

ACTIVITES PROPOSEES PAR RETRAITE EN FORME - saison 2018 - 2019

ACTIVITES AQUATIQUES et/ou NATATION

Mardi : Piscine de Villejean 11h15 à 12h00
Mercredi : Piscine de Bréquigny 8h00 à 8h45.
Jeudi : Piscine de Villejean 11h15 à 12h15
Vendredi : Piscine de Bréquigny bassin nordique 10h à 11h
Samedi : Piscine St Georges 8h05 à 9h.



ACTIVITES DANSEES : stade J. Coquelin

Lundi : 15h00 à 17h00 Country
Mardi : 14h30 à 15h30 Country
Jeudi : 14h00 à 16h15 Danses collectives
Jeudi : 14h00 à 16h15 Danses de salon (couples)
Vendredi : 10h00-11h00 Gym dansée : centre Savary, 187 rue de Chatillon

AVIRON :

Jeudi : 9h30 à 12h Régates Rennaises – plaine de Baud

CYCLOTOURISME :

Mardi : 14 h (plusieurs niveaux)
Mardis pairs : 14h sortie VTC : **nouvelle activité**



GOLF initiation à St Jacques de la Lande

Vendredi : 13h30 à 14h30

GROUPE VOCAL stade J. Coquelin

Lundi : 9h30 à 10h30

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN : stade J. Coquelin

Lundi : 9h à 10h et 10h à 11h
Jeudi : 9h à 10h et 10h à 11h



GYMNASTIQUE DOUCE : stade J. Coquelin

Mardi : 10h30 à 11h30

JEUX DE SOCIETE : stade J. Coquelin

Vendredi : 14h00 à 17h00.

MARCHE NORDIQUE :

Lundi : 14h30 à 16 h, Vendredi : 14h30 à 16 h

MARCHE RAPIDE :

Mercredi : 9h30 à 10h30

PETANQUE : Lundi et jeudi : 14 h à 17 h. stade J. Coquelin

PALETS : Mardi et vendredi : 14 h à 17 h. centre social SNCF

RANDONNEE PEDESTRE

Mercredi : (6 à 8 kms) à 14 h
Vendredi : (9 à 13 kms) à 13h30



RANDONNEE PROMENADE :

Vendredi : 14h30
Durée 1h30 maxi, dans les parcs et jardins.

RANDONNEE PEDESTRE MENSUELLE A LA JOURNEE

Mardi pour randonneurs confirmés (2 niveaux)
(nombre de participants limité, sur inscription)

QI GONG : stade J. Coquelin

Mardi : 9h15 à 10h15

TAI-CHI-CHUAN : stade J. Coquelin

Lundi : 10h30 à 11h30, et Vendredi 9h30 à 10h30

MINI TENNIS : stade J. Coquelin

Lundi : 9h à 10h30

SWIN GOLF : stade J. Coquelin

Mercredi : 10h00 à 11h00

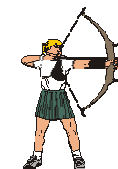


TENNIS : stade J. Coquelin

Lundi : 10h30 à 12h
Jeudi : 10h00 à 12h

TENNIS de TABLE :

Mercredi : 16h à 18h salle A. Chédid Villejean
Jeudi : 10h15 à 12h stade J. Coquelin



TIR A L'ARC : stade J. Coquelin

Mardi : 8h30 à 10h15
Vendredi : 8h30 à 10h15

TIR A LA CARABINE ET AU PISTOLET : stade J. Coquelin

Vendredi : 9h30 à 11h

VOLLEY REBOND : stade J. Coquelin

Lundi : 16h à 17h30