



ÉDITION 2018
CENTRE SPORTIF
ST-EXUPÉRY
ROUEN



Journée
SENIORS
bien-être
sport

10

OCT

09H30
18H00

10 ANS DE LA MAISON DES ÂÎNÉS

DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS SPORTIVES
ET DE BIEN-ÊTRE CONFÉRENCES & STANDS

Marche nordique · Arts martiaux · Yoga · Danse · Sophrologie · Gym douce...

Pour découvrir toutes les activités, stands présents et conférences organisées :

www.clic-rouen.fr · rouen.fr · entrée libre et gratuite

PROGRAMME

INSCRIPTIONS du mardi au vendredi de 09h00 à 12h30

Du 04 au 20 septembre 2018 sur place

à la Maison des Aînés 24, rue des Arsins 76000 Rouen – salle polyvalente.

À partir du 21 septembre 2018 - par téléphone (le matin) au 02 32 18 00 86.

09H30

Départ randonnée pédestre

10H00

Départ marche nordique

10H00 à 10H45

Pilâtes · Réflexologie

Reiki · Yoga · Yoga du rire

Yoga Eva Ruchpaul

Soft Volley · Tai Chi

11H00 à 11H45

Automassages do-in

Qi gong · Relaxation

Self défense · Taïso · Yoga

du rire et relaxation

Boxe anglaise · Soft Volley

Tai Chi · Remise en forme

Body forme · Yoga

12H00 à 13H00

Taïso · Sport adapté

13H00 à 13H45

Equilibre · Sophrologie

« le dynamisme au

quotidien ! » · Tai chi

Body forme · Soft Volley

14H00

Départ marche nordique

14H00 à 14H45

Yoga · Qi gong

Réflexologie

Reiki · Self défense

Sophrologie : « le sommeil

c'est la vie ! »

Soft Volley · Duathlon

(marche et vélo)

15H00 à 15H45

Yoga · Mulan Quan

Qi Danse

Qi gong · Sophrologie : « Mieux

respirer pour mieux vivre »

Reiki · Méditation

Duathlon (marche et vélo)

16H00 à 16H45

Arts Martiaux Chinois

Qi gong · Oxygénation

et automassage · Reiki

Sophrologie « Retrouver

le plaisir de prendre

un temps pour soi »

Boxe anglaise

CONFÉRENCES

SUR INSCRIPTION

10H00 La méditation

10H30 La sophrologie

11H00 Le self défense

11H20 Les arts martiaux chinois

13H30 Le stress

13H50 Le Yoga Eva Ruchpaul

14H10 Le Qi Danse

14H40 Le Tai Ji et Qi Gong

15H10 La pratique du Do in

15H25 La naturopathie

15H40 La danse en ligne

15H55 Les projets

à destination des

jeunes retraités

...et autres conférences
sans inscription.

Possibilité de **restauration sur place** : Food truck

HALLE SAINT EXUPÉRY : Entrée principale : 24 boulevard Gambetta – 76000

Rouen (Rive droite, derrière la caserne des pompiers)

ENTRÉE ANNEXE : rue des petites eaux du Robec – 76000 Rouen

Bus : TEOR - T1 - T2 - T3 (arrêt Saint Hilaire)



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

