

Rouen



# Le programme des activités

Rouen Séniors

**GUIDE**



Rouen est à l'écoute de ses aînés !

Accompagner les seniors rouennais, c'est l'engagement fort de notre équipe municipale, depuis le début du mandat. Un engagement qui place la qualité de vie, le bien-être, l'autonomie et le lien social au cœur de l'action publique. À Rouen, nous refusons l'isolement et la sédentarité, nous encourageons l'activité, nous défendons la dignité à tous les âges de la vie. En ce sens, aux côtés des associations, la Ville agit pour que chacun puisse bien vieillir dans notre cité. Cette année encore, l'offre proposée par Rouen Seniors s'enrichit avec de nouvelles activités sportives, culturelles et de loisirs. Cet élargissement est le fruit d'une volonté constante de faire mieux, de répondre aux envies, aux besoins, aux rythmes de chacun. Ces animations sont bien plus que des moments de loisir. Elles sont essentielles pour faire société, renforcer les liens intergénérationnels et permettre à toutes et tous de rester acteurs de la vie à Rouen. Merci aux équipes de Rouen Seniors pour leur engagement au quotidien.

Chaleureusement à vous,

Nicolas MAYER-ROSSIGNOL  
Maire de Rouen, Président de la Métropole  
Rouen Normandie

Caroline DUTARTE  
1<sup>re</sup> adjointe chargée des Solidarités  
et des personnes âgées

Marie DESBORDES  
Conseillère municipale déléguée  
aux personnes âgées

Chères adhérentes, chers adhérents,

Preuve de l'efficacité du travail de notre équipe de bénévoles, de l'équipe administrative et des membres du Conseil d'Administration, nous venons de dépasser la barre des 1500 adhérents, à savoir 1570 plus précisément. Ce chiffre illustre parfaitement le rôle d'accompagnement de nos aînés qui nous incombe en proposant un nombre importants d'activités pour simplement vous divertir, bien sûr, mais aussi pour que tout un chacun trouve un peu de bonheur en rencontrant d'autres personnes. Dans cette nouvelle plaquette, nous avons conservé la plupart des activités existantes tout en cherchant à travailler et à développer les sports adaptés avec l'expression corporelle, l'éveil musculaire, développer le travail sur l'équilibre et la coordination. S'y ajoute également la création d'un nouvel atelier consacré à la sculpture.

Nous travaillons également en lien étroit avec les services de la Maison des Aînés et plus précisément autour de la prévention anti chute avec des professionnels et associations reconnus.

Je vous souhaite une bonne lecture à la découverte de cette nouvelle plaquette en attendant d'avoir le plaisir de vous retrouver.

François HAINIGUE  
Président de Rouen Seniors

**Les activités débuteront le lundi 15 septembre 2025  
et se termineront le vendredi 12 juin 2026.**

### **Quand s'inscrire ?**

Les inscriptions se dérouleront le **mardi 17 juin 2025 à la Halle aux Toiles le matin de 9 h 30 à 12 h 30** (distribution des tickets de 9 h à 11 h) et **l'après-midi de 14 h à 16 h** (distribution des tickets à 13 h 30). Dans la mesure des places disponibles, il sera possible de venir s'inscrire après cette date aux horaires d'ouverture du bureau (du lundi au vendredi de 14 h à 17 h).

**Les pièces à fournir le jour de l'inscription → OBLIGATOIRE  
(sans ces documents votre dossier sera considéré comme incomplet  
et votre inscription non validée) :**

- Votre carte d'adhérent pour y apposer le tampon saison 2025-2026
- Si vous n'êtes pas encore adhérent : prévoir justificatif de domicile, pièce d'identité et une photo d'identité.

**Certificat médical obligatoire pour les activités sportives.**

- Un adhérent peut inscrire jusqu'à deux adhérents maximum.

### **Les frais d'adhésion à l'association :**

15 € pour les Rouennais

26 € pour les résidents de la Métropole.

Possibilité de régler vos activités en plusieurs fois. L'association ne prend pas la carte bleue.

En cas de paiement par chèque, celui-ci sera remis en banque à la reprise des activités.

### **Les remboursements :**

- Si l'activité ne vous convient pas nous vous remboursons dans un délai d'un mois à partir de la date de reprise des activités au prorata des séances passées (soit le 16 octobre maximum).

- Au-delà, de cette date, nous ne rembourserons que sur certificat médical mentionnant votre inaptitude à la pratique de l'activité jusqu'au 31 décembre.

