



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.

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

BULLETIN D'ADHÉSION SAISON 2024-2025

1ère inscription à l'ARSO OU Renouvellement Adhésion

Si vos coordonnées Adresse, Mail et Téléphones n'ont pas changés depuis votre dernière adhésion, notez vos :
Nom, Prénom, date naissance (pour différencier les homonymes) et notez **Idem** en dessous
 Attention, si vous n'avez pas reçu de mails de l'Arso dans les 3 derniers mois, notez votre E mail à nouveau

NOM PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE POSTALE :

TÉL MOBILE :

TÉL FIXE :

TÉL si urgence :

E MAIL en lettres majuscule pour meilleure lisibilité :

J'accepte qu'une photo de groupe sur laquelle je peux apparaître soit utilisée par l'ARSO à des fins d'illustration

OUI

NON

Cotisation annuelle, je choisis :

40€ : Activités Sportives et Culturelles

5 maxi dans
toute la liste

25€ : Activités Culturelles seulement

Docs à remettre obligatoirement avec votre règlement :

- 1 bulletin d'adhésion dûment rempli et signé
- 1 attestation sur l'honneur d'aptitude physique ou certificat médical après éventuel problème médical **pour les activités sportives seulement.**
- 1 document RGPD pour nouvelle adhésion (obligatoire directive européenne)

A adresser au Secrétariat ou à remettre aux permanences bureau salle de danse d'OlonnEspace.

Voir l'agenda dynamique du site web pour les dates des permanences

* Pour 1 séance par semaine

** Pour 10 séances par trimestre

*** Pour 30 séances par an **3 X 75€ à remettre à l'adhésion**

Activités avec suppléments

25€* Afrovibe Dance - AV1 : Raphaëlle DOUCEDE

225€*** Aquagym - AD1 AD2 : Aquagym des Olonnes

25€* Feel Mouv Zen - FM1 FM2 FM3 : Laurent G'SCHVIND

25€* Fusion sculpt - FS1 : Raphaëlle DOUCEDE

25€* Gymnastique douce GD6 GD7 : Titouan AMIOT

25€* Harmonie Gym - HG1 : Titouan Amiot

25€* Pilates - PI1 PI2 : Laurent G'SCHVIND - PI3 : Raphaëlle DOUCEDE

25€* Renfort musculaire - RM1 : Sébastien GUIGNARD - RM2 : Kévine BOULIN

30€** Self défense - SD1 : SMTG Cesaria Chabirand

25€* Stretching - ST2 ST3 : Laurent G'SCHVIND - ST4 : Sébastien GUIGNARD

85€* Qi-Gong - QG1 : Geneviève BARREAU - QG2 : Nathalie TOSCANO

50€* Yoga - YO1 YO2 : Maud GABORIEAU

TOTAL à régler _____ €

Attestation de paiement

Je reconnais avoir pris connaissance des statuts, du règlement intérieur & des chartes des activités

Fait à :

le : / /

Signature obligatoire

Les réponses formulées relèvent de la seule responsabilité de l'adhérent(e)

ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES : 40 € - 5 activités maxi parmi toute la liste

