



AMICALE DE LA RETRAITE SPORTIVE DES OLNES

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

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, 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 2021-2022

Cotisation annuelle Activités Sportives et culturelles assurance incluse	40€ /an
Cotisation Activités Culturelles seulement	25€/an
Cotisation carte Initiation Avril-Juin assurance incluse 3mois	12€ /an
Cotisations supplémentaires :	
* Qi-Gong : limité à 25 pers/séance, au-delà : liste d'attente	80€ /an
* Yoga : limité à 35 pers/séance, au-delà : liste d'attente	31€ /an
* Stretching : limité à 50 pers/séance, au-delà : liste d'attente	14€ /an
* Feel Mouv' Zen : limité à 40 pers/séance, au-delà : liste d'attente	14€ /an
* Théâtre : limité à 15 pers/séance, au-delà : liste d'attente	20€ /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 2021 - 2022

	Matin		Après midi	
Lundi		Marche Nordique 09h00-11h30		Mémoire activée 14h00-15h00
		Formation téléphone portable 09h30-11h00		Gym adaptée salle arts martiaux 14h00-15h00
		Balade Pédestre 4 km 10h00-11h30		* Stretching 14h00-15h00
		Danse de Salon niveau 2 10h00-11h15		Jeux de Cartes & Société 14h00-18h00
		Danse de Salon niveau 3 11h15-12h30		Gym douce salle arts martiaux 15h15-16h15
Mardi				Informatique Initiation 15h30-17h00
				* Aquagym douce 16h30-17h15
				Badminton Début & Confirmé 16h30-18h30
		Musique 09h00-12h00		Danse Ligne Débutant + 14h00-15h30
		Tennis de Table 09h30-12h00		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
Mercredi		Gym douce salle poly 1 11h00-12h30		* Feel & Mouv' Zen 15h30-16h30
				Danse de Salon niveau 1 16h30-17h30
				Danse de Salon Perfect. 17h30-19h00
		Danse Ligne Novice Expéri. 1an 09h30-10h45		2 ^{ème} , 3 ^{ème} et 4 ^{ème} mercredi Couture 14h00-17h30
		Danse ligne Confirmé Exp. 10h45-12h00		Pétanque 14h00-18h00
Jeudi		** Marche dans l'eau 10h30-12h00		Photo numérique 14h00-15h30
				Informatique Applications 15h30-18h00
				* Feel & Mouv' Zen 17h00-18h00
		Randonnée VTC 09h30-12h00		Boule Lyonnaise 14h00-18h00
Vendredi		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 16h15-17h30
				Tennis Balle semi dure 16h30-17h30
		Marche Nordique 09h00-11h30		* Yoga 13h45-15h00
Vendredi		Danse Traditionnelle 09h15-11h00		* Yoga 15h05-16h20
		Step Séniors 09h30-10h30		* Aquagym douce 14h00-14h45
		* Qi-Gong 11h00-12h30		dern Ven Libre Service Mémoire 14h30-16h30
		Danse Ligne Débutant 11h00-12h00		* Aquagym tonique 15h00-15h45
		Danse Ligne Débutant + 11h00-12h30		* Feel & Mouv' Zen 15h00-16h00
				Badminton Début & Confirmé 15h30-17h30
				Tennis Rebond 16h15-17h30
				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
Coubertin	Talmont St Hilaire			

*Avec supp **Pas de marche dans l'eau 15 déc au 1 mars. Il faut savoir nager

Ex à conserver par l'Adhérent(e)