- Pour les remboursements des activités aquatiques ouvertes à tous (Rouennais et non Rouennais) le tarif inclus l'affiliation à la Fédération Française de Natation. En cas d'annulation, à compter du 1<sup>er</sup> novembre cette dernière ne sera plus remboursée.

**- Il n'y aura plus de remboursement après le 31 décembre.**

# Les activités sportives

Pour les activités nécessitant un tapis au sol, pour des raisons d'hygiène, nous vous demandons de venir avec votre propre tapis.

Les cours sont programmés sous réserve de douze participants minimum.

## ● Se relever du sol

### Renforcement musculaire

**Rouennais : 50 € / non Rouennais : 70 €**

Durant ce stage, en parallèle du renforcement musculaire vous apprendrez à aborder le sol sans peur et à vous relever d'une chute.

Stage de 10 semaines, voir les modalités à l'inscription.

*animé par Desramault Frédéric, kinésithérapeute*

## ● Sylvothérapie

**Rouennais : 65 € / non Rouennais : 85 €**

En extérieur, RDV à la Bretèque de la forêt Verte  
Venez travailler sur l'équilibre, la coordination, la respiration, balade et rencontre avec la nature.  
*Encadrée par Annie Buquet - selon un calendrier*  
2 jeudis par mois de 14 h à 16 h 30 – Forêt verte

## ● Gym tonic

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

> **Maison de quartier Cloître des Pénitents**  
8, rue Daniel Lavallée  
Lundi : 14 h 30 – 15 h 30  
*cours assuré par Aurélie Faucon*

## ● Gymnastique

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

(Selon votre professeur, vous travaillerez l'équilibre, le renforcement musculaire, le cardio, la respiration. Le cours est adapté à votre besoin)

### > **Maison Saint-Sever**

Lundi : 10 h – 11 h / 11 h – 12 h  
*cours assuré par Aminata Dia*

Lundi : 14 h – 15 h  
*cours assuré par Clara Gonac'h*

Mardi : 14 h – 15 h  
*cours assuré par Aminata Dia*

### > **Foyer Saint-Nicaise**, rue Poussin

Mardi : 11 h 15 – 12 h 15  
*cours assuré par Clara Gonac'h*

> **Centre Jean Texcier**, 78 rue Jean Texcier  
Vendredi : 10 h – 11 h  
*cours assuré par Élodie Pionnier*

> **Maison de quartier Cloître des Pénitents**  
8, rue Daniel Lavallée  
Vendredi : 14 h – 15 h  
*cours assuré par Élodie Pionnier*

> **Centre André-Malraux**

Vendredi : 9 h 30 – 10 h 30

*cours assuré par Aurélie Faucon*

> **Maison de quartier Ouest**

47, rue Mustel

Mardi : 9 h 30 – 10 h 30 / 10 h 30 – 11 h 30

*cours assurés par Élodie Pionnier*

 **Gym douce sur chaise**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

> **Maison Saint-Sever**

Lundi : 15 h – 16 h

*cours assuré par Clara Gonac'h*

 **Gym bien-être et coordination**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

> **Maison de quartier Brisout de Barneville**

Rue Geuffroy

Mardi : 14 h 15 – 15 h 15

*cours assuré par Élodie Pionnier*

 **Pilates**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

> **Maison Saint-Sever**

Lundi : 16 h – 17 h

*cours assuré par Clara Gonac'h*

> **Maison de quartier Cloître des Pénitents**

8 rue Daniel Lavallée

Vendredi : 15 h – 16 h

*cours assuré par Élodie Pionnier*

> **Centre André-Malraux**

Vendredi : 10 h 30 – 11 h 30 / 11 h 30 – 12 h 30

*cours assurés par Aurélie Faucon*

> **Maison de quartier Brisout de Barneville**

Rue Geuffroy

Jeudi : 11 h – 12 h

*cours assuré par Aurélie Faucon*

> **Cours Germain**

26, rue de la Chaîne

Lundi : 9 h 50 – 10 h 50 / 11 h – 12 h

*cours assurés par Laetitia Blanchet*

> **Foyer Saint-Nicaise**

Rue Poussin

Mardi : 10 h 15 – 11 h 15

*cours assuré par Clara Gonac'h*

Vendredi : 14 h – 15 h

*cours assuré par Aurélie Faucon*

 **Éveil musculaire**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

> **MJC Rive gauche**

Place Hanovre

Jeudi : 10 h – 11 h

Jeudi : 11 h – 12 h

 *cours assurés par Aminata Dia*

**Danse / cours chorégraphiés**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

(Travail sur l'équilibre, la mémorisation, la coordination et les déplacements dans l'espace)

