



L'ESPACE

ANIMATIONS & RENDEZ-VOUS

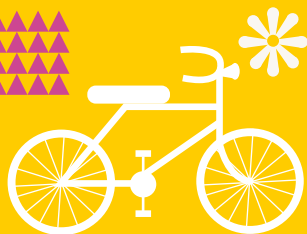
D'UN ÉTÉ

JUILLET AOÛT

2026



PROGRAMMATION



Les animations proposées sont gratuites, sauf mention contraire.

LIEUX D'ACTIVITÉS

- **Bois du Val-l'Abbé,**
avenue du Val-l'Abbé
- **Centre socioculturel Jean-Prévost,**
place Claude-Collin
- **Centre socioculturel Georges-Déziré,**
271 rue de Paris
- **Centre socioculturel Georges-Brassens,**
2 rue Georges-Brassens
- **Piscine Marcel-Porzou,**
avenue du Bic-Auber
- **Gymnase Joliot-Curie,**
rue Georges-Guynemer
- **Ludothèque Louis-Aragon,**
1 rue du Vexin
- **Médiathèque Elsa-Triolet,**
109 rue du Madrillet
- **Ancien centre de loisirs de La Sapinière,**
chemin des Cateliers

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

POUR LES ACTIVITÉS SUR INSCRIPTION :

- **Concert du conservatoire :**
02 35 02 76 89
- **Marche de la petite enfance :**
02 35 66 86 10
- **Activités dans les médiathèques et la ludothèque :**
02 32 95 83 68
- **Activités sportives :**
02 35 66 64 91
- **Activités au centre socioculturel Georges-Brassens :**
06 80 58 34 91
- **Activités au centre socioculturel Georges-Déziré :**
02 35 02 76 90
- **Activités au centre socioculturel Jean-Prévost :**
07 87 09 55 40

Pour les animations sportives, il est demandé de venir en tenue de sport.



Partage, découverte et bonne humeur

Comme chaque été, la Ville vous propose une programmation variée et conviviale, pensée pour tous les âges et toutes les envies, avec de nombreuses propositions dont beaucoup d'entre elles sont gratuites. Activités sportives, ateliers créatifs, découvertes culturelles, jeux et animations en plein air viendront rythmer la saison dans l'ensemble des quartiers.

Cet été stéphanois sera placé sous le signe du partage, de la découverte et de la bonne humeur. Que vous veniez seul, en famille ou entre amis, vous pourrez profiter pleinement de moments chaleureux et accessibles au cœur d'une ville vivante et accueillante.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous un très bel été !

Joachim Moysse,
maire et conseiller départemental

SEMAINE DU 29 JUIN AU 5 JUILLET

MARDI 30 JUIN

CONCERT « AIRS ET SORTILÈGES »

De 20h à 21h30 – Tout public
Église Saint-Étienne

En écho à l'univers poétique de Maurice Ravel, le concert «Airs et sortilèges» invite à un voyage musical placé sous le signe du conte, de l'imaginaire et de la fantaisie. La chorale adulte, les classes de chant lyrique et de musique de chambre du conservatoire feront dialoguer les mélodies de Mozart, Haendel, Offenbach, Chostakovitch, Fauré et Ravel autour d'un programme tissé comme une suite de tableaux sonores inspirés par le rêve, l'enchantement et le mystère.

Sur réservation.

SAMEDI 4 JUILLET

P'TIT-DÉJ CHAMPÊTRE

De 9h30 à 12h30 – Tout public
Centre socioculturel
Georges-Déziré

Petit-déjeuner offert par le centre.

MARCHE DE LA PETITE ENFANCE

De 10h à 12h – Familles
Forêt du Rouvray,
parking de la Croisée

Balade en forêt suivie d'une collation pour les familles et les professionnels de la petite enfance.

Entre 10h et 12h, départ toutes les dix minutes. Parcours adapté aux jeunes enfants et aux poussettes.

DIMANCHE 5 JUILLET

FOIRE À TOUT

De 6h à 18h – Tout public
Parking du Rive Gauche
L'Aristochats des rues organise une foire à tout.
Renseignements au 07 67 27 05 32.

LA GUINGUETTE DE DÉZIRÉ

De 12h à 17h – Tout public
Square de l'espace
Georges-Déziré

Au programme : de 12h30 à 13h30, Jacky Drouaire et son accordéon emmènent le public des années 1970 à nos jours, et de 14h à 16h, place à Soul Trip, quatuor soul-pop franco-britannique basé en Normandie, au son chaleureux, inspiré de Stevie Wonder, de Jill Scott... aux musicalités inspirantes et énergiques. À partir de 14h : jeux en bois & puzzle participatif, smoothyclette, stand maquillage, espace enfance, pêche aux canards et food truck « Diaks Food » (produits bio et circuits courts) à partir de 12h.

SEMAINE DU 6 AU 12 JUILLET

DU 6 AU 10 JUILLET

STAGE MULTI-ACTIVITÉS

De 9h à 17h
Enfants et jeunes de 6 à 17 ans

Tennis club, parc Youri-Gagarine

Le Club de tennis de Saint-Étienne-du-Rouvray propose un stage multi-activités : tennis le matin et activité encadrée par les salariés de l'association, l'après-midi (lundi : mini-golf, mardi : jeux olympiques, mercredi : quiz-jeu télévisé ; jeudi : initiation au handball, vendredi : base de loisirs de Léry-Poses).
20 €/jour, 90 €/semaine.

Sur inscription au 06 48 28 10 79.

ESPACES JEUX ET DÉTENTE

De 10h à 16h30 – Tout public
Centre socioculturel
Georges-Déziré

Le centre Georges-Déziré se transforme en un lieu multi-activités pour toutes et tous. Un espace cocooning pour les tout-petits et leurs parents, une salle jeux de société et jeux vidéo pour les plus grands, des ateliers manuels pour enfants et adultes. Le square devient une aire de jeux où l'on peut jouer au badminton, au football, à des jeux en bois et où l'on peut trouver un espace transats pour se reposer, bouquiner et faire la sieste.

