

# SÉANCES SPORT BIEN-ÊTRE ADULTES



## Activités de remise en forme et de bien-être

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 (voir créneaux au verso)



# LES LIEUX DE PRATIQUE ET LES HORAIRES

À partir du 9 septembre 2024

## SECTEUR 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 10h30

> Le mercredi de 10h30 à 12h00



## SECTEUR SUD

☎ 02 23 62 19 03

✉ ds-sud@ville-rennes.fr

### 2 Gymnase des Hautes Ourmes

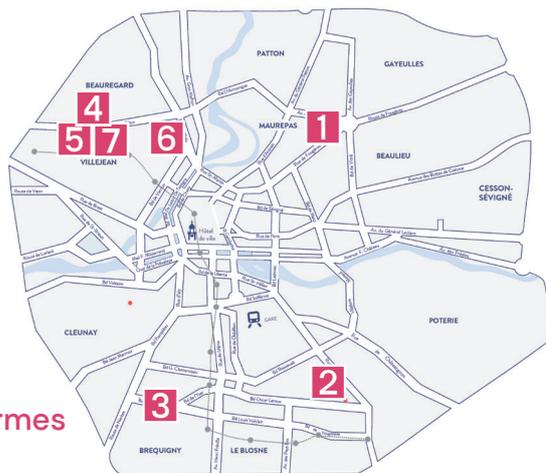
3 bd des Hautes Ourmes

Le vendredi de 10h15 à 11h45

### 3 Complexe sportif de Bréquigny

12, boulevard Albert 1<sup>er</sup> / Gymnase B1

Le mardi de 14h30 à 16h00



## SECTEUR OUEST

☎ 02 23 62 19 05

✉ ds-ouest@ville-rennes.fr

### 4 Gymnase de la Courrouze

Allée Florence Arthaud

Le vendredi de 14h30 à 15h45

### 5 Gymnase Kennedy

3, rue de Lorraine

> Le mardi de 14h00 à 15h15

> Le mardi de 15h15 à 16h30

### 6 Cour de l'école Kennedy

🚲 Activité J'apprends à rouler à vélo

3, rue de Lorraine

Le jeudi de 14h30 à 16h00

### 7 Piscine de Villejean

🏊 Activité J'apprends à nager

Square d'Alsace

Le vendredi de 10h00 à 11h00

