



AMICALE DE LA RETRAITE SPORTIVE DES OLONNES

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 2023-2024

Cotisation annuelle Activités Sportives et Culturelles assurance incluse	40€ /an
Cotisation Activités Culturelles seulement	25€/an
Cotisations supplémentaires :	
Qi-Gong : limité à 20 pers/séance, au-delà : liste d'attente	85€ /an
*Yoga : limité à 40 pers/séance, au-delà : liste d'attente	40€ /an
Renforcement musculaire : limité à 40 pers/séance, au-delà : liste d'attente	18€ /an
*Stretching : limité à 50 pers/séance, au-delà : liste d'attente	18€ /an
*Feel Mou' Zen : limité à 40 pers/séance, au-delà : liste d'attente	18€ /an
*Pilates : limité à 40 pers/séance, au-delà : liste d'attente	18€ /an
Théâtre : limité à 15 pers/séance, au-delà : liste d'attente (22 séances)	60€ /an
**Aquagym : contactez Paula DELHUMEAU, Trésorière 0640379487	225€/an

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

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

Planning Saison 2023 – 2024				5 activités maxi parmi toute la liste		
	Matin		Après midi			
Lundi		Formation téléphone portable	09h30-11h00		Mémoire activée	14h00-15h00
		Marche nordique	09h15-11h45		Gym adaptée	14h00-15h00
		Rando pédestre 4km	10h00-11h30		* Stretching renforcé	14h00-15h00
		Danse de salon Niveau 2	10h00-11h15		Jeux de Cartes & Sociétés	14h00-18h30
		Danse de salon Niveau 3	11h15-12h30		Informatique Alternance Déb Inter	15h00-17h00
					* Stretching renforcé	15h00-16h00
					Badminton Début & Confirmé	16h30-18h30
Mardi		Musique	09h30-12h00		Rando Pédestre 8 km	14h00-17h00
		Tennis de table	09h30-12h00		Rando Pédestre 10 km	14h00-17h00
		Stretching niveau 1 sans suppl	10h00-11h00		* Renforcement musculaire	14h00-15h00
		Gym douce salle Danse	11h00-12h00		Gym dynamique	15h00-16h30
		Gym douce salle poly 1	11h00-12h30		* Feel & Mou' Zen	15h30-16h30
					* Stretching renforcé	16h30-17h30
					Danse de Salon niveau 1	16h30-17h30
					Danse de Salon Perfect.	17h30-19h00
Mercredi		Danse Ligne novice exp 2ans	09h30-10h45		Couture Débutant 2 ^{ème} /mois	14h00-17h30
		Danse ligne Confirmé	10h45-12h00		Couture Confirmé 3 ^{ème} 4 ^{ème} /mois	14h00-17h30
		*** Marche aquatique	10h15-11h45		Boule Pétanque	14h00-18h00
					Photo numérique	14h00-15h30
					Informatique Applications	15h30-17h30
					* Feel & Mou' Zen	15h15-16h15
					* Pilates	16h30-17h30
Jeudi		Randonnée VTT	09h15-12h00		Boule Lyonnaise	14h00-18h00
		* Renforcement musculaire	09h00-10h00		* Stretching renforcé	14h15-15h15
		Step Séniors	10h00-11h00		Généalogie 2 ^{ème} 4 ^{ème} /mois	14h00-16h00
		Gym douce salle Danse	10h00-11h00		* Qi-Gong	15h30-17h00
		Gym douce salle Danse	11h00-12h00		Tennis rebond	16h15-17h30
		4 avr/27 juin - Tennis de table	10h00-12h30		Tennis Balle semi dure	16h30-18h30
Vendredi		Marche Nordique	09h15-11h45		* Yoga	13h30-14h40
		Danse Traditionnelle	09h15-11h00		* Yoga	14h40-15h50
		Danse Ligne Débutant	09h30-10h45		* Aquagym	14h00-14h45
		Danse Ligne Débutant Ex 1an	10h45-12h00		* Aquagym	15h00-15h45
		Step Séniors	10h30-11h30		* Feel & Mou' Zen	15h00-16h00
		* Qi-Gong	11h00-12h30		Badminton Début & Confirmé	15h30-17h30
					* Pilates	16h00-17h00
					Tennis Rebond	16h00-17h30
					Magie	16h30-18h00
					* Théâtre (22 séances/saison)	17h00-18h30
Lieux de rendez-vous des Activités						
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 décembre au 1 mars. Il faut savoir nager

Ex à conserver