

ACTIVITÉS (PRÉSENCE PHYSIQUE) :

Chaque activité dure 50 minutes (sauf indications contraires)

SAMEDI 20 MARS :

UN SEUL PÔLE AU CHOIX

PÔLE HAUTS DE ROUEN :

Centre sportif de la Petite Bouverie
20 Allée Pierre de Coubertin

Football américain - 14h, 15h et 16h
Marche nordique - 14h et 16h
Nordic fit - 15h
Tir à l'arc - 14h, 15h et 16h
Yoga - 14h, 15h et 16h

Centre André Malraux
110 rue François Couperin

Gymnastique - 10h et 11h
Step - 11h et 12h
Boxe thaï - 15h et 16h
Marche afgane - 13h et 14h
Taekwondo - 14h et 15h

PÔLE ROUEN DROITE :

Gymnase Saint Exupéry
24 Boulevard Gambetta

Athlé fit - 15h
Baseball / softball - 14h et 15h
Boxe - 14h, 15h et 16h
Golf - 14h, 15h et 16h
Kung-fu - 15h
Krav maga - 15h
Pétanque 14h et 15h
Remise en forme - 14h

Running - 16h
Taï-chi - 14h
Taïso - 14h, 15h et 16h

PÔLE ROUEN SEINE :

Piscine Guy Boissière
Allée du Docteur Duchêne - Ile Lacroix

Apnée - 14h, 15h et 16h
Nage avec palmes - 14h, 15h et 16h
Natation - 14h, 15h et 16h
Plongée - 14h, 15h et 16h

Parvis de la Patinoire de Rouen
Avenue Jacques Chastellain - Ile Lacroix

Ateliers de hockey - 14h, 15h et 16h
Patinage - 14h, 15h et 16h
Rameur avifit - 14h, 15h et 16h

PÔLE ROUEN GAUCHE :

Parc Grammont
17 Rue Henri II Plantagenêt

Body forme - 14h et 15h
Cardio tonic - 16h
Dodge-ball/mölkky-14h et 15h
Hip-hop - 15h
Pétanque - 15h et 16h
Self-défense - 14h, 15h et 16h
Taï-chi / ji-qong - 14h et 15h
Yoga - 14h et 15h

Parc Saint-Sever
95 Avenue de Bretagne

Body basket - 15h et 16h
Fitness - 15h et 16h
Yoga - 14h30 et 15h30

DIMANCHE 21 MARS :

Gymnase Saint Exupéry
24 Boulevard Gambetta

10h00 et 11h00
Body forme
Frisbee sur cible
Jeux de quilles (Mölkky et Kubb)
Pétanque
Pilâtes Urbain
Initiation longboard
Nordic Fit
Self-Defense/chanbara

9h00
Randonnée COOL 8km
Randonnée SPORTIVE 12km
Chaussures de rando obligatoires

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

ACTIVITÉS (EN VIDÉO) :

ACTIVITÉ EN LIVE = à l'aide d'un lien communiqué à l'avance, je me connecte en direct à une heure précise. La prestation est effectuée par un intervenant en live : vous ne pourrez pas y avoir accès plus tard.

ACTIVITÉ EN VIDÉO = à l'aide d'un lien communiqué à l'avance, j'accède à la vidéo quand je le souhaite durant tout le week-end. La vidéo est préenregistrée, ce n'est pas un direct.

SAMEDI 20 MARS :

Activités en LIVE :

10h00 - Body Taekwondo
11h00 - Body Taekwondo
14h00 - Yoga
15h00 - Full-training
15h00 - Hip-hop
16h00 - Boot camp
16h00 - Krav-maga
16h00 - Yoga

Activité en VIDÉO À LA DEMANDE :

Aïkido
Auto-massage
Body santé
HIIT
Jujitsu
Krav-maga
Sophrologie
Tai-chi / Qi-qong

SAMEDI 20 MARS :

De 17h00 à 18h30

A l'aube du mouvement #Metoo (mouvement social encourageant la prise de parole des femmes, afin de faire savoir que le viol et les agressions sexuelles sont plus courants que ce qui est souvent supposé, et afin de permettre aux victimes de s'exprimer sur le sujet), la question de la mixité et de l'inclusion dans les jeux vidéo est devenue une thématique récurrente suscitant débats et indignation.

Pourtant, les femmes représenteraient pas moins de 47% des joueurs et, dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes, cette question demeure pleinement d'actualité. Quel est la place accordée aujourd'hui aux femmes au sein de l'industrie vidéoludique.

La conférence est organisée par l'ASPTT Rouen E-sport

L'objectif de cette session de discussion croisant interviews, images et vidéo est de questionner la place de la femme au sein du secteur vidéoludique entre le domaine professionnel, la pratique et les représentations.

SAMEDI 20 MARS : DANC'IN VISIO

De 19h00 à 20h00 - Une heure de zumba avec Aminata en live depuis chez vous

En raison de la situation sanitaire mais également du couvre-feu, il nous est impossible de nous retrouver comme chaque année au Kindarena pour notre traditionnelle soirée zumba. Nous vous proposons donc de vivre cette animation depuis chez vous en visio !