



# AMICALE DE LA RETRAITE SPORTIVE DES OLONNES

## 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

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 2022-2023

Cotisation annuelle Activités Sportives et Culturelles assurance incluse	40€/an
Cotisation Activités Culturelles seulement	25€/an
Cotisation carte Initiation <b>Avril-Juin</b> assurance incluse 3mois	12€/an
<b>Cotisations supplémentaires :</b>	
<b>Qi-Gong</b> : limité à 25 pers/séance, au-delà : liste d'attente	85€/an
<b>*Yoga</b> : limité à 35 pers/séance, au-delà : liste d'attente	35€/an
<b>Renforcement musculaire</b> : limité à 40 pers/séance, au-delà : liste d'attente	16€/an
<b>*Stretching</b> : limité à 50 pers/séance, au-delà : liste d'attente	16€/an
<b>*Feel Mouv' Zen</b> : limité à 40 pers/séance, au-delà : liste d'attente	16€/an
<b>Pilates</b> : limité à 40 pers/séance, au-delà : liste d'attente	16€/an
<b>Théâtre</b> : limité à 15 pers/séance, au-delà : liste d'attente	22€/an
<b>**Aquagym</b> : contactez Paula DELHUMEAU, Trésorière 0640379487	225€/an

\*Limité à un cours par semaine    \*\*Les 30 séances

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

## Planning Saison 2022 - 2023

		Matin		Après midi		
Lundi		Formation Téléphone portable	09h00-10h30		Mémoire activée	14h00-15h00
		Marche Nordique	09h15-11h45	En	Balade commentée	14h00-15h30
		Danse de Salon Niveau 2	10h00-11h15	Alternance	Gym adaptée	14h30-15h30
		Rando Pédestre (Balade) 4km	10h00-11h30		* Stretching renforcé	14h00-15h00
		Informatique Intermédiaire	10h30-12h00		Jeux de Cartes & Société	14h00-18h00
		Danse de Salon Niveau 3	11h15-12h30		Informatique Débutant	14h00-16h30
					Gymastique Dynamique	16h30-17h30
					Badminton Début & Confirmé	16h30-18h00
Mardi		Musique	09h30-12h00		Rando Pédestre 8 km	14h00-17h00
		Tennis de Table	09h30-12h00		Rando Pédestre 10 km	14h00-17h00
		Stretching niveau 1sans suppl	10h00-11h00		* Renforcement musculaire	14h00-15h00
		Gym douce salle Danse	11h00-12h00		* Feel & Mouv' Zen	15h30-16h30
		Gym douce salle poly 1	11h00-12h00		Danse de Salon niveau 1	16h30-17h30
					Danse de Salon Perfect.	17h30-19h00
Mercredi		Danse Ligne novice exp 2ans	09h30-10h45		Couture Débutant 2 <sup>ème</sup> /mois	14h00-17h30
		Danse ligne Confirmé	10h45-12h00		Couture Confirmé 3 <sup>ème</sup> 4 <sup>ème</sup> /mois	14h00-17h30
		*** Marche aquatique	10h15-11h45		Boule Pétanque	14h00-18h00
					Photo numérique	14h00-15h30
					Informatique Applications	15h30-17h30
					* Feel & Mouv' Zen	15h15-16h15
				* Pilates	16h30-17h30	
Jeudi		Randonnée VTC	09h30-12h00		Boule Lyonnaise	14h00-18h00
		Gym douce salle Danse	10h00-11h00		* Stretching renforcé	14h15-15h15
		Gym douce salle Danse	11h00-12h00		Tennis Rebond Déb & Confirmé	16h15-17h30
					Tennis Balle semi dure	16h30-17h30
Vendredi		Marche Nordique	09h15-11h45		* Yoga	13h30-14h40
		Danse Traditionnelle	09h15-11h00		* Yoga	14h40-15h50
		Danse Ligne Débutant	09h30-10h45		dern Ven Libre Service Mémoire	14h30-16h30
		Danse Ligne Déb Ex 1an	10h45-12h00		* Aquagym	14h00-14h45
		Step Séniors	10h30-11h30		* Feel & Mouv' Zen	15h00-16h00
		* Qi-Gong	11h00-12h30		Badminton Début & Confirmé	15h30-17h30
					Tennis Rebond Déb & Confirmé	16h15-17h30
					Magie	16h30-18h00
				1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> vendredi * Théâtre	17h00-18h30	
<b>Lieux de rendez-vous des Activités</b>						
OlonnEspace		Marcel Guilbaud	Aqua Actilone	Extérieur	Salle des Riaux	
Rudelière / Sauniers		Salle des Chirons	Coubertin	Jean de la Fontaive	Les Sauniers	

\*Avec supplément

\*\*\*Pas de marche aquatique du 15 déc au 1 mars. Il faut savoir nager