - 15h
Krav maga - 14h

Piscine Boulingrin
37 Boulevard de Verdun
Aquagym - 15h30 et 16h15
Aqua stand-up - 14h et 14h45

PÔLE ROUEN SEINE :

Piscine Guy Boissière
Allée du Docteur Duchêne - Ile Lacroix
Aqua-biking - 14h, 14h45, 15h30 et 16h15
Aqua-jogging - 14h00 et 14h45
Apnée - 14h, 14h45, 15h30 et 16h15
Démonstration natation synchronisée - 15h30
Nage avec palmes - 14h, 14h45, 15h30 et 16h15

Plongée - 14h, 14h45, 15h30 et 16h15
Rameur Avifit - 14h, 14h45, 15h30 et 16h15
Durée des activités : 45 min
Patinoire de Rouen
Avenue Jacques Chastellain - Ile Lacroix
Curling - 14h, 15h et 16h
Hockey sur glace - 14h, 15h et 16h
Patinage - 14h, 15h et 16h

PÔLE ROUEN GAUCHE :

Centre Socio-culturel Simone Veil

74 Rue Jules Adeline

Circuit-training - 16h

Full'danse / Kuduro fit - 15h

Hip-hop - 14h

Self-défense - 16h

Sophrologie - 14h

Yoga - 14h et 15h

Terrasse Saint-Sever

Terrasse du Centre Saint-Sever

Cardio-training - 14h, 15h et 16h

Cardio fitness - 14h30

Musculation - 14h, 15h et 16h

Pilâtes - 15h30

Sauna - 14h, 15h et 16h

Gymnase des Cotonniers

Place des Cotonniers

Escrime - 14h, 15h et 16h

Body basket - 14h (durée : 1h30)

Modern jazz dance hall - 15h30 (durée : 1h30)

Piscine Denis Diderot

114 Boulevard de l'Europe

Aquagym - 14h et 16h

Aquapalm - 15h

Yoga - 14h et 15h

Gymnase Nelson Mandela

5 rue des Murs Saint Yon

Badminton - 14h et 15h

Bodyform - 14h et 15h

Cardio Tonic - 16h

Escalade - 14h, 15h et 16h

Initiation flash mob - 15h

Krav maga - 14h

Self-défense - 14h, 15h et 16h

Tai-Chi - 14h et 15h

MJC Rive Gauche

Place de Hanovre

Cardio boxe - 14h et 15h

Hip-hop - 14h et 15h

Gymnase Colette Besson

7 rue de Chanzy

Grappling - 14h

Lutte découverte - 16h

Renforcement musculaire - 15h

Shoubo-training - 14h et 15h

Stade Irène Hermel

Rue Henri II Plantagenêt

Bubble Foot - 16h

Foot Tir au féminin - 14h, 15h et 16h

KinBall - 14h

Pétanque - 14h et 16h

TchoukBall - 15h

SAMEDI 14 MARS : DANC'IN FLUO

Kindarena - Rouen

Zumba - 19h00

Instant relaxation - 20h00

Spectacle du Conservatoire de la Ville de Rouen - 20h15

DIMANCHE 15 MARS :

Kindarena :

10h00 et 11h00

Bodyform

Défis en famille

Je cours tu pédales

KidiSPORT

Pilâtes Urbain

Initiation longboard

Nordic Fit

Taekwondo

Self-Defense/chanbara

Départ Kindarena :

9h00

Randonnée COOL 8km

Randonnée SPORTIVE 12km

Chaussures de rando obligatoires

La Ville de Rouen & le Rouen Métropole Basket vous offre 1 ou 2 places pour le match RMB VS Gries-Oberhoffen le vendredi 20 mars à 20h30



Plus d'informations : 02 35 12 65 40
rouen@asptt.com

Ne pas jeter sur la voie publique
Sous réserve de modifications ou de fautes
Conception et mise en page par nos soins