



Vous avez plus de 60 ans !

PROGRAMME DE SEPTEMBRE



Inscription indispensable

Maison des Aînés / CLIC
24 rue des Arsins à Rouen
Tél 02.32.08.60.80



Vous avez plus de 60 ans !

PROGRAMME DE SEPTEMBRE



Inscription indispensable

Maison des Aînés / CLIC
24 rue des Arsins à Rouen
Tél 02.32.08.60.80



Programme de septembre 2021

Pass sanitaire obligatoire pour toutes les activités

Tai-chi/Qi-Gong :

Mardi 7 septembre 2021 de 10h à 11h
au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.

Yoga :

Mercredis 1 et 8 septembre 2021 de 10h à 11h
au Parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant.

Marche nordique :

- Jeudi 2 septembre 2021 de 10h à 11h
au stade Saint Exupéry sur le parking 10 minutes avant
- Jeudi 9 septembre 2021 de 10h à 11h
au parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant

Pilâtes :

Vendredis 3 et 10 septembre 2021 de 10h à 11h
au Jardin de l'hôtel de ville à la fontaine 10 minutes avant.

Danse en ligne : (12 séances) **Masque obligatoire**

du lundi 6 septembre 2021 au lundi 6 décembre 2021 de 15h à 16h30 (sauf pendant les vacances scolaires)
à Rouen Cité jeune - Place de Hanovre - Rouen rive gauche

Marche :

Tous les jeudis de 10 h à 11h30
sur les quais rive gauche devant le 106, quai Jean de Béthencourt

Programme de septembre 2021

Pass sanitaire obligatoire pour toutes les activités

Tai-chi/Qi-Gong :

Mardi 7 septembre 2021 de 10h à 11h
au Jardin des plantes devant le kiosque 10 minutes avant.

Yoga :

Mercredis 1 et 8 septembre 2021 de 10h à 11h
au Parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant.

Marche nordique :

- Jeudi 2 septembre 2021 de 10h à 11h
au stade Saint Exupéry sur le parking 10 minutes avant
- Jeudi 9 septembre 2021 de 10h à 11h
au parc Grammont devant l'entrée 10 minutes avant

Pilâtes :

Vendredis 3 et 10 septembre 2021 de 10h à 11h
au Jardin de l'hôtel de ville à la fontaine 10 minutes avant.

Danse en ligne : (12 séances) **Masque obligatoire**

du lundi 6 septembre 2021 au lundi 6 décembre 2021 de 15h à 16h30 (sauf pendant les vacances scolaires)
à Rouen Cité jeune - Place de Hanovre - Rouen rive gauche

Marche :

Tous les jeudis de 10 h à 11h30
sur les quais rive gauche devant le 106, quai Jean de Béthencourt