> **Maison Saint-Sever**

Mardi : 15 h – 16 h

*cours assuré par Aminata Dia*

**Gym douce - Bien-être**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

**> Foyer Saint-Nicaise**

Rue Poussin

Mardi : 13 h 30 – 14 h 30 / 14 h 40 – 15 h 40

15 h 50 – 16 h 50

*cours assurés par Nathalie Frixtalon*

**Yoga**

**Rouennais : 85 € / non Rouennais : 140 €**

**> Maison de quartier Cloître des Pénitents**

8, rue Daniel Lavallée

Lundi : 9 h 30 – 10 h 30 / 10 h 30 – 11 h 30

*cours assurés par Élodie Pionnier*

**> Maison de quartier Brisout de Barneville**

Rue Geuffroy

Mardi : 15 h – 16 h

*cours assuré par Élodie Pionnier*

**> Maison Saint-Sever**

Vendredi : 14 h – 15 h

*cours assuré par Caroline Couture*

**> Foyer Saint-Nicaise**

Rue Poussin

Jeudi : 15 h – 16 h

*cours assuré par Caroline Couture*

**Yoga sur chaise**

**Rouennais : 85 € / non Rouennais : 140 €**

**> Maison Saint-Sever**

Vendredi : 15 h – 16 h

*cours assuré par Caroline Couture*

**Stretching**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

**> Cours Germain**

52, rue de Cauville

Jeudi : 10 h – 11 h

*cours assuré par Nadège Blanchet*

**Tai Ji Quan**

**Rouennais : 90 € / non Rouennais : 150 €**

**> MJC Rive gauche**

Place Hanovre

Niveau avancé : jeudi 14 h – 15 h

Niveau intermédiaire et débutant : jeudi 15 h – 16 h

Niveau débutant : jeudi 16 h – 17 h

*cours assurés par Pascale Landais*

**Qi Gong**

**Rouennais : 90 € / non Rouennais : 150 €**

**> MJC Rive gauche**

Place Hanovre

Mardi : 10 h 15 – 11 h 15 / 11 h 15 – 12 h 15

Tous niveaux

*cours assurés par Pascale Landais*

**Sophrologie**

**Rouennais : 80 € / non Rouennais : 120 €**

**> MJC Rive gauche**

Place Hanovre

Jeudi : 9 h 30 – 10 h 30 / 10 h 30 – 11 h 30

*cours assurés par Ingrid Thomas*

**> Foyer Saint-Nicaise**

Jeudi : 14 h – 15 h

*cours assuré par Ingrid Thomas*

## ● **Tennis de table**

**Rouennais : 23 € / non Rouennais : 37 €**

### > **Mini-club Binet**

Rue Binet (près de l'église du Sacré-Coeur)

Mardi : 14 h – 17 h

Jeudi : 14 h – 17 h

Vendredi : 9 h – 12 h

## ● **Randonnées pédestres**

**Grandes randonnées 10 à 12 km**

**Petites randonnées 6 à 7 km**

**Bâtons de randonnée obligatoires**

**Tarif annuel 18 randonnées : 111 €**

(transport compris)

**à la randonnée de façon occasionnelle : 11 €**

(avec ou sans transport)

### > **Dates et lieux de départ transmis sur le calendrier des randonnées**

2 jeudis par mois

*Renseignements complémentaires  
lors des inscriptions.*

Chaussures de randonnées obligatoires.

Randonnées encadrées par des bénévoles formés.

En fin de saison, une à deux sorties exceptionnelles à la journée sont proposées avec un tarif spécifique.

## ● **Marches nordiques**

**marche rapide avec des bâtons**

**Tarif annuel : 31 €**

Possibilité d'intégrer un groupe technique pour l'apprentissage ou la reprise des bases de la marche nordique.

*Renseignements complémentaires lors des inscriptions.*

Chaussures adaptées et bâtons obligatoires.

Tous les lundis : 14 h 15 – 16 h 15

(hors vacances scolaires et jours fériés).

