

# SÉANCES SPORT BIEN-ÊTRE ADULTES



Différentes activités de remise en forme et de bien-être proposées  
Gym douce, pilates, relaxation, stretching, renforcement musculaire, vélo ...

- > Programme personnalisé adapté aux capacités physiques individuelles
- > Séances d'une heure : échauffement, temps de pratique puis retour au calme
- > Encadrement par les éducateurs sportifs diplômés de la Ville de Rennes
- > Ambiance conviviale
- > Objectifs : prendre plaisir ensemble, changer son rapport au corps
- > La tenue doit être adaptée à la pratique
- > Cours gratuits et ouverts à toutes et tous, dans la limite des places disponibles



# LES LIEUX DE PRATIQUE ET LES HORAIRES

## Secteur de Vie Sportive Centre-Est

☎ 02 23 62 19 07

✉ ds-centrest@ville-rennes.fr

### 1 Gymnase de Trégain

13, rue de Trégain

Le mercredi de 9h00 à 12h00



## Secteur de Vie Sportive Ouest

☎ 02 23 62 19 05

✉ ds-ouest@ville-rennes.fr

### 2 Gymnase Kennedy

3, rue de Lorraine

Le lundi de 14h30 à 15h45

### 3 Gymnase de la Courrouze

Allée Florence Arthaud

Le vendredi de 14h30 à 15h45



## Secteur de Vie Sportive Sud

☎ 02 23 62 19 03

✉ ds-sud@ville-rennes.fr

### 4 Salle du CPB Landrel

Chemin du Landrel

Le vendredi de 10h15 à 11h45

### 5 Gymnase de l'école Guillevic

Chemin du Landrel

Le vendredi de 14h15 à 15h45

### 6 Complexe sportif de Bréquigny

12, boulevard Albert 1<sup>er</sup>

> Gymnase B1

Le mardi de 14h15 à 15h45

### > Activité J'apprends à rouler à vélo

Le vendredi de 14h15 à 15h45