LUNDI 6 JUILLET

CARDIO TRAINING

De 12h15 à 13h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.



BASKET

De 14h à 15h30 – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Initiation et perfectionnement au basket.

Venir en tenue de sport.

MINI-GOLF

De 15h à 16h30 – Seniors

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Pratique du mini-golf.

Venir en tenue de sport.

GYM DYNAMIQUE

De 18h30 à 19h15 – Adultes

Rendez-vous devant le gymnase Curie

Amélioration de la condition physique générale. Travail de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

MARDI 7 JUILLET

SORTIE FERME PÉDAGOGIQUE

De 9h45 à 18h10 – Familles et habitants des quartiers prioritaires de la politique de la ville Val-de-Reuil

Visite de la ferme pédagogique Anymania.

3 € pour les plus de 6 ans. Sur inscription auprès des centres socioculturels.

ATELIER BD : CRÉER UN PERSONNAGE (1/3)

De 10h à 12h – Tout public

Centre socioculturel Georges-Déziré

Avec Déborah, créez une histoire, une BD, de A à Z. Atelier en 3 séances.

Sur inscription.

ATELIER STOP MOTION

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Tout public

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Avec Valentin, créez une animation en stop motion.

Sur inscription.

ATELIER SCULPTURE TERRE ET ARGILE

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Tout public

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Avec Eugénia, façonnez, sculptez une pièce en argile.

Tous niveaux.

Sur inscription.

ATELIER PEINTURE SUR TISSU BLANC

De 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30 - Tout public

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Apportez un t-shirt, vos baskets, un sac (blancs)... et laissez-vous guider par Rajib pour les personnaliser

Sur inscription.

GYM EN EXTÉRIEUR

De 14h à 15h30 – Seniors

Bois du Val-l'Abbé, rendez-vous sur le parking face au parc Henri-Barbusse

Amélioration de la condition physique générale. Travail de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

FAMILY FITNESS

De 14h à 15h30 – Parents-enfants (à partir de 6 ans)

Espace fitness, rendez-vous

dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Entraînement fitness en famille.

MINI-GOLF

De 15h à 16h30 – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Pratique du mini-golf.

Venir en tenue de sport.

CIRCUIT MACHINES

De 16h à 17h30 – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Entraînement sous forme de circuit sur les machines de musculation.

RUNNING/TRAIL

De 17h à 18h30 – Adultes et adolescents

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Sortie course à pied.

Il faut être capable de courir 30 minutes.

GYM DYNAMIQUE

De 18h30 à 19h15 – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Amélioration de la condition physique générale. Travail de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

WORKOUT

De 19h15 à 20h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures.

MERCREDI 8 JUILLET

RANDONNÉE PÉDESTRE

De 10h-12h – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière
(chemin des Cateliers)

Randonnée pédestre dans
la forêt.

Venir en tenue de sport.

ATELIER BD : DESSINER UN PAYSAGE (2/3)

De 10h à 12h – Tout public

Centre socioculturel
Georges-Déziré

Avec Déborah, créez une
histoire, une BD, de A à Z.

Atelier en 3 séances.

Sur inscription.

ATELIER STOP MOTION

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Tout public

Centre socioculturel
Georges-Déziré

Avec Valentin, créez une
animation en stop motion.

Sur inscription.

GYM DOUCE

De 10h15 à 11h – Seniors

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Travail de différents exercices
permettant un maintien du tonus
musculaire, de l'équilibre, de la
mémoire et de la coordination.

ATELIER PEINDRE LA MER

De 10h30 à 12h30 et de 13h30 à
15h30 – Adultes

Centre socioculturel
Georges-Déziré

Avec Rajib, apprenez à peindre
la mer.

Sur inscription.

BALADE EN FORÊT

De 14h à 17h – Familles

Rendez-vous devant la forêt
du Val-l'Abbé

Marche active en pleine nature.

30 personnes maximum.

Sur inscription.

CIRCUIT ATELIERS SPORTIFS

De 15h à 16h30 – Adultes

Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Découverte du circuit sportif
dans le parc Youri-Gagarine.

Venir en tenue de sport.

MINI-GOLF EN FAMILLE

De 15h à 16h30

Parents-enfants (6/12 ans)

Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Pratique du mini-golf.

Venir en tenue de sport.

JEUDI 9 JUILLET

ATELIER BD : ON FINIT NOTRE BD (3/3)

De 10h à 12h – Tout public

Centre socioculturel
Georges-Déziré

Avec Déborah, créez une
histoire, une BD, de A à Z.

Atelier en 3 séances.

Sur inscription.

ATELIER SCULPTURE TERRE ET ARGILE

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Tout public

Centre socioculturel
Georges-Déziré

Avec Eugénia, façonnez,
sculptez une pièce en argile.
Tous niveaux.

Sur inscription.

REPAIR CAFÉ

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Adultes

Centre socioculturel
Georges-Déziré

L'équipe du Repair Café revient
pour aider à réparer le petit
équipement électroménager
en panne. Pas de gros
électroménager : l'appareil
doit tenir sur une table.

Sur inscription : repaircaferouen.net

RELAXATION/STRETCHING

De 10h15 à 11h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour
retrouver détente et bien-être.

AQUAGYM

De 12h à 12h45

À partir de 16 ans

Piscine Marcel-Porzou

Découverte de l'activité,
cours en musique.

Sur réservation.

Tarifs : 6 € pour les Stéphanaïses
et Stéphanaïses, 8 € pour les personnes
extérieures. Carte multi-activités
acceptée.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

De 14h15 à 15h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Activité exclusivement
destinée aux personnes
souffrant de surcharge
pondérale, d'instabilité
posturale, de troubles de la
marche, de douleurs lombaires.



RELAXATION/ STRETCHING

De 16h15 à 17h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour
retrouver détente et bien-être.

