

**SAISON
2024-2025**

**RUTHÉNOIS
60 ANS et +**



VILLE de RODEZ
CCAS

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

Sport et bien-être

programme adapté aux séniors

Gym douce
Adresse et équilibre
Méthode Pilates
Gym renforcement du dos
Aquagym
E-Sport
Méthode Feldenkrais
Bien-être
Remue-méninges
...

nouveau!

- **Rendez-vous musicaux**
- **Sorties 1/2 journée**
“les Belles balades”



illustration : Freepik

Préinscription
du 26 août au 6 septembre 2024

sur RDV au 05 65 77 88 90

1 SÉANCE HEBDOMADAIRE - 65 € OU 80 €

Gym douce 9 h 30

mardi - Maison des associations / vendredi - Amphithéâtre

Adresse et équilibre prévention des chutes 15 h

lundi - Maison des associations

Méthode Pilates 10 h 30 mardi - Maison des associations

Gym renforcement du dos 10 h 30 vend. - Amphithéâtre

Aquagym 13 h 30 jeudi - Aquavallon

1 SÉANCE TOUS LES 15 JOURS

Bien-être 15 h lundi - Mairie de Rodez tarif à fixer

nouveau ! Rendez-vous musicaux 14 h 30

lundi - Médiathèque/salle de projection 15 €/année

1 SÉANCE PAR MOIS

nouveau ! les Belles balades 13 h 30 > 17 h 30

2^e vendredi du mois 15 € ou 20 € la sortie

GRATUIT

E-Sport ludique 14 h - 1 séance hebdomadaire

lundi - Mairie de Rodez

Méthode Feldenkrais 10 h - 1 séance hebdomadaire
(octobre à décembre 2024) lundi ou jeudi

Maison de quartier St Éloi ou Maison des associations

Remue-méninges 14 h - 1 séance / mois

Mairie de Rodez - Maisons de quartier St Éloi et Gorgan

MODULE PONCTUEL

**Se protéger face aux risques et aux arnaques
de la vie courante** 14 h > 16 h Gratuit 4 séances
en novembre - Mairie ou Maison de quartier St Éloi

Autres Ateliers mensuels : cuisine, pétanque, travaux manuels,
graine de joueurs, café convivialité, bulletin seniors ou animations
ponctuelles : thé dansant, ...

avec le soutien financier de :

