

JEUDI MATIN - SÉNIORS SOYEZ SPORT !

De 09h30 à 12h00 au Complexe Sportif St-Exupéry

Athlé santé (escape game) : 10h, 10h30, 11h et 11h30

eSport bowling et jeux de mémoires : 10h

Jeux d'adresse : 10h et 11h

Marche nordique : de 10h et 11h30

Pétanque : 10h, 10h30, 11h et 11h30

Pilates sur chaise : 10h et 11h

Renforcement musculaire : 10h et 11h

Self-défense découverte : 10h, 10h30, 11h et 11h30

Sophrologie : 10h, 10h30, 11h et 11h30

Taïchi : 10h et 11h

Taïso : 10h et 11h

Tennis séniors "jeu, set et santé" : 10h et 11h

Vélo : 10h et 11h30

Yoga : 10h et 11h

JEUDI APRÈS-MIDI - ÉTUDIANTES, TOUJOURS PARTANTES

De 13h00 à 17h00 au Complexe Sportif St-Exupéry

Aviron indoor : 14h et 15h (1h)

Badminton : 14h, 14h45, 15h30, 16h15 (45min)

Baseball / softball / Baseball 5 : 13h30, 14h30 et 15h30 (1h)

Football : 14h et 15h (1h)

Judo : 15h (1h)

Justdance

Mölkky

Self-défense : 14h (1h)

Teqball

VENDREDI - SPORT ADAPTÉ / HANDICAP

De 10h30 à 15h00 au Complexe N. Mandela

Badminton (après-midi)

Basket-ball (journée)

Boccia (journée)

Curling (après-midi)

Danse (journée)

Echecs initiation (matin)

Escalade (journée)

Hockey luge (après-midi)

Jeux d'opposition (journée)

Jeux de coopération (journée)

Kinball (journée)

Mouv'tennis (matin)

Parachute coopératif (journée)

Parcours athlétique (journée)

Patinage (après-midi)

Self-défense (journée)

Tir laser (journée)

Yoga (journée)

SAMEDI MATIN - SANTÉ VOUS SPORT ! / EGR

De 9h30 à 12h00 au Complexe Sportif St-Exupéry

Basket Santé : 10h et 11h

Circuit cardio : 10h et 11h

Gymnastique douce : 10h et 11h

Pétanque : 10h 10h30, 11h et 11h30

Pilates : 10h et 11h

Renforcement musculaire doux : 10h et 11h

Sophrologie : 10h et 11h

Stretching et relaxation : 10h et 11h

Taïso : 10h et 11h

Jeu, set et santé - Tennis santé : 10h et 11h

Yoga : 10h et 11h

EGR Saint-Sever

Body sculpt' (9h30 et 10h15)

Musculation / cardio-training (accès libre 9h30 – 12h)

Sauna (créneaux de 30min)

De 14h00 à 17h00 sur divers sites

PÔLE ROUEN GAUCHE

Gymnase N. Mandela

- Badminton** (15h et 16h)
- Basket Loisir** (15h)
- Echecs** (14h et 15h)
- Escalade** (14h, 15h et 16h)
- Grappling** (14h et 15h)
- Kinball/Bumball** (16h)
- Krav Maga** (14h)
- Kung-Fu** (15h et 16h)
- Lutte** (16h)
- Molkky/palets/Kubb** (14h)
- Self-Defense/Chanbara** (14h, 15h et 16h)
- TaiChi/Ji-Qong** (15h et 16h)

Piscine D. Diderot

- Aquagym** (14h)
- AquaFit** (15h)
- Yoga** (14h et 16h)
- Pilates** (15h)

PÔLE GRAMMONT

Centre socio-culturel S. Veil

- Danse africaine et percussions** (15h)
- Danse urbaine** (14h)
- Pilâtes** (15h)
- Remise en forme** (16h)
- Self-Defense/Chanbara** (16h)
- Yoga** (14h)

Stade I. Hermel

- Initiation football** (15h30)

PÔLE ROUEN DROITE

Centre sportif A. de St-Exupéry

- Baseball** (14h et 15h)
- Body taekwondo** (15h)
- Football américain** (14h)
- Golf** (14h, 15h et 16h)
- Marche nordique** (15h)
- Musculation** (14h, 15h et 16h)
- Nordic fit** (14h et 16h)
- Parcours santé** (14h)
- Roller** (14h et 15h)
- Running** (15h)
- Self-défense** (14h, 15h et 16h)
- Taiso** (14h, 15h et 16h)

PÔLE ROUEN SEINE

Piscine G. Boissière

- Apnée** (14h, 15h et 16h)
- Aqua stand-up** (14h, 15h et 16h)
- Nage avec palmes découverte** (14h, 15h et 16h)
- Natation libre** (14h, 15h et 16h)
- Plongée** (14h, 15h et 16h)
- Kayak initiation** (14h, 15h et 16h)
- Nage avec palmes confirmées** (14h, 14h45, 15h30 et 16h15)

Hall d'entrée / Patinoire E. Ballester

- Avifit rameur** (14h, 14h45, 15h30 et 16h15)
- Curling** (14h, 15h et 16h)
- Hockey sur glace** (14h, 15h et 16h)
- Patinage découverte** (14h, 15h et 16h)

Plaine J. Anquetil

- Kayak** (14h et 15h30)
- Run & bike** (14h, 15h et 16h)

PÔLE HAUTS DE ROUEN

Centre Malraux

- Body Taekwondo** (11h)
- Danse afro cubain** (14h)
- Danse afro brésilien/ tribal** (15h)
- Lindy Hop** (19h30)
- Self-Defense** (15h30)
- Taekwondo** (14h)
- Yoga** (13h)

Centre J. Giraudoux

- Badminton loisirs** (14h et 15h)

SAMEDI SOIR - DANC'IN FLUO AU KINDARENA

19h00 - 1h de danse afro / urbaine

20h15 - Spectacle de danse du Conservatoire de Rouen

De 09h00 à 12h00

Centre sportif A. de St-Exupéry

Badminton - 10h et 11h

Olympiades - 10h et 11h

Taïso - 10h et 11h

Self-Défense - 10h et 11h

Yoga Parents-Enfants - 10h et 11h

Randonnées

Randonnée sportive: adultes uniquement

Départ 9h00, 12km, secteur: côte Sainte Catherine, prévoir des chaussures de randonnée

Randonnée famille: enfants accompagnés à partir de 8 ans

Départ 9h30, 8km, secteur: Robec et Aubette

Quais rive gauche

Ekiden Marathon en six relais - départ 9h00