

# Découverte multisports pour adultes Le mardi de 10h00 à 11h30 2022/2023



- **Marche nordique à St Jacques / Bruz / Chartres**

Mardi 13, 27 septembre 2022 4 octobre 2022 St Jacques,  
Mardi 11 octobre Bruz, Mardi 18 octobre Chartres 2022

- **Mardi 20 septembre 2022 Randonnée baie du Mont Saint Michel**

Journée complète:9h-17h prévoir son repas  
(Départ ferme de la morinais St Jacques)

- **Qi Gong St Jacques (10h-11h) Salle polyvalente de la Gautrais**

Mardi 8, 15, 22, 29 novembre, 6, 13 décembre 2022

- **Renforcement musculaire**

Mardi 3, 10, 17, 24, 31 janvier, 7 février 2023  
Lieu de rendez-vous : Bruz ?

- **Escrime à Rennes (10h-11h)**

Mardi 28 février, 7, 14, 21, 28 mars, 4, 11 avril 2023

- **Tir à l'arc et sarbacanne St Jacques**

Mardi 9, 16, 23, 30 mai,

- **Golf Freslonnière le Rheu**

Mardi 6, 13, 20, 27 juin 2023

- **Char à voile et marche Cherrueix le 4 juillet 2023**

Journée complète:9h-17h prévoir son repas



- Tenue : survêtement, chaussures de sport, serviette.
- Bouteille d'eau, masque.

Agence départementale  
du pays de Rennes  
Mission Sport et Animation  
numérique et  
Développement social

Contact :

Centre social  
de St Jacques  
02 99 35 62 16

Rendez vous Ferme de la  
Morinais à  
ST jacques de la Lande