

Séances sport bien-être adultes

Tout au long de l'été, la Ville de Rennes et ses partenaires associatifs vous proposent une découverte d'activités sportives de remise en forme dans les parcs et les espaces verts.



Parc du Berry / Parc des Hautes-Ourmes / Prairies Saint-Martin
Parc de Maurepas / Parc des Gayeulles / Parc du Thabor

- Activités gratuites encadrées par des éducateurs sportifs diplômés ;
- Programme adapté aux besoins et aux capacités de chacun ;
- Prévoir une tenue de sport ou adaptée aux activités et une bouteille d'eau ;
- Renseignements complémentaires sur les lieux et aux horaires de pratique.

> Toutes les infos sur : ete.rennes.fr



Planning des séances

Juillet	Août
1 ^{er}	1 ^{er}
2	2
3	3
4 ① ⑦	4 ⑩ ⑪ ⑫
5 ⑧	5
6 ⑦	6
7 ② ⑧	7
8 ⑦ ⑨	8
9	9
10	10
11 ③ ⑤ ⑦ ⑨	11 ⑩ ⑪ ⑫
12 ⑥ ⑧	12
13 ⑦	13
14	14
15 ⑦	15
16	16
17	17
18 ⑦ ⑤	18 ⑩ ⑪ ⑫
19 ④ ⑥ ⑧	19
20 ⑦	20
21 ④ ⑧ ⑩ ⑪	21
22 ⑦	22
23	23
24	24
25 ⑦	25 ⑩ ⑪ ⑫
26 ④ ⑧	26 ⑨
27 ⑦	27
28 ④ ⑧ ⑩ ⑪	28
29 ⑦	29 ⑨
30	30
31	31

> ZENTONIC

- ① Parc des Gayeulles > 14h-16h
 - ② Parc du Thabor > 14h-16h
 - ③ Parc des Gayeulles > 14h-16h
- Découverte marche nordique

> UFOLEP

- ④ Parc des Hautes-Ourmes > 11h-12h15
- Marche, renforcement musculaire, stretching ...

> JEANNE D'ARC

- Parc de Maurepas
- ⑤ 18h30-19h30 > Renforcement musculaire
 - ⑥ 11h-12h > Gym bien-être

> CADETS DE BRETAGNE

- Prairies Saint-Martin (rdvs au kiosque)
> 10h30-12h
- ⑦ Marche active
 - ⑧ Renforcement musculaire/stretching

> AVENIR DE RENNES

- ⑨ Gymnase Saint-Cyr
> 12h (12h & 18h le 19/08)
- Pilates et renforcement musculaire

> VILLE DE RENNES DIRECTION DES SPORTS

- ⑩ Parc de Maurepas > 11h-12h
 - ⑪ Parc des Hautes-Ourmes > 11h-12h
 - ⑫ Parc du Berry > 18h-19h
- Gymnastique douce, pilates, relaxation, marche nordique, stretching, renforcement musculaire, vélo...