

# 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](mailto: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](mailto:machmas@live.fr)**