VENDREDI 10 JUILLET

MARCHE ADAPTÉE

De 10h à 11h – Adultes
Rendez-vous à la Sapinière
(chemin des Cateliers)

Marche en forêt à allure
modérée, spécialement conçue
pour les personnes qui débutent
ou qui reprennent une activité
physique.

Venir en tenue de sport.

CAFÉ PAPOTE

De 14h à 16h – Familles
Centre socioculturel
Georges-Déziré

Temps de discussion pour
préparer la rentrée.

30 personnes maximum. Sur inscription.

ATELIER CUISINE

De 14h30 à 17h30
Parents-enfants
Médiathèque Elsa-Triolet

Atelier cuisine avec les légumes
cultivés au parc du Champ des
Bruyères, avec l'association le
Champ des possibles. Les plats
seront ensuite dégustés sur
place lors d'un moment festif sur
la terrasse de la médiathèque.

Sur réservation.

CONCERT SUR LA TERRASSE : LES ACOLYTES ANONYMES

De 18h à 20h – Tout public

Médiathèque Elsa-Triolet

Trois musiciens partageront
leurs propres compositions
(chanson française).

LES NOCTURNES À LA LUDO

De 19h30 à 23h
Tout public à partir de 7 ans
Ludothèque Louis-Aragon

La ludothèque ouvre ses portes
le soir.

SEMAINE DU 13 AU 19 JUILLET

LUNDI 13 JUILLET

CARDIO TRAINING

De 12h15 à 13h - Adultes
Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renfor-
cement musculaire et de cardio.

HOCKEY

De 14h à 15h30 – De 6 à 12 ans
Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Sport collectif dans lequel
s'opposent deux équipes dont
l'objectif est de faire pénétrer
une balle ou un palet dans le
but de l'adversaire à l'aide
d'une crosse.

Venir en tenue de sport.

MINI-GOLF

De 14h à 15h30 – Seniors
Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Pratique du mini-golf.
Venir en tenue de sport.

GYM DYNAMIQUE

De 18h30 à 19h15 – Adultes
Rendez-vous devant
le gymnase Curie

Amélioration de la condition
physique générale. Travail
de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

MARDI 14 JUILLET

FEU D'ARTIFICE

À 23h – Tout public
Parc Youri-Gagarine
Traditionnel feu d'artifice
du 14 juillet.

Entrée unique pour y assister
rue de Stalingrad.

DU 15 AU 17 JUILLET

ESPACES JEUX ET DÉTENTE

De 10h à 16h30 – Tout public
Centre socioculturel
Georges-Déziré

Le centre Georges-Déziré se
transforme en un lieu multi-
activités pour toutes et tous.
Un espace cocooning pour les
tout-petits et leurs parents,
une salle jeux de société et jeux
vidéo pour les plus grands,
des ateliers manuels pour
enfants et adultes. Le square
devient une aire de jeux où l'on
peut jouer au badminton,
au football, à des jeux en bois
et où l'on peut trouver un espace
transats pour se reposer,
bouquiner et faire la sieste.

MERCREDI 15 JUILLET

RANDONNÉE PÉDESTRE

De 10h à 12h – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Randonnée pédestre
dans la forêt.

Venir en tenue de sport.

ATELIER STOP MOTION

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Tout public

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Avec Valentin, créez une
animation en stop motion.

Sur inscription.

GYM DOUCE

De 10h15 à 11h – Seniors

Rendez-vous devant
le gymnase Curie

Travail de différents exercices
permettant un maintien du tonus
musculaire, de l'équilibre, de la
mémoire et de la coordination.

BARBECUE

De 11h30 à 17h – Familles

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Chacun apporte boissons,
salade ou dessert à partager.

Jeux extérieurs pour amuser
les petits et les grands.

70 personnes maximum.

Sur inscription au 07 87 09 55 40.

GYMNASTIQUE

De 14h à 14h45 – Seniors

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Amélioration de la condition
physique générale. Travail
de l'ensemble du corps,
sans trop d'intensité.

Venir en tenue de sport.

ATELIER TECHNIQUES DE DESSIN

De 14h à 16h – Tout public

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Avec Déborah, apprenez ou
approfondissez des techniques
de dessin.

Sur inscription.

RÉCRÉEGEEK

De 14h30 à 16h45

(créneaux de 45 min)

De 9 à 14 ans

Médiathèque Elsa-Triolet

Découverte de jeux vidéo
multi-joueurs.

Sur réservation.

HYROX TRAINING

De 15h à 16h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Découverte et entraînement sur
la base de la compétition Hyrox.

MINI-GOLF EN FAMILLE

De 15h à 16h30

Parents-enfants (6/12 ans)

Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Pratique du mini-golf.

Venir en tenue de sport.

JEUDI 16 JUILLET

SORTIE ACCROBRANCHE

De 9h10 à 17h50 – Familles et
habitants des quartiers priori-
taires de la politique de la ville

Saint-Martin-de-Boscherville

Journée accrobranche.

3 € pour les plus de 6 ans. Sur inscrip-
tion auprès des centres socioculturels.

ATELIER STOP MOTION

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Tout public

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Avec Valentin, créez une
animation en stop motion.

Sur inscription.

RELAXATION/ STRETCHING

De 10h15 à 11h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour
retrouver détente et bien-être.

AQUABIKE

De 12h à 12h30

À partir de 16 ans

Piscine Marcel-Porzou

Découverte de l'activité,
cours dynamique en musique.

Sur réservation. Tarifs : 7,90 € pour
les Stéphanaïses et Stéphanaïses,
9,90 € pour les personnes extérieures.

ATELIER TECHNIQUES DE DESSIN

De 14h à 16h – Tout public

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Avec Déborah, apprenez
ou approfondissez des
techniques de dessin.

Sur inscription.

TIR À L'ARC

De 14h à 15h30- Parents-enfants

Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Initiation à la technique du tir à
l'arc avec des flèches ventouses.

Venir en tenue de sport.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

De 14h15 à 15h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Activité exclusivement destinée aux personnes souffrant de surcharge pondérale, d'instabilité posturale, de troubles de la marche, de douleurs lombaires.

