

SAVE THE DATES :

Dimanche 4 juin RDV à 10h :

Balade à pied pour les bénévoles et résidents Durée 2h. Parcours accessible à tous.

Départ 10h précises devant la **clinique St Hilaire à Rouen.**

Itinéraire : Le Robec jusqu'au vallon Suisse. Nous partagerons notre repas à l'arrivée. Welcome se charge du dessert, des boissons et du café.

Inscriptions par mail : guilloux.annick@orange.fr en précisant le nombre de participants **N'oubliez pas votre pique-nique !**



Dimanche 9 juillet à 15h et à 17h

15h Balade urbaine autour de la Seine, facile et ouverte à tout le monde. **RDV**

15 h à côté de la piste de danse sur les quais bas rive gauche entre les ponts Jeanne D'Arc et Guillaume le Conquérant. Le groupe rejoindra la Zumba à 17h pour la suite des festivités.

17h ZUMBA de l'amitié avec la coach Aminata DIA dans le cadre de l'animation Rouen Sur Mer, en partenariat avec la ville de Rouen. RDV 17h piste de danse sur les quais bas rive gauche entre les ponts Jeanne D'Arc et Guillaume le Conquérant.

Vous avez aimé notre Zumba 2022 ? Vous allez adorer le millésime 2023 ! Venez nombreuses et nombreux. C'est mixte et pour tous les âges. **Venez en baskets avec une bouteille d'eau et c'est tout !**

Inscriptions et renseignements : machmas@live.fr

