

---

## Les RDV Sports de la Métropole

Modifié le 20/05/25

Les RDV Sports de la Métropole reviennent en 2025 ! L'occasion de découvrir des activités sportives dynamiques dans une ambiance décontractée, le lundi soir au Kindarena, une fois par mois. C'est gratuit et ouvert à toutes et tous.

### **C'est quoi ?**

La découverte d'une activité sportive originale, quel que soit votre niveau, votre forme ou votre âge. Que votre objectif soit de transpirer ou de vous amuser, que vous veniez seul, entre amis ou en famille, vous serez coaché par un spécialiste de la discipline qui vous accompagnera tout au long de la séance.

### **C'est quand ?**

Une fois par mois, le lundi soir, dans la grande salle du Kindarena à Rouen, de 19h à 20h30.

### **C'est comment ?**

C'est sans prise de tête ! Une paire de baskets, une tenue décontractée, une gourde, c'est tout ce dont vous avez besoin. Inutile de réserver, l'entrée est libre et gratuite.

### **Programmation 2025**

- Lundi 24 février, Animation Just Dance avec The Fairy Dina
- Lundi 24 mars, animation Zumba avec Aminata Dia
- Lundi 28 avril, animation Fit Boxing avec Brice Bassolé, Feel Sport Elbeuf
- Lundi 26 mai, animation Yoga Dynamique avec Yog'Art
- Lundi 23 juin, animation Danse Fitness avec Angélique Fournier

**Les RDV Sports de la Métropole en partenariat avec :**

---

## Table des matières