KAYAK

De 16h à 18h – À partir de 10 ans

Piscine Marcel-Porzou

Initiation et découverte du kayak en piscine.

Prix d'une entrée piscine.

VENDREDI 17 JUILLET

MARCHE ADAPTÉE

De 10h à 11h – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Marche en forêt à allure modérée, spécialement conçue pour les personnes qui débutent ou qui reprennent une activité physique.

Venir en tenue de sport.

GOÛTER AU JARDIN

De 14h à 17h – Familles

Place des Pyrénées

Jeux extérieurs autour du jardin partagé et goûter participatif.

Sur inscription au 07 87 09 55 40.

VTT

De 15h à 17h – Parents-enfants

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Sortie VTT en forêt.

Venir avec son vélo et en tenue de sport.

SEMAINE DU 20 AU 26 JUILLET

DU 20 AU 24 JUILLET

ESPACES JEUX ET DÉTENTE

De 10h à 16h30 – Tout public

Centre socioculturel

Georges-Déziré

Le centre Georges-Déziré se transforme en un lieu multi-activités pour toutes et tous. Un espace cocooning pour les tout-petits et leurs parents, une salle jeux de société et jeux vidéo pour les plus grands, des ateliers manuels pour enfants et adultes. Le square devient une aire de jeux où l'on peut jouer au badminton, au football, à des jeux en bois et où l'on peut trouver un espace transats pour se reposer, bouquiner et faire la sieste.

LUNDI 20 JUILLET

CARDIO TRAINING

De 12h15 à 13h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

FOOTBALL

De 14h à 15h30 – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Mini-tournoi.

Venir en tenue de sport.

TIR À L'ARC

De 14h à 15h30 – Seniors

Rendez-vous devant l'entrée

de la piscine Marcel-Porzou

Initiation à la technique du tir à l'arc avec des flèches ventouses.

Venir en tenue de sport.

RENFO STRETCH

De 17h15 à 18h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Cours de renforcement musculaire complet, avec en seconde partie de séance des exercices de stretching et de relaxation.

GYM DYNAMIQUE

De 18h30 à 19h15 – Adultes

Rendez-vous devant le gymnase Curie

Amélioration de la condition physique générale. Travail de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL EN EXTÉRIEUR

De 18h30 à 19h30 – Adultes

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures.

Venir en tenue de sport.

MARDI 21 JUILLET

ATELIER TECHNIQUES DE VIDÉO

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Tout public

Centre socioculturel Georges-Déziré

Atelier pour apprendre ou approfondir des techniques de vidéo.

Sur inscription.

SORTIE BAIGNADE LÉRY-POSES

De 10h à 17h – Familles
Léry-Poses

Sortie à la base de loisirs
Léry-Poses. Prévoir pique-nique,
crème solaire et parasol.

Rendez-vous devant le centre sociocul-
turel Jean-Prévost ou Georges-Déziré.
16 personnes maximum.

Sur inscription au 07 87 09 55 40.

GYM EN EXTÉRIEUR

De 14h à 15h30 – Seniors
**Rendez-vous sur le parking face
au parc Henri-Barbusse**

Amélioration de la condition
physique générale. Travail
de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

FAMILY FITNESS

De 14h à 15h30 – Parents-
enfants (à partir de 6 ans)
**Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou**

Entraînement fitness en famille.

BIATHLON

De 14h à 16h – De 9 à 12 ans
**Rendez-vous devant l'entrée de
la piscine Marcel-Porzou**

Découverte et initiation
au biathlon.

Venir en tenue de sport.

CIRCUIT MACHINES

De 16h à 17h30 – Adultes
**Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou**

Entraînement sous forme
de circuit sur les machines
de musculation.

HYROX TRAINING

De 17h30 à 18h30 – Adultes
**Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou**

Découverte et entraînement sur
la base de la compétition Hyrox.

GYM DYNAMIQUE

De 18h30 à 19h15 – Adultes
**Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou**

Amélioration de la condition
physique générale. Travail
de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

WORKOUT

De 19h15 à 20h – Adultes
**Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou**

Forme d'entraînement visant à
améliorer la condition physique
et à prévenir les blessures.

MERCREDI 22 JUILLET

RANDONNÉE PÉDESTRE

De 10h à 12h – Adultes
**Rendez-vous à la Sapinière
(chemin des Cateliers)**

Randonnée pédestre dans
la forêt.

Venir en tenue de sport.

MARCHE NORDIQUE

De 10h à 12h – Adultes
**Rendez-vous sur le parking
du bois du Val-l'Abbé**

Marche rapide en forêt avec
l'aide de bâtons.

Venir en tenue de sport et avec ses
bâtons.

ATELIER TECHNIQUES DE VIDÉO

De 10h à 12h et de 14h à 16h
Tout public

**Centre socioculturel
Georges-Déziré**

Atelier pour apprendre ou appro-
fondir des techniques de vidéo.

Sur inscription au 02 35 02 76 90.

GYM DOUCE

De 10h15 à 11h – Seniors
**Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou**

Travail de différents exercices
permettant un maintien du tonus
musculaire, de l'équilibre, de la
mémoire et de la coordination.

LA TAMBUILLE À HISTOIRES D'ÉTÉ

De 11h à 12h – De 4 à 7 ans
Médiathèque Elsa-Triolet

Histoires estivales pour enfants
en vacances.

Sur réservation.

GYMNASTIQUE

De 14h à 14h45 – Seniors
**Rendez-vous devant
le gymnase Curie**

Amélioration de la condition
physique générale. Travail
de l'ensemble du corps,
sans trop d'intensité.

PILATES

De 14h à 15h et de 15h30
à 16h30 - Tout public
**Centre socioculturel
Georges-Déziré**

Avec Julie, vivez une séance
de Pilates.

Sur inscription.



MINI-GOLF EN FAMILLE

De 15h à 16h30 – Parents-enfants (6/12 ans)

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Pratique du mini-golf.

Venir en tenue de sport.

FITNESS KIDS

De 16h à 17h – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Cours de fitness basé sur la réalisation de mouvements fonctionnels.