## ● **Pack Rando pédestres**

**+ marches nordiques**

**Tarif annuel du pack de deux activités :**

**136 € (transport compris)**

## ● **Danse de salon**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

### > **Cours Germain,**

26, rue de la Chaîne

Niveau débutant : jeudi 11 h – 12 h

Niveau intermédiaire : vendredi 11 h – 12 h

Niveau avancé : jeudi 10 h – 11 h

*cours assurés par Laetitia Blanchet*

## ● **Danses Latines – Salsa**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

### > **Cours Germain**

26, rue de la Chaîne

Vendredi : 10 h – 11 h

*cours assurés par Laetitia Blanchet*

## ● **Country et Danse en ligne**

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

### > **Cours Germain**

52, rue de Cauville

Niveau débutant : vendredi 10 h – 11 h

Niveau intermédiaire : vendredi 11 h – 12 h

Niveau avancé : jeudi 11 h – 12 h

*cours assurés par Nadège Blanchet*

# Les activités aquatiques

Les activités aquatiques sont limitées à une activité aquatique par personne, à raison d'une séance par semaine.

Les activités aquatiques ci-dessous sont strictement réservées aux adhérents rouennais (les jours et les horaires sont susceptibles d'être modifiés et seront confirmés à la rentrée de septembre)

## **Aquagym** Rouennais : 80 €

> Piscine Diderot, Bld de l'Europe

Mardi : 11 h 20 – 12 h

Jeudi : 11 h 20 – 12 h

Vendredi : 11 h 20 – 12 h

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Lundi : 11 h 10 – 11 h 50

Mardi : 11 h 10 – 11 h 50

Jeudi : 11 h 10 – 11 h 50



Les activités aquatiques ci-après sont ouvertes à tous les adhérents :

## **Cours de natation** (Dispositif nager forme santé) Rouennais : 120 € / non Rouennais : 140 €

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Mercredi : 11 h – 12 h

Vendredi : 11 h – 12 h

Possibilité de s'inscrire aux 2 cours. 2<sup>e</sup> cours à 55 € pour les Rouennais et 65 € pour les non Rouennais.

## **Aquagym** Rouennais : 120 € / non Rouennais : 140 €

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Mercredi : 10 h – 11 h

## **Aquabiking** (prévoir des chaussons spécial piscine) Rouennais : 120 € / non Rouennais : 140 €

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Mardi : 9 h – 9 h 45

## **Aquafast** atelier d'aquabiking et aquagym (prévoir des chaussons spécial piscine) Rouennais : 120 € / non Rouennais : 140 €

> Piscine Guy Boissière, Île Lacroix

Mardi : 15 h – 15 h 45

Jeudi : 15 h 30 – 16 h 15

# Les loisirs

## ● Atelier mémoire

**Rouennais : 70 € / non Rouennais : 110 €**

### > Maison des Associations

Avenue Pasteur (proximité station TEOR, arrêt Pasteur)

2 samedis par mois : 9 h 30 – 11 h 30

*sous la conduite de M. Rotil, titulaire d'un DEA en psychologie*

## ● Théâtre

**Rouennais : 70 € / non Rouennais : 110 €**

### > Résidence Bonvoisin

2, rue des Ursulines

Lundi : 14 h – 16 h

*Théâtre d'improvisation*

*cours assuré par Frédéric Holmeir*

### > Centre Jean Texcier

78, rue Jean Texcier

Judi : 10 h – 12 h

*Pièce de théâtre*

*cours assuré par Marie De Guardia*

## ● **NOUVEAU** Chant accompagné à la guitare

**Rouennais : 30 € / non Rouennais : 65 €**

### > Maison de quartier Jouvenet "la Baraque"

46 rue du Nord

Judi : 13 h 30 – 15 h selon un calendrier

## ● Atelier d'écriture

**Rouennais : 79 € / non Rouennais : 112 €**

### > Maison Saint-Sever

Deux lundis par mois : 13h45-15h45 selon un calendrier

*cours assuré par Thierry Poré*

## ● Chant choral

**Rouennais : 60 € / non Rouennais : 95 €**

### > Halle aux Toiles

Lundi : 14 h – 16 h

*cheffe de chœur Catherine Anconina*

## ● Art floral

**Rouennais : 90 € / non Rouennais : 150 €**

*(Matériel et supports fournis.*

*Prévoit environ 80 € à régler à l'animateur pour les fleurs).*

### > Mini-club Île Lacroix,

12, avenue Jacques Chastellain

1 mardi par mois : 9 h 30 – 11 h 30

### > Serres du Jardin des Plantes

1 jeudi par mois : 14 h – 16 h

*cours assuré par Pascal Bernier*

## ● Dessin – Peinture - Aquarelle

**Tous niveaux**

**Rouennais : 147 € / non Rouennais : 231 €**

*(Fournitures à la charge des adhérents)*

### > Atelier d'Herbouville

1 bis, rue d'Herbouville

(facile d'accès en F2, arrêt "CAMPULLEY").

