

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 8 septembre 2025

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 boulevard des Hautes Ourmes

Le vendredi de 10h15 à 11h45

3 Complexe sportif de Bréquigny

12 boulevard Albert 1^{er} / 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 jeudi de 14h00 à 15h15

> Le jeudi de 15h15 à 16h30

6 Cour de l'école Kennedy

Activité J'apprends à rouler à vélo

En mai et juin

3 rue de Lorraine

Le jeudi de 14h30 à 16h00

7 Piscine de Villejean

Activité J'apprends à nager

De novembre à avril

Square d'Alsace

Le vendredi

> 9h00-10h00 : niveau débutant

> 10h00 à 11h00 : niveau confirmé