Venir en tenue de sport.

JEUDI 23 JUILLET

REPAIR CAFÉ

De 10h à 12h et de 14h à 16h
Adultes

Centre socioculturel
Georges-Déziré

L'équipe du Repair Café revient pour aider à réparer le petit équipement électroménager en panne. Pas de gros électroménager : l'appareil doit tenir sur une table.

Sur inscription : repaircaferouen.net

RELAXATION/ STRETCHING

De 10h15 à 11h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour

retrouver détente et bien-être.

CIRCUIT TRAINING

De 12h à 12h45

À partir de 16 ans

Piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et cardio sous forme de circuit en piscine.

Sur réservation. Tarifs : 6 € pour les Stéphanaïses et Stéphanaïses, 8 € pour les personnes extérieures.

Carte multi-activités acceptée.

FLAG FOOTBALL

De 14h à 16h – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Découvert et initiation au flag, apprentissage du football américain.

Venir en tenue de sport.

CABANES EN FORÊT

De 14h à 17h – Familles

Forêt du Madrillet

Construction de cabanes en forêt. Rendez-vous à la mare aux sangues.

Sur inscription au 07 87 09 55 40.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

De 14h15 à 15h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Activité exclusivement destinée

aux personnes souffrant de surcharge pondérale, d'instabilité posturale, de troubles de la marche, de douleurs lombaires.

RELAXATION/ STRETCHING

De 16h15 à 17h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour

retrouver détente et bien-être.

CARDIO TRAINING

De 17h15 à 18h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

CARDIO DYNAMIQUE

De 19h15 à 20h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Améliore l'endurance cardiovasculaire, la coordination et la force musculaire.

VENREDI 24 JUILLET

MARCHE ADAPTÉE

De 10h à 11h – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Marche en forêt à allure modérée, spécialement conçue pour les personnes qui débutent ou qui reprennent une activité physique.

Venir en tenue de sport.

GOÛTER AU JARDIN

De 14h à 17h – Familles

Place des Pyrénées

Jeux extérieurs autour du jardin partagé et goûter participatif.

Sur inscription au 07 87 09 55 40.

SEMAINE DU 27 JUILLET AU 2 AOÛT

LUNDI 27 JUILLET

TENNIS

De 14h à 15h30 – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Initiation et pratique.

Venir en tenue de sport.

MINI-GOLF EN FAMILLE

De 14h à 15h30 – Parents-
enfants (6/12 ans)

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Pratique du mini-golf.

Venir en tenue de sport.

RENFO STRETCH

De 17h15 à 18h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Cours de renforcement musculaire complet, avec en seconde partie de séance des exercices de stretching et de relaxation.

GYM DYNAMIQUE

De 18h30 à 19h15 – Adultes

Rendez-vous devant le gymnase Curie

Amélioration de la condition physique générale. Travail de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL EN EXTÉRIEUR

De 18h30 à 19h30 – Adultes

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Forme d'entraînement visant à

améliorer la condition physique et à prévenir les blessures.

Venir en tenue de sport.

MARDI 28 JUILLET

SORTIE À LA MER

De 8h50 à 18h25 – Familles et habitants des quartiers prioritaires de la politique de la ville Villers-sur-Mer

Visite du Paléospace et plage.

3 € pour les plus de 6 ans.

Sur inscription auprès des centres socioculturels.

GYM EN EXTÉRIEUR

De 14h à 15h30 – Seniors

Rendez-vous sur le parking face au parc Henri-Barbusse

Amélioration de la condition physique générale. Travail de l'ensemble du corps.

Venir en tenue de sport.

BIATHLON

De 14h à 16h – De 9 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Découverte et initiation au biathlon.

Venir en tenue de sport.

MINI-GOLF

De 15h à 16h30 – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Pratique du mini-golf.

Venir en tenue de sport.

CIRCUIT MACHINES

De 16h à 17h30 – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Entraînement sous forme

de circuit sur les machines de musculation.

HYROX TRAINING

De 17h30 à 18h30 – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Découverte et entraînement sur la base de la compétition Hyrox.

WORKOUT

De 19h à 20h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures.

MERCREDI 29 JUILLET

MARCHE NORDIQUE

De 10h à 12h – Adultes

Rendez-vous sur le parking du bois du Val-l'Abbé

Marche rapide en forêt avec l'aide de bâtons.

Venir en tenue de sport

et avec ses bâtons.

GYM DOUCE

De 10h15 à 11h – Seniors

Rendez-vous devant le gymnase Curie

Travail de différents exercices permettant un maintien du tonus musculaire, de l'équilibre, de la mémoire et de la coordination.

GYMNASTIQUE

De 14h à 14h45 – Seniors

Rendez-vous dans le gymnase Curie

Amélioration de la condition physique générale. Travail



de l'ensemble du corps, sans trop d'intensité.

Venir en tenue de sport.

TIR À L'ARC

De 15h à 16h30 – Parents-enfants (6/12 ans)

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Initiation à la technique du tir à l'arc avec des flèches ventouses.

Venir en tenue de sport.

CIRCUIT ATELIERS SPORTIFS

De 15h à 16h30 – Adultes

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Découverte du circuit sportif dans le parc Youri-Gagarine.

Venir en tenue de sport.

JEUDI 30 JUILLET

BALADE EN FORÊT

De 10h à 13h – Tout public

Rendez-vous au centre socioculturel Georges-Brassens

Sortie nature destinée à sensibiliser à l'environnement et à profiter d'un moment convivial.

Sur réservation au 06 80 58 34 91.

AQUAGYM

De 12h à 12h45

À partir de 16 ans

Piscine Marcel-Porzou

Découverte de l'activité, cours en musique.

Sur réservation. Tarifs : 6 € pour les Stéphanaïses et Stéphanaïses,

8 € pour les personnes extérieures.

Carte multi-activités acceptée.

RANDONNÉE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

De 14h à 15h30 – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Randonnée pédestre associée à des exercices de renforcement musculaire en forêt.

