

**SAISON
2025 - 2026**

**RUTHÉNOIS
60 ANS et +**



VILLE de RODEZ
CCAS

Sport et loisirs

programme adapté aux séniors

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

Gym douce
Adresse et équilibre
Méthode Pilates
Aquagym
Esport
Relaxation
Remue-méninges
Sorties découvertes



illustration : Freepik

...

- Ateliers arthérapie
- Atelier socio-esthétique
- Ateliers d'informations
- Aquaphobie
- Théâtre
- **BUNGY PUMP** (marche avec bâtons "ressorts")
- Danse de salon
- Connaissance du monde

nouveau !

**Préinscription
jusqu'au 5 septembre 2025**

Rens. 05 65 77 88 90

Dépôt dossier d'inscription à l'accueil du CCAS, à côté de la police municipale
rue Camille Douls

1 SÉANCE HEBDOMADAIRE - 65 € OU 80 €

Gym douce mardi 9 h 30 - jeudi 10 h 30

Méthode Pilates mardi 10 h 30

Adresse & équilibre lundi 15 h

Maison des associations

Gym douce vendredi 9 h 30 Amphithéâtre

Aquagym 1 mercredi 9 h 45 - **2** jeudi 13 h 30 Aquavallon

Esport (gratuit) lundi 14 h Mairie de Rodez

ACTIVITÉS RELAXATION - 15 € (tous les 15 jours environ)

Atelier bien-être vendredi 15 h Mairie de Rodez

Rendez-vous musicaux jeudi 14 h 30 Conservatoire de musique

Sorties découverte à la 1/2-journée 1 fois/mois - gratuit

Apprentissage gratuit des outils numériques gratuit

ACTIVITÉS CONVIVIALITÉ : cuisine, pétanque, remue-méninges, bulletin séniors, café convivialité, graines de joueurs, travaux manuels, Histoire de Rodez...

ACTIVITÉS À DESTINATION DES AIDANTS ET AIDÉS

• **Atelier arthérapie** mercredi 14 h 30 - 17 h

Maison des associations 15 € pour 9 séances

• **Atelier socio-esthétique** lundi 14 h 30 - 16 h 30

Mairie de Rodez 15 € pour 8 séances

nouveau!

Théâtre jeudi 14 h 30 - 16 h 30 Maison de quartier St Éloi

Aquaphobie mercredi 9 h 15 - 9 h 45 Aquavallon

Bungy Pump (marche avec bâtons ressort) jeudi 13 h 45 - 15 h 45 Vabre

Danse de salon mercredi 15 h - 16 h Maison des associations

gratuit

Connaissance du monde vendredi 17 octobre 14 h Cinéma CGR 6,80 €

ATELIERS D'INFORMATION - GRATUIT / Mairie de Rodez

• **Programme "Nutri Activ"** jeudi 14 h 30 - 16 h 30

• **Journée prévention routière** 18 septembre - 9 h - 16 h 30

avec le soutien financier de :

