



Secrétariat :

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

Trésorerie :

- ✓ Tél : 06 40 37 94 87
- ✓ arso85.tresorerie@gmail.com

Site Web: 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 avec programme de festivités et voyages ou sorties

Notre amicale vit grâce :

- au bénévolat de nos animateurs,
- à votre cotisation,
- à la Mairie des Sables d'Olonne qui met 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.

TARIF SAISON 2020-2021

Cotisation annuelle licence assurance incluse	55€ /an
Cotisation carte découverte Avril-Juin licence assurance incluse 3mois	12€/an
Cotisation Activités Culturelles et Ludiques	32€ /an
Cotisations supplémentaires :	
*Théâtre : limité à 15 pers/séance, au-delà : liste d'attente	20€ /an
*Qi-Gong : limité à 20 pers/séance, au-delà : liste d'attente	80€ /an
*Yoga : limité à 30 pers/séance, au-delà : liste d'attente	31€ /an
*Stretching : limité à 50 pers/séance, au-delà : liste d'attente	14€ /an
*Feel Mou' Zen : limité à 50 pers/séance, au-delà : liste d'attente	14€ /an
**Aquagym : contactez Paula DELHUMEAU, Trésorière 0640379487	75€/trim

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

Etablir un chèque séparé à l'ordre de L'ARSO pour l'Aquagym

Planning Saison 2020 - 2021

Matin		Après midi		
Lundi	Marche Nordique 09h00-11h30	Activ' mémoire 14h00-15h00		
	Balade Pédestre 4 km 10h00-11h30	Atelier E M M A 14h00-15h00		
	Danse de Salon niveau 2 10h00-11h15	* Stretching 14h00-15h00		
	Danse de Salon niveau 3 11h15-12h30	Jeux de Cartes & Société 14h00-18h00		
		Gym douce salle arts martiaux 15h15-16h15		
		Informatique Initiation 15h30-18h30		
		* Aquagym douce 16h30-17h15		
		Badminton Début & Confirmé 16h30-18h30		
Mardi	Musique 09h00-12h00	Rando Pédestre 8 km 14h00-17h00		
	Stretching 10h00-11h00	Rando Pédestre 10 km 14h00-17h00		
	Gym douce salle Danse 11h00-12h00	* Aquagym douce 15h00-15h45		
	Gym douce salle poly 1 11h00-12h30	* Feel & Mou' Zen 15h30-16h30		
		Danse de Salon niveau 1 16h30-17h30		
		Danse de Salon Perfect. 17h30-19h00		
Mercredi	Danse Ligne Novice Expéri. 1an 09h30-10h45	2 ^{ème} , 3 ^{ème} et 4 ^{ème} mercredi Couture 14h00-17h30		
	Danse ligne Confirmé Exp. 2ans 10h45-12h00	Pétanque 14h00-18h00		
	** Marche Aquatique Côtière 10h30-12h00	Photo numérique 14h00-15h30		
		Informatique Applications 15h30-18h00		
		* Feel & Mou' Zen 17h00-18h00		
Jeudi	Randonnée VTC 09h30-12h00	Boule Lyonnaise 14h00-18h00		
	Gym douce salle Danse 10h00-11h00	* Stretching 14h15-15h15		
	Gym douce salle Danse 11h00-12h00	Danse de salon Chorégraphie 16h00-17h30		
		Tennis Rebond Balle molle 16h30-17h30		
		Tennis Balle semi dure 16h30-17h30		
Vendredi	Marche Nordique 09h00-11h30	* Yoga 13h45-15h00		
	Danse Traditionnelle 09h15-11h00	* Yoga 15h05-16h20		
	Danse Ligne Débutant 11h00-12h00	* Aquagym douce 14h00-14h45		
	Danse Ligne Débutant + 11h00-12h30	dern Ven Libre Service Mémoire 14h30-16h30		
	* Qi-Gong 11h00-12h30	* Aquagym tonique 15h00-15h45		
		* Feel & Mou' Zen 15h00-16h00		
		Badminton Confirmé 16h00-17h30		
		Tennis Rebond 16h00-17h30		
		Tennis de Table 16h30-17h30		
		Magie 16h30-18h00		
	1 ^{er} et 3 ^{ème} vendredi * Théâtre 17h00-18h30			
Lieux de rendez-vous des Activités				
OlonnEspace	Marcel Guilbaud	Aqua Actilone	Extérieur	Salle des Riaux
Rudelière / Sauniers	Salle des Chirons	Calixte Plissonneau	Jean de la Fontaive	Les Sauniers
*Avec supp **Pas de marche aquatique du 15 déc au 28 fév Il faut savoir nager				

Exemplaire à conserver par l'Adhérent(e)