Venir en tenue de sport.

BASKET

De 14h à 16h – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Initiation et perfectionnement au basket.

Venir en tenue de sport.

RELAXATION/STRETCHING

De 16h15 à 17h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être.

VENDREDI 31 JUILLET

MARCHE ADAPTÉE

De 10h à 11h – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Marche en forêt à allure modérée, spécialement conçue pour les personnes qui débutent ou qui reprennent une activité physique.

Venir en tenue de sport.

SEMAINE DU 3 AU 9 AOÛT

LUNDI 3 AOÛT

FITNESS ADOS

De 15h à 17h – De 11 à 17 ans

Espace fitness, rendez-vous

dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Ce créneau est spécialement conçu pour accompagner les adolescentes et adolescents dans la découverte de la musculation et du cardio training.

RENFO STRETCH

De 17h15 à 18h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Cours de renforcement musculaire complet, avec en seconde partie de séance des exercices de stretching et de relaxation.

CARDIO DYNAMIQUE

De 18h15 à 19h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL EN EXTÉRIEUR

De 18h30 à 19h30 – Adultes

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures.

Venir en tenue de sport.

MARDI 4 AOÛT

ATELIER JARDINAGE

De 10h à 12h – Tout public

Centre socioculturel Georges-Brassens

Conception d'un mur végétal en palette.

Sur réservation.

RELAXATION/ STRETCHING

De 11h15 à 12h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour
retrouver détente et bien-être.

BIATHLON

De 14h à 16h – De 9 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Découverte et initiation
au biathlon.

Venir en tenue de sport.

STEP

De 14h15 à 15h

Adultes et adolescents

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Chorégraphie dansante
et enchaînement de pas
autour d'une marche.

MARCHE NORDIQUE

De 15h30 à 17h30 – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière
(chemin des Cateliers)

Marche rapide en forêt
avec l'aide de bâtons.

Venir en tenue de sport et avec ses
bâtons.

BODY BARRE

De 18h15 à 19h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Entraînement pour tout le corps,
pour développer l'endurance,
sculpter le corps, renforcer les
abdominaux et améliorer la
posture.

MERCREDI 5 AOÛT

MARCHE NORDIQUE

De 10h à 12h – Adultes

Rendez-vous sur le parking
du bois du Val-l'Abbé

Marche rapide en forêt
avec l'aide de bâtons.

Venir en tenue de sport et avec ses
bâtons.

TIR À L'ARC

De 15h à 16h30

Enfants de 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Initiation à la technique du tir à
l'arc avec des flèches ventouses.

Venir en tenue de sport.

CIRCUIT TRAINING

De 19h15 à 20h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renfor-
cement musculaire et de cardio
sous forme de circuits.

JEUDI 6 AOÛT

AQUABIKE

De 12h à 12h30

À partir de 16 ans

Piscine Marcel-Porzou

Découverte de l'activité,
cours dynamique en musique.

Sur réservation. Tarifs : 7,90 € pour les
Stéphanaïses et Stéphanaïses, 9,90 € pour
les personnes extérieures.

HOCKEY

De 14h à 16h

Enfants de 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Sport collectif dans lequel
s'opposent deux équipes dont
l'objectif est de faire pénétrer
une balle ou un palet dans le
but de l'adversaire à l'aide
d'une crosse.

Venir en tenue de sport.

VENREDI 7 AOÛT

ATELIER « FRAÎCHEUR GOURMANDE »

De 14h à 17h – Tout public

Quartier Grimau

Préparation de smoothies,
brochettes de fruits...

Sur réservation au 06 80 58 34 91.

SEMAINE DU 10 AU 16 AOÛT

LUNDI 10 AOÛT

FITNESS ADOS

De 15h à 17h – Ados (11/17 ans)

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Ce créneau est spécialement
conçu pour accompagner les
adolescents dans la découverte
de la musculation et du cardio
training.

RENFO STRETCH

De 17h15 à 18h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Cours de renforcement muscu-
laire complet, avec en seconde
partie de séance des exercices
de stretching et de relaxation.



CARDIO DYNAMIQUE

De 18h15 à 19h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL EN EXTÉRIEUR

De 18h30 à 19h30 – Adultes
Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou
Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures.

Venir en tenue de sport.

MARDI 11 AOÛT

SORTIE À LA MER

De 8h05 à 19h25 - Familles et habitants des quartiers prioritaires de la politique de la ville Berck

Journée à la plage.

3 € pour les plus de 6 ans. Sur inscription auprès des centres socioculturels.

RELAXATION/STRETCHING

De 11h15 à 12h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être.

BIATHLON

De 14h à 16h – De 9 à 12 ans
Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou
Découverte et initiation au biathlon.

Venir en tenue de sport.

STEP

De 14h15 à 15h
Adultes et adolescents
Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Chorégraphie dansante et enchaînement de pas autour d'une marche.

MARCHE NORDIQUE

De 15h30 à 17h30 – Adultes
Rendez-vous à la Sapinière
(chemin des Cateliers)

Marche rapide en forêt avec l'aide de bâtons.

Venir en tenue de sport et avec ses bâtons.

BODY BARRE

De 18h15 à 19h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Entraînement pour tout le corps, pour développer l'endurance, sculpter le corps, renforcer les abdominaux et améliorer la posture.

MERCREDI 12 AOÛT

MARCHE NORDIQUE

De 10h à 12h – Adultes
Rendez-vous sur le parking
du bois du Val-l'Abbé

Marche rapide en forêt avec l'aide de bâtons.

Venir en tenue de sport et avec ses bâtons.

ATELIER CRÉATIF : PRÉPARONS

« SEPTEMBRE ENSEMBLE »

De 14h à 16h – Tout public
Quartier Grimau

Création de la scénographie de l'édition 2026 de

« Septembre ensemble ».

Sur réservation au 06 80 58 34 91.

TIR À L'ARC

De 15h à 16h30
Enfants de 6 à 12 ans
Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Initiation à la technique du tir à l'arc avec des flèches ventouses.