ACTIVITÉS		RÉFÉRENTS	ACTIVITÉS		RÉFÉRENTS
<input type="checkbox"/>	AD1 * Aquagym Ven 14h00-14h45	Aqua des Olonnes	<input type="checkbox"/>	QG1 * Qi-Gong Ven 11h00-12h30	Geneviève Barreau
<input type="checkbox"/>	AD2 * Aquagym Ven 15h00-15h45	Aqua des Olonnes	<input type="checkbox"/>	QG2 * Qi-Gong Jeu 15h30-17h00	Nathalie Toscane
<input type="checkbox"/>	AV1 * Afrovibe Dance Mer 15h30-16h30	Raphaëlle Doucedé	<input type="checkbox"/>	RM1 * Renfort musculaire Mar 14h00-15h00	Sébastien Guignard
<input type="checkbox"/>	BA1 Badminton Lun 16h30-18h30	André Rio	<input type="checkbox"/>	RM2 * Renfort musculaire Jeu 09h00-10h00	Kévine Boulin
<input type="checkbox"/>	BA2 Badminton Ven 15h30-17h30	André Rio	<input type="checkbox"/>	RP1 Rando Pédestre 4 km Lun 09h45-11h30	Gérard Autenzio
<input type="checkbox"/>	BL1 Boule Lyonnaise Jeu 14h00-18h00	André Rio	<input type="checkbox"/>	RP2 Rando Pédestre 8 km Mar 14h00-17h00 1 seule case à cocher, choisir entre les deux	Dominique Malbert
<input type="checkbox"/>	DL1 Danse Ligne Débutant Ven 09h30-10h45	Liliane Grosso	<input type="checkbox"/>	RP3 Rando Pédestre 10/12 km Mar 14h00-17h00	Robert Vallée
<input type="checkbox"/>	DL2 Danse Ligne Déb exp 1an Ven 10h45-12h00	A Vitrant D Prodault	<input type="checkbox"/>	RV1 Rando VTT Jeu 09h15-12h00	Jean-Marie Boiron
<input type="checkbox"/>	DL3 Danse Ligne Novice 2 ans Mer 09h30-10h45	Liliane Grosso	<input type="checkbox"/>	SD1 * Self défense Ven 17h00-18h00	SMTG
<input type="checkbox"/>	DL4 Danse Ligne Confirmé Mer 10h45-12h00	Martine Guitton	<input type="checkbox"/>	ST1 Stretching niveau 1 Mar 10h00-11h00	Jocelyne Rétrif
<input type="checkbox"/>	DL5 Danse Ligne Novices Lun 16h15-17h30	Isabelle Milesi	<input type="checkbox"/>	ST2 * Stretching renforcé Lun 14h00-15h00	Laurent G'Schvind
<input type="checkbox"/>	DS1 Danse Salon Niveau 1 Mar 16h30-17h30	Martine Mériaux	<input type="checkbox"/>	ST3 * Stretching renforcé Jeu 14h00-15h00	Laurent G'Schvind
<input type="checkbox"/>	DS2 Danse Salon Niveau 2 Lun 10h00-11h15	Martine Mériaux	<input type="checkbox"/>	ST4 * Stretching renforcé Lun 15h00-16h00	Sébastien Guignard
<input type="checkbox"/>	DS3 Danse Salon Niveau 3 Lun 11h15-12h30	Martine Mériaux	<input type="checkbox"/>	TB1 Tennis balle 1/2dure Jeu 16h30-18h30	Claudine Leblond
<input type="checkbox"/>	DS4 Danse Salon Perfect. Mar 17h30-19h00	Martine Mériaux	<input type="checkbox"/>	TR1 Tennis rebond Jeu 16h00-17h30	Gabriel Chabirand
<input type="checkbox"/>	DT1 Danse Traditionnelle Ven 09h30-11h30	Martine Alleaume	<input type="checkbox"/>	TR2 Tennis rebond Ven 16h00-17h30	Gabriel Chabirand
<input type="checkbox"/>	FM1 * Feel & Mouv' Zen Mar 15h15-16h15	Laurent G'Schvind	<input type="checkbox"/>	TT1 Tennis de Table Mar 09h30-12h00	Thierry Grosso
<input type="checkbox"/>	FM2 * Feel & Mouv' Zen Mer 15h15-16h15	Laurent G'Schvind	<input type="checkbox"/>	YO1 * Yoga Ven 13h30-14h40	Maud Gaboriau
<input type="checkbox"/>	FM3 * Feel & Mouv' Zen Ven 15h00-16h00	Laurent G'Schvind	<input type="checkbox"/>	YO2 * Yoga Ven 14h40-15h50	Maud Gaboriau
<input type="checkbox"/>	FS1 * Fusion sculpt Mer 16h45-17h45	Raphaëlle Doucedé			
<input type="checkbox"/>	GD1 Gym adaptée Lun 14h00-15h00	Paula Delhumeau			
<input type="checkbox"/>	GD2 Gym dynamique Mar 15h00-16h30	Claudie Riffat			
<input type="checkbox"/>	GD3 Gym Douce Jeu 10h00-11h00	Jocelyne Rétrif			
<input type="checkbox"/>	GD4 Gym Douce Jeu 11h00-12h00	Jocelyne Rétrif	<input type="checkbox"/>	BR1 Bridge au club de bridge Lun 09h30-12h00	Bridge des Olonnes
<input type="checkbox"/>	GD5 Gym Douce Mar 11h00-12h00	Jocelyne Rétrif	<input type="checkbox"/>	CO1 Couture Débutant 2è 3è Mer 14h00-17h30 Le 3ème mercredi en alternance entre débutant et confirmé	Maryse Potier Quénauld
<input type="checkbox"/>	GD6 * Gym douce Lun 14h00-15h00	Titouan Amiot	<input type="checkbox"/>	CO2 Couture Confirmé 3è 4è Mer 14h00-17h30	Maryse Potier Quénauld
<input type="checkbox"/>	GD7 * Gym douce Mar 11h00-12h00	Titouan Amiot	<input type="checkbox"/>	FT1 Formation tél portable Lun 09h00-10h30	Bruno Champalou
<input type="checkbox"/>	HG1 * Harmonie Gym mar 16h30-17h30	Titouan Amiot	<input type="checkbox"/>	GE1 Généalogie Jeu 14h00-16h00	Cathy Guin
<input type="checkbox"/>	MC1 Marche Aquatique Mer 10h00-11h45	Patrick Leblond	<input type="checkbox"/>	II1 Informatique Débutant Lun 10h30-12h00	Bruno Champalou
<input type="checkbox"/>	MN1 Marche Nordique 9/10 km Lun 09h15-11h30	Jean-Marie Boiron	<input type="checkbox"/>	II2 Informatique Interm Lun 15h00-17h00	Bruno Champalou
<input type="checkbox"/>	MN2 Marche Nordique 9/10 km Ven 09h15-11h30	Jean-Marie Boiron	<input type="checkbox"/>	IT1 Informatique Thèmes Appli. Mer 13h45-15h30	Gilles Talon
<input type="checkbox"/>	PB1 PickleBall Sam 09h30-11h30	EN ATTENTE	<input type="checkbox"/>	JC1 Jeux de Cartes & Société Lun 14h00-18h30	P. Parent - D. Provost
<input type="checkbox"/>	PE1 Pétanque Mer 14h00-18h00	Jacques Dumez	<input type="checkbox"/>	MG1 Magie Ven 16h30-18h00	Alain Lelong
<input type="checkbox"/>	PI1 * Pilates Mer 16h30-17h30	Laurent G'Schvind	<input type="checkbox"/>	MU1 Musique Mar 09h30-12h00	Liliane Frison
<input type="checkbox"/>	PI2 * Pilates Ven 16h00-17h00	Laurent G'Schvind	<input type="checkbox"/>	FV1 Festivités Voyages	L. Grosso - G. Talon
<input type="checkbox"/>	PI3 * Pilates Jeu 10h00-11h00	Raphaëlle Doucedé			

ACTIVITÉS CULTURELLES Seulement : 25€