SAISON 2023 2024

SPORT ET BIEN-ÊTRE

RUTHÉNOIS + 60 ANS

VILLE de RODEZ
CCAS

Organisé par le CCAS de la Ville de Rodez
Service convivialité séniors - 1er étage Mairie de Rodez

Objectif JO 2024 !

programme sportif adapté aux séniors

Gym douce
Adresse et équilibre
Méthode Pilates
Gym cérébrale
Gym mémoire
E-Sport
Aquagym
Marche adaptée avec bâtons
Bien-être
Vélo en toute sécurité

illustration : Freepik

Préinscription
du 28 août au 8 septembre
sur RDV au 05 65 77 88 90

Prévoir : justificatif de domicile(Rodez), RC, certificat médical, carte d'identité

60 € l'année - 1 séance hebdomadaire

Gym douce

9 h 30 / mardi - **Maison des associations** ou
vendredi - **Amphithéâtre**

Adresse et équilibre prévention des chutes

15 h 30 / lundi - **Maison des associations**

Méthode Pilates

11 h / vendredi - **Maison des associations**

Gym cérébrale Gym mémoire

11 h / mardi - **Maison de quartier Saint-Éloi**

Gratuit - 1 séance hebdomadaire

E-Sport Sport ludique

14 h / lundi - **Mairie de Rodez**

Aquagym Cycle nov. à mars

14 h 45 / jeudi - **Aquavallon**

Marche adaptée avec bâtons

10 h 15 à 12 h 15 / jeudi - **Parc de Vabre**

Gratuit - 1 séance tous les 15 jours

Bien-être

15 h 30 / lundi - **Mairie de Rodez**

Gratuit - 25 avril > 6 juin 2024

Vélo en toute sécurité

6 modules comprenant une initiation au vélo avec assistance électrique

13 h 30 - 15 h / 15 h 15 - 16 h 45

avec le soutien financier de la Carsat Midi-Pyrénées et de ses partenaires, le Conseil Départemental de l'Aveyron et ses partenaires

ne pas jeter sur la voie publique

Conception-Impression Ville de Rodez