Venir en tenue de sport.

CIRCUIT TRAINING

De 19h15 à 20h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous
dans le hall de la piscine
Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio sous forme de circuits.

JEUDI 13 AOÛT

CIRCUIT TRAINING

De 12h à 12h45
À partir de 16 ans
Piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et cardio sous forme de circuit en piscine.

Sur réservation. Tarifs : 6 € pour les Stéphanaïses et Stéphanaïses, 8 € pour les personnes extérieures.

Carte multi-activités acceptée.

TENNIS

De 14h à 16h – De 6 à 12 ans
Rendez-vous devant l'entrée
de la piscine Marcel-Porzou

Initiation et pratique
Venir en tenue de sport.

VENDREDI 14 AOÛT

LES NOCTURNES À LA LUDO

De 19h30 à 23h
Tout public à partir de 7 ans

Ludothèque Louis-Aragon

La ludothèque ouvre ses portes le soir.

SEMAINE DU 17 AU 23 AOÛT

DU 17 AU 21 AOÛT

STAGE DE TENNIS DE TABLE

De 9h30 à 17h – Tout public

Gymnase Joliot-Curie

L'Association stéphanaise de tennis de table organise un stage de tennis de table avec encadrement personnalisé, échanges et conseils de haut niveau. Semaine dédiée aux débutants.

60 €/semaine. Sur inscription au 07 81 97 84 13.

LUNDI 17 AOÛT

CARDIO TRAINING

De 12h15 à 13h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

BASKET

De 14h à 15h30 – De 6 à 12 ans

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Initiation et perfectionnement au basket.

Venir en tenue de sport.

FITNESS ADOS

De 15h à 17h – De 11 à 17 ans

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Ce créneau est spécialement conçu pour accompagner les adolescentes et adolescents dans la découverte de la musculation et du cardio training.

CARDIO DYNAMIQUE

De 18h15 à 19h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

MARDI 18 AOÛT

RELAXATION/ STRETCHING

De 11h15 à 12h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être.

STEP

De 14h15 à 15h – Adultes et adolescents

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Chorégraphie dansante et enchaînement de pas autour d'une marche.

MARCHE NORDIQUE

De 15h30 à 17h30 – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Marche rapide en forêt avec l'aide de bâtons.

Venir en tenue de sport et avec ses bâtons.

BODY BARRE

De 18h15 à 19h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine

Marcel-Porzou

Entraînement pour tout le corps, pour développer l'endurance, sculpter le corps, renforcer les abdominaux et améliorer la posture.

WORKOUT

De 19h à 20h – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures.

MERCREDI 19 AOÛT

RANDONNÉE PÉDESTRE

De 10h à 12h – Adultes

Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Randonnée pédestre dans la forêt.

Venir en tenue de sport.

ATELIER CUISINE SUIVI D'UN REPAS PARTAGÉ

De 10h à 13h – Tout public

Centre socioculturel Georges-Brassens

Préparation de plat puis dégustation ensemble le midi.

Sur réservation.

CIRCUIT ATELIERS SPORTIFS

De 15h à 16h30 – Adultes

Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Découverte du circuit sportif dans le parc Youri-Gagarine.

Venir en tenue de sport.

TIR À L'ARC

De 15h à 16h30

Enfants de 6 à 12 ans



Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Initiation à la technique du tir à l'arc avec des flèches ventouses.
Venir en tenue de sport.

CIRCUIT TRAINING

De 19h15 à 20h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio sous forme de circuits.

JEUDI 20 AOÛT

RELAXATION/ STRETCHING

De 10h15 à 11h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être.

AQUAGYM

De 12h à 12h45
À partir de 16 ans
Piscine Marcel-Porzou

Découverte de l'activité, cours en musique.

Sur réservation. Tarifs : 6 € pour les Stéphanaïses et Stéphanaïses, 8 € pour les personnes extérieures. Carte multi-activités acceptée.

KAYAK

De 16h à 18h – À partir de 10 ans
Piscine Marcel-Porzou

Initiation et découverte du kayak en piscine.

Prix d'une entrée piscine.

VENDREDI 21 AOÛT

MARCHE ADAPTÉE

De 10h à 11h – Adultes
Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Marche en forêt à allure modérée, spécialement conçue pour les personnes qui débutent ou qui reprennent une activité physique.

Venir en tenue de sport.

ATELIER CRÉATIF : PRÉPARONS « SEPTEMBRE ENSEMBLE »

De 10h à 12h – Tout public
Centre socioculturel Georges-Brassens

Création de la scénographie de l'édition 2026 de « Septembre ensemble ». Sur réservation.

CIRCUIT TRAINING

De 17h45 à 18h45 – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio sous forme de circuits.

HYROX TRAINING

De 19h à 20h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Découverte et entraînement sur la base de la compétition Hyrox.

SEMAINE DU 24 AU 30 AOÛT

DU 24 AU 28 AOÛT

STAGE DE TENNIS DE TABLE

De 9h30 à 17h – Tout public
Gymnase Joliot-Curie
L'Association stéphanaïse de tennis de table organise un stage de tennis de table avec encadrement personnalisé, échanges et conseils de haut niveau. Semaine dédiée aux compétiteurs.

60 €/semaine. Sur inscription au 07 81 97 84 13.

LUNDI 24 AOÛT

CARDIO TRAINING

De 12h15 à 13h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

FITNESS ADOS

De 15h à 17h – De 11 à 17 ans
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Ce créneau est spécialement conçu pour accompagner les adolescentes et adolescents dans la découverte de la musculation et du cardio training.

CARDIO DYNAMIQUE

De 18h15 à 19h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio.

MARDI 25 AOÛT

SORTIE AU PARC DE LOISIRS

De 8h25 à 18h35 – Familles et habitants des quartiers prioritaires de la politique de la ville
Gisors

Sortie au parc Hérouval.

3 € pour les plus de 6 ans. Sur inscription auprès des centres socioculturels.

RELAXATION/ STRETCHING

De 11h15 à 12h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être.