2 vendredis par mois : 10 h – 12 h et 14 h – 16 h

selon un calendrier

*cours assuré par Dorothee Cratère*

**Sculpture****Rouennais : 150 € / non Rouennais : 235 €***(Utilisation du four à la charge de l'adhérent, à régler sur place)*

&gt; 190 rue Eau de Robec

2 mercredis par mois : 9 h 30 – 11 h 30

*selon un calendrier**cours assuré par Jean-Philippe Vattier***Autour d'un livre, autour d'un film****Rouennais : 23 € / non Rouennais : 37 €**

&gt; Halle aux Toiles

2 mercredis par mois : 14 h 30 – 16 h 30

*selon un calendrier***Partage Philosophique****Rouennais : 85 € / non Rouennais : 140 €**

&gt; MJC Rive gauche

Place Hanovre

2 mardis par mois : 14 h 30 – 16 h 30

*selon un calendrier**atelier assuré par Christine Morin***Bridge****Rouennais : 23 € / non Rouennais : 37 €**

&gt; Salle du Front de Seine

Mercredi : 14 h – 17 h

&gt; Halle aux Toiles

Jeudi : 14 h – 17 h

**Scrabble****Rouennais : 23 € / non Rouennais : 37 €**

&gt; Halle aux Toiles

Lundi : 14 h – 17 h

**Échec****Rouennais : 23 € / non Rouennais : 37 €**

&gt; Halle aux Toiles

Vendredi : 13 h 30 – 17 h

**Scrabble en duplicate****Rouennais : 23 € / non Rouennais : 37 €**

&gt; Salle du Front de Seine

Vendredi : 14 h – 17 h

**Tarot****Rouennais : 23 € / non Rouennais : 37 €**

&gt; Salle du Front de Seine

Lundi : 14 h – 17 h

**Vivre avec le numérique****Rouennais : 121 € / non Rouennais : 143 €**

En utilisant votre ordinateur portable personnel ou votre tablette dotée de wifi, vous apprendrez à utiliser internet dans votre quotidien et selon vos besoins (cours, démarches administratives, prises de rendez-vous...).

&gt; Maison des Aînés,

24, rue des Arsins

2 vendredis par mois

Niveau débutant : Vendredi 9 h – 12 h

Niveau intermédiaire : Vendredi 14 h – 17 h

*cours assuré par Samuel Dollé*

# Les langues vivantes

**Rouennais : 141 € / non Rouennais : 223 €**

*Les cours sont programmés sous réserve de dix participants minimum.*

## ● Espagnol

**Niveau débutant**

> **Maison Saint Sever**

Vendredi : 10 h 30 – 12 h

*cours assuré par Lucie Jourdan*

**Niveau débutant avancé**

> **Maison Saint Sever**

Mercredi : 9 h – 10 h 30

*cours assuré par Lucie Jourdan*

**Niveau intermédiaire**

> **Maison Saint Sever**

Mercredi : 10 h 30 – 12 h

*cours assuré par Lucie Jourdan*



## ● Anglais

**Niveau débutant**

> **Maison Saint Sever**

Lundi : 10 h 30 – 12 h

*cours assuré par Charlotte Walle*

**Niveau intermédiaire**

> **Halle aux Toiles**

Mardi : 13 h 45 – 15 h 15

*cours assuré par Christophe Beaujouan*

**Conversation**

> **Halle aux Toiles**

Lundi : 13 h 30 – 15 h

*cours assuré par Christophe Beaujouan*

**Niveau intermédiaire**

> **Maison Saint-Sever**

Jeudi : 10 h 45 – 12 h 15

*cours assuré par Catherine Anconina*

**Niveau intermédiaire**

> **Maison Saint-Sever**

Jeudi : 13 h 30 – 15 h

*cours assuré par Catherine Anconina*

**Niveau débutant avancé**

> **Halle aux Toiles**

Lundi : 10 h – 11 h 30

*cours assuré par Lucie Jourdan*

# Les conférences

Attention, il n'est plus possible de prendre des conférences à l'unité.

