

nous réinventons la ville ensemble

du 11 au 16 avril
2011

semaine
du
sport
et du
bien-être



Saint-Etienne-du-Rouvray



semaine du sport et du bien-être

du 11 au 16 avril

Programme

Lundi 11 avril

Jusqu'à 9 h 30

Petits-déjeuners thématiques
centre social de La houssière | entrée libre
renseignements au 02 32 91 02 33.

10 h 30 - 11 h 30

Relaxation et modelage
service des sports

inscriptions (12 places) au 02 35 66 64 91.

14 heures – 16 heures

Pause-café

antenne sociale Caf | entrée libre.

14 heures – 17 heures

Initiation manucure et pose de vernis
par Nathalie Thomas, esthéticienne

centre socioculturel Georges-Brassens
inscriptions (12 places) au 02 35 64 06 25.

Mardi 12 avril

Jusqu'à 9 h 30

Petits-déjeuners thématiques
centre social de La houssière | entrée Libre
renseignements au 02 32 91 02 33.

10 h 30 – 16 heures

Sortie

Dragon boat
avec l'antenne sociale Caf

inscriptions (20 places) au 02 35 66 88 21 ou 25.

10 h 30 – 11 h 30

Relaxation et modelage
service des sports

inscriptions (12 places) au 02 35 66 64 91.

Mercredi 13 avril

Jusqu'à 9 h 30

Petits-déjeuners thématiques
centre social de La houssière | entrée libre
renseignements au 02 32 91 02 33.

Équilibre alimentaire et petits budgets
intervention d'une diététicienne

centre socioculturel Georges-Brassens
inscriptions au 02 35 64 06 25.

14 heures – 17 heures

Initiation au maquillage

par Nathalie Thomas, esthéticienne
espace Georges-Déziré | salle musique
inscriptions au 02 35 66 77 21.

Football: initiation à la pratique et à l'arbitrage

présence d'un médecin du sport et d'un recruteur
du HAC (Le Havre) afin de présenter aux
participants le cheminement pour devenir
joueur professionnel et arbitre

ASMCB | Stade Célestin-Dubois | entrée libre.
Initiation acrobaties sur piste acrobatique
par Club gymnique stéphanois
gymnase Robespierre | Entrée libre.

14 heures – 16 h 30

Rando boussole en forêt

à partir de 8 ans
maison des forêts

inscriptions (20 places) au 02 35 52 93 20.

14 h 30 – 16 h 30

Jeu sportif parents-enfants

par l'antenne sociale Caf

inscriptions (20 places) au 02 35 66 88 18.

17 h 30 – 20 h 30

Découverte de la musculation par les agrès

par le Club gymnique stéphanois

au Cosum, parc omnisports Youri-Gagarine
entrée libre.

18 heures – 20 h 30

Découverte gym, forme et loisirs

par le Club gymnique stéphanois

au Cosum, parc omnisports Youri-Gagarine
entrée libre.

Jeudi 14 avril

Jusqu'à 9 h 30
Petits-déjeuners thématiques
centre social de La Houssière | entrée libre
renseignements au 02 32 91 02 33.

9 h 30 - 12 heures
Initiation soin des mains
par Nathalie Thomas, esthéticienne
centre socioculturel Jean-Prévoist
inscriptions au 02 32 95 83 66.

11 h 30 - 13 heures
Initiation relaxation
par Corinne Berra, réflexologue
service des sports
inscriptions (12 places) au 02 35 66 64 91.

14 heures - 16 heures
Fabrication de cosmétique maison
maison de la famille | inscriptions (10 places) au
02 32 95 16 26 les après-midis.

14 heures - 17 heures
Initiation soin du visage et coiffure
par Nathalie Thomas esthéticienne
et Amandine, coiffeuse
centre socioculturel Jean-Prévoist
inscriptions (10 places) au 02 32 95 83 66.

Chantons ensemble
Rpa Croizat | entrée libre

14 h 30 - 16 heures
Initiation huiles essentielles
par Corinne Berra, réflexo-relaxologue
service des sports
inscriptions (12 places) au 02 35 66 64 91.

Vendredi 15 avril

Jusqu'à 9 h 30
Petits-déjeuners thématiques
centre social de La houssière | entrée libre
renseignements au 02 32 91 02 33.

10 h 30 - 11 h 30
La forêt des tout petits
animation sensorielle pour les 1 à 3 ans
maison des forêts
inscriptions (20 places) au 02 35 52 93 20.

14 heures - 15 h 30
Initiation gym seniors
par le Club gymnique stéphanois
foyer Bourdon
inscriptions (20 places) au 02 32 95 93 58.

Samedi 16 avril

fête du sport et du bien-être

Seul ou en famille

De 13 h 30 à 18 heures
Ateliers sportifs aquatiques : initiation nage
synchronisée, sauvetage, nage avec palmes,
parcours aquatique petite enfance.

Animations sportives terrestres autour de
l'équilibre et du grimper.

Espace cafétéria avec questionnaire santé.
Séances de sensibilisation à la relaxation.
Espace détente, musique par les bibliothèques.
Animations sensorielles par la maison des
forêts.

Confection d'une salade de fruits pour le goûter.
Voyage au pays des sculpteurs par l'atelier
sculpture.

**Parcours de gymnastique parents contre
enfants** par le club gymnique stéphanois.
Sensibilisation au développement durable
par jeux de société Wii fit.

Partenaires : Maison des forêts, antenne sociale
de la Caisse d'allocations familiales de Rouen.