STEP

De 14h15 à 15h
Adultes et adolescents
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Chorégraphie dansante et enchaînement de pas autour d'une marche.

MARCHE NORDIQUE

De 15h30 à 17h30 – Adultes
Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Marche rapide en forêt avec l'aide de bâtons.

Venir en tenue de sport et avec ses bâtons.

BODY BARRE

De 18h15 à 19h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Entraînement pour tout le corps, pour développer l'endurance, sculpter le corps, renforcer les abdominaux et améliorer la posture.

WORKOUT

De 19h à 20h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Forme d'entraînement visant à améliorer la condition physique et à prévenir les blessures.

MERCREDI 26 AOÛT

RANDONNÉE PÉDESTRE

De 10h à 12h – Adultes
Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Randonnée pédestre dans la forêt.

Venir en tenue de sport.

LA TAMBOUILLE À HISTOIRES D'ÉTÉ

De 11h à 12h – De 4 à 7 ans
Médiathèque Elsa-Triolet

Histoires estivales pour enfants en vacances.

Sur réservation.

ATELIER CIRQUE

De 13h30 à 16h – Parents-enfants

Quartier Grimau

Découverte du cirque grâce à plusieurs ateliers.

Sur réservation au 06 80 58 34 91.

RÉCRÉGEEK

De 14h30 à 16h45 (créneaux de 45 min) – De 9 à 14 ans
Médiathèque Elsa-Triolet

Découverte de jeux vidéo multi-joueurs.

Sur réservation.

CIRCUIT MACHINES

De 15h à 16h30 – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Entraînement sous forme de circuit sur les machines de musculation.

TIR À L'ARC

De 15h à 16h30
Enfants de 6 à 12 ans
Rendez-vous devant l'entrée de la piscine Marcel-Porzou

Initiation à la technique du tir à l'arc avec des flèches ventouses.

Venir en tenue de sport.

CIRCUIT TRAINING

De 19h15 à 20h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio sous forme de circuits.

JEUDI 27 AOÛT

RELAXATION/ STRETCHING

De 10h15 à 11h – Adultes
Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Porzou

Pratique douce, essentielle pour retrouver détente et bien-être.

VENREDI 28 AOÛT

MARCHE ADAPTÉE

De 10h à 11h – Adultes
Rendez-vous à la Sapinière (chemin des Cateliers)

Marche en forêt à allure modérée, spécialement conçue pour les personnes qui débutent



ou qui reprennent une activité physique.

Venir en tenue de sport.

ATELIER CUISINE

De 14h30 à 17h30 – Parents-enfants

Médiathèque Elsa-Triolet

Atelier cuisine avec les légumes cultivés au parc du Champ des Bruyères, avec l'association le Champ des possibles. Les plats seront ensuite dégustés sur place lors d'un moment festif sur la terrasse de la médiathèque.

Sur réservation.

CIRCUIT TRAINING

De 17h45 à 18h45 – Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Parzou

Alternance d'exercices de renforcement musculaire et de cardio sous forme de circuits.

CONCERT SUR LA TERRASSE : VOISING

De 18h à 20h – Tout public

Médiathèque Elsa-Triolet

Groupe de cinq musiciens désireux de partager leurs coups de cœur et leurs propres compositions. Au programme : Westcoast, ballades country ou irlandaises, pop, rock, rock alternatif ou progressif, chansons françaises.

HYROX TRAINING

De 19h à 20h - Adultes

Espace fitness, rendez-vous dans le hall de la piscine Marcel-Parzou

Découverte et entraînement sur la base de la compétition Hyrox.

EXPOSITIONS

JUSQU'AU 30 JUIN

EXPOSITION DE PORTRAITS DE YANN JOUAN

Comme chez Mam's,
2 avenue Olivier-Goubert

DU 1^{ER} JUILLET AU 30 AOÛT

EXPOSITION D'AQUARELLES DE MARIE-ANNE VICQUELIN

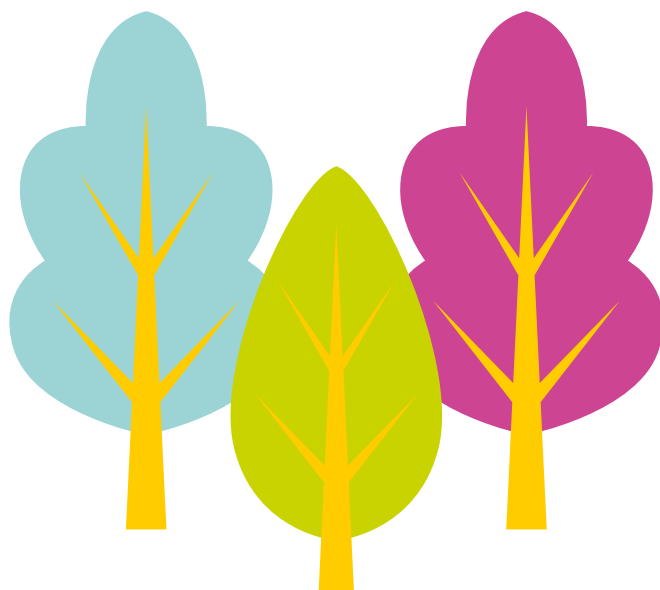
Comme chez Mam's,
2 avenue Olivier-Goubert

JUSQU'AU 4 JUILLET

EXPOSITIONS

**« PÉPITES CRÉATIVES »
ET « TRÉSORS D'ATELIERS »**

Centre socioculturel Georges-Déziré



DU 24 AU 28 AOÛT

L'espace d'un été 2026 19

Retrouvez tout le programme d'été en ligne sur

SaintEtienneRouvray.fr/ete

ou en scannant ce QR Code :



Hôtel de ville

Place de la Libération CS 80458
76806 Saint-Étienne-du-Rouvray
Tél : 02 32 95 83 83

Horaires d'ouverture :

Période scolaire

Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

Samedi de 9h à 12h

Vacances scolaires

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

Suivez-nous aussi sur les réseaux sociaux

