



#### Secrétariat :

- ✓ 13 Bis rue des Ajoncs
- ✓ 85340 Les Sables d'Olonne
- ✓ Tél : 06 49 21 06 99
- ✓ [arso85.secretariat@gmail.com](mailto:arso85.secretariat@gmail.com)

#### Trésorerie :

- ✓ Tél : 06 40 37 94 87
- ✓ [arso85.tresorerie@gmail.com](mailto:arso85.tresorerie@gmail.com)

Site Web: [arso85.fr](http://arso85.fr)

## Bienvenue à l'ARSO

Amicale de la Retraite Sportive des Olonnes

Vous ou votre conjoint(e) avez plus de 50 ans et avez du temps libre ? Vous souhaitez pratiquer des activités physiques sans esprit de compétition ?

L'ARSO, affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) vous invite à nous retrouver pour partager des moments forts d'amitié, de convivialité et de solidarité.

Notre amicale vit grâce :

- au bénévolat de nos animateurs,
- à votre cotisation,
- à la Mairie d'Olonne sur Mer qui met gracieusement à notre disposition les salles nous permettant de pratiquer nos activités, quel que soit notre lieu de résidence.

Chaque semaine nos adhérents partagent une ou plusieurs activités différentes parmi la trentaine proposée par cette structure associative et pour une cotisation modique.

Convivialité, c'est le maître mot de notre pratique : plaisir d'être actif et ensemble, plaisir de partager un même moment de bien-être pour le corps et l'esprit.

### TARIFS SAISON 2018-2019

Cotisation annuelle licence assurance incluse	52 €/an
Cotisation carte découverte Avril-Juin licence assurance incluse	12 €/3M
Cotisation Activités Culturelles et Ludiques uniquement	21 €/an
<b>Cotisations supplémentaires :</b>	
<b>*Pétanque :</b>	8€/an
<b>*Qi-Gong :</b> limité à 20 personnes/séance, au-delà : liste d'attente	90 €/an
<b>*Yoga :</b> limité à 30 personnes/séance, au-delà : liste d'attente	31 €/an
<b>*Stretching :</b> limité à 50 personnes/séance, au-delà : liste d'attente	12 €/an
<b>**Aquagym :</b> contactez Paula DELHUMEAU, Trésorière 06 40 37 94 87	75,60 €

\*Limité à un cours par semaine \*\*Les 10 séances

Etablir un chèque séparé à l'ordre de L'ARSO pour chaque activité complémentaire

### Planning Saison 2018 - 2019

		Matin		Après midi		
Lundi	5	Marche Nordique	09h30-11h30	1	* Stretching	14h00-15h00
	5	Balade Pédestre 4 km	10h00-11h30	1	Atelier E M M A	14h00-15h30
	1	Danse de Salon niveau 2	10h00-11h15	1	Jeux de Société	13h30-17h00
	1	Danse de Salon niveau 3	11h15-12h30	1	Jeux de Cartes	14h00-18h00
				1	Informatique Initiation	15h30-18h30
				2	Badminton Début & Confirmé	16h30-18h30
				1	Chant	18h30-20h00
Mardi	1	Musique	09h00-12h00	5	Rando Pédestre 8 km	14h00-17h00
	1	Stretching	10h00-10h55	5	Rando Pédestre 10 km	14h00-17h00
	1	Gymnastique douce salle Danse	11h00-12h00	1	* Stretching	15h30-16h30
	1	Gymnastique douce salle polyv 1	11h00-12h00	1	Danse de Salon niveau 1	16h30-17h30
	3	* Aquagym douce 1	12h00-12h45	1	Danse de Salon Perfect.	17h30-18h45
Mercredi	1	Danse Ligne Novice Expéri. 1an	09h30-10h45	1	Sauf 2 <sup>ème</sup> de chaque mois Couture	14h00-17h30
	1	Danse ligne Confirmé Exp. 2ans	10h45-12h00	4	* Pétanque	14h00-17h30
	6	** Marche Aquatique Côtière	10h45-12h00	1	Photo numérique	14h00-15h30
				1	Informatique Applications	15h30-17h00
				1	Informat. Word Excel PowerP	17h00-18h30
				3	* Aquagym Tonique 1	19h00-19h45
Jeudi	5	Randonnée VTC	09h30-12h00	1	* Stretching	14h15-15h15
	1	Gymnastique douce	10h00-11h00	2	Tennis Rebond Balle molle	16h15-17h30
	1	Gymnastique douce	11h00-12h00	2	Tennis Balle semi dure	16h15-17h30
	3	* Aquagym douce 2	12h00-12h45			
Vendredi	1	Danse Traditionnelle	09h15-11h00	1	* Yoga	13h45-15h00
	5	Marche Nordique	09h30-11h30	1	* Yoga	15h05-16h15
	7	Activ'Mémoire	09h30-10h30	1	4 <sup>ème</sup> Ven Libre Service Mémoire	14h30-16h30
	1	Danse Ligne Débutant	11h00-12h15	2	Tennis de Table	16h15-17h30
	1	* Qi-Gong	11h00-12h30	2	Badminton Confirmé	16h15-17h30
	3	* Aquagym Tonique 2	12h00-12h45	2	Tennis Rebond	16h15-17h30
				7	Théâtre	16h30-18h00
<b>Dimanche</b>				1	(Voir planning du site) Karaoké	14h30-18h00
* Activités avec supplément ** Pas de Marche Aqua Côtière du 15 décembre au 28 février. Il faut savoir nager						
<b>Lieux de rendez-vous des Activités</b>						
1	OlonnEspace	5	Départ selon programme			
2	Stade Marcel Guilbaud	6	Plage piscine des Atlantes			
3	Centre de Thalassothérapie	7	Salle des Chirons			
4	Boulodrome d'Olonne					