

## ACTIVITES PROPOSEES EN 2024 – 2025

### ACTIVITES AQUATIQUES

Mardi : Piscine de Villejean 11h00 à 12h00  
Mardi : Piscine de Bréquigny 11h00 à 12h00  
Mercredi : Piscine de Bréquigny 8h00 à 9h00.  
Jeudi : Piscine de Villejean 11h15 à 12h15

### ACTIVITES DANSEES : stade J. Coquelin

Mardi : 14h00 à 17h00 Country  
Jeudi : 14h00 à 16h15 Danses collectives

### ACTIV-MEMOIRE : stade J. Coquelin

Jeudi : 10h30 à 11h30

### AVIRON : plaine de Baud

Jeudi : 9h45 à 12h15 Régates Rennaises

### CYCLOTOURISME : voir planning

Mardi : 14 h00 (plusieurs niveaux)

### GROUPE VOCAL : stade J. Coquelin

Lundi : 9h30 à 10h30

### GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN : J. Coquelin

Lundi : 9h00 à 10h00 et 10h00 à 11h00

### GYMNASTIQUE DOUCE : stade J. Coquelin

Mardi : 10h30 à 11h30

### JEUX DE SOCIETE : stade J. Coquelin

Vendredi : 14h00 à 17h00.

### MARCHE NORDIQUE : voir planning

Lundi, Jeudi, Vendredi : 14h30 à 16h00

### MARCHE RAPIDE : voir planning

Mercredi : 9h30 à 10h30

### RANDONNEE PEDESTRE : voir planning

Mercredi : (6 à 8 kms) à 14 h00  
Vendredi : (9 à 13 kms) à 13h30

### RANDONNEE PROMENADE : voir planning

Vendredi : 14h30 à 16h00

### RANDONNEE MENSUELLE A LA JOURNEE :

Mardi pour randonneurs confirmés  
(2 niveaux 18-20 km ou 20-22 km)

### QI GONG : stade J. Coquelin

Mardi : 9h30 à 10h30

### TAI-CHI-CHUAN : stade J. Coquelin

Lundi : 10h45 à 11h45  
Vendredi : 9h30 à 10h30

### TENNIS : stade J. Coquelin

Lundi : 10h00 à 11H30  
Jeudi : 9h00 à 10H30

### TENNIS de TABLE :

Mercredi : 16h à 18h salle A.Chédid Villejean  
Jeudi : 10h15 à 12h00 stade J. Coquelin

### TIR A L'ARC : stade J. Coquelin

Mardi : 9h30 à 11h15  
Vendredi : 8h30 à 10h15

### TIR SPORTIF : stade J. Coquelin

Vendredi : 9h00 à 11h00

### PALETS : centre social SNCF

Mardi et Vendredi : 14h00 à 17h00.

### PETANQUE : stade J. Coquelin

Lundi et Jeudi : 14h00 à 17h00

### PILATES (nouveau) : stade J. Coquelin

Vendredi : 10h00 à 11h00

## CONVIVALITES PREVUES

DEBUT JANVIER LA GALETTE DES ROIS

AU PRINTEMPS LE TRADITIONNEL REPAS DU CLUB

3 JOURS RANDONNEES PEDESTRES ET CYCLO

UN VOYAGE EN MAI EN PREVISION

UNE JOURNEE CULTURELLE OU BORD DE MER DEBUT JUIN



**CLUB RETRAITE en FORME de RENNES**

**Pour vous renseigner:**

**Tél: 02 99 27 43 56 - 06 73 8681 64**

**e-mail: [retraitenforme35@gmail.com](mailto:retraitenforme35@gmail.com)**

**site internet:**

**<https://retraitenforme35.com>**

**Pour adhérer:**

**Permanence du lundi au vendredi  
de 9h30 à 11h30**

**Du Mardi 3 septembre  
au vendredi 27 septembre 2024**

**Complexe sportif du Cdt Bougouin  
10 rue Alphonse GUERIN  
35000 RENNES**



**FEDERATION FRANCAISE de la RETRAITE  
SPORTIVE**

**CLUB RETRAITE en FORME de RENNES**



**Le club organise également  
des journées et sorties sportives,  
culturelles et conviviales**