## ● **Conférences autour de la Normandie** **Rouennais : 76 € / non Rouennais : 98 €**

> Halle aux Toiles

Vendredi : 14 h 30 – 16 h

(8 séances et 1 séance en sortie avec car)

*animées par Frédéric Furon*

## ● **Histoire de l'art moderne et contemporain** **Rouennais : 51 € / non Rouennais : 73 €**

> Halle aux Toiles

Jeudi : 9 h 30 – 11 h 30 (9 séances)

*animées par Alain Bourdieu*

## ● **Histoire-géographie** **Rouennais : 36 € / non Rouennais : 48 €** **(places limitées)**

> Halle aux Toiles

Mardi : 14 h 30 – 16 h (6 séances)

*animées par Véronique Fruit*

## ● **L'art dans le monde** **Rouennais : 36 € / non Rouennais : 48 €**

> Maison des Associations, Avenue Pasteur

Lundi : 14 h 30 – 16 h (6 séances)

*animées par Marianne Sytchkov*

## ● **Histoire, art et culture du monde hispanophone** **Rouennais : 36 € / non Rouennais : 48 €**

> Halle aux Toiles

Jeudi : 14 h 30 – 16 h (6 séances)

*animées par Coline Aubert ou Lucie Jourdan*

## ● **Philosophie** **Rouennais : 51 € / non Rouennais : 73 €**

> Maison des Associations

Avenue Pasteur

Mercredi : 14 h 30 – 16 h (9 séances)

*animées par François Housset*

## ● **Généalogie** **Rouennais / non Rouennais : 11 €**

> Maison des Aînés

24, rue des arsins

Mardi : 14 h 30 (stage de 6 séances)

# Notes



A series of 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, providing a template for handwritten notes.

## Informations diverses

Six Maisons labellisées Sport Santé par l'ARS de Normandie couvrent aujourd'hui le territoire de la Métropole Rouen Normandie.

Cinq d'entre-elles (car la 6<sup>e</sup> est celle d'Elbeuf) sont particulièrement impliquées sur le territoire rouennais à travers la mise en œuvre de leurs actions auprès des rouennaises et des rouennais, notamment les plus vulnérables :

### ● Vital'Action

1 avenue Jacques Chastellain  
76 000 Rouen

### ● L'IRMS2

113 rue Herbeuse  
76 230 Bois-Guillaume

### ● La Maison Médicale du Sport Adapté et Thérapeutique

28 rue méridienne  
76 100 Rouen

### ● Planeth Patient

3 rue du Four  
Immeuble le challenger  
76 100 Rouen

### ● L'ANIDER

18 rue Marie Curie  
76 000 Rouen



### **Leur objectif :**

Faciliter l'accès à l'activité physique pour tous (jeunes adultes, adultes, aînés), notamment les personnes atteintes de pathologies chroniques, ALD et/ou en situation de handicap.

### **Différents champs d'intervention :**

en prévention primaire, secondaire et tertiaire.

**L'accès à ce type de structure**, peut vous permettre, en lien avec des problématiques de santé ou pas, de faire un point avec un professionnel qui construira avec vous un parcours personnalisé, au regard de vos contraintes et de vos attendus.

**Pour ce faire, vous serez en contact le plus souvent**, avec un enseignant des APA-S (Activités Physiques Adaptées à la Santé) et/ou un coordinateur des APA-S qui vous proposera un bilan individuel à partir de votre état de santé, votre passé éventuel de sportif, vos objectifs, vos envies et vos différentes contraintes.

**À partir de là, une orientation vers une structure adaptée** (Une Maison Sport Santé par exemple qui aurait une spécialité ou bien même une association sportive) pourra vous être proposée pour pratiquer une activité physique adaptée et « sur-mesure », en autonomie complète, partielle ou bien même accompagnée du début à la fin de votre pratique.

Pour tout renseignement concernant les Maisons Sport Santé du territoire, sachez que Vital'Action est la tête de réseau de toutes ces structures sur le territoire métropolitain.

**Vous pouvez la contacter au 07 86 73 51 16 ou par mail : [contact@vitalaction.fr](mailto:contact@vitalaction.fr)**

## Information

Les activités débuteront le lundi 15 septembre 2025 et se termineront le vendredi 12 juin 2026.  
Pour recevoir nos informations, n'hésitez pas à nous communiquer votre adresse mail.

Rouen **Séni**ors  
association

L'association Rouen Séniors  
est ouverte du lundi au vendredi de 14 h à 17 h.

Lors d'événements comme les journées  
d'inscriptions nos horaires sont susceptibles  
d'être modifiés.



---

**Association  
Rouen Séniors**

**Maison des Aînés**  
**24, rue des Arsins - 76 000 Rouen**  
**Renseignements :**  
Tél. : 02 35 07 06 88 ou [rouenseniors@rouen.fr](mailto:rouenseniors@rouen.fr)

---