

Lundi

* Tennis

de 9h à 10h30 et 10h30 à 12h
TC Riez Océan



La Dictée du club

de 9h30 à 11h30 (voir calendrier)
Centre Socio Culturel



Anglais pour francophones

de 9h à 10h30/10h30 à 12h (voir calendrier)
Centre Socio Culturel



Informatique

de 10h30 à 12h (voir calendrier)
Centre Socio Culturel



Photo

de 9h30 à 11h30 (voir calendrier)
Centre Socio Culturel



* Gym douce

de 10h00 à 11h00 et 11h00 à 12h00
Salle Chanteclair



* Gym tonique

de 16h00 à 16h50 salle du Fenouiller



Tir à l'arc

de 17h à 19h salle de la Chapelle



Pétanque

de 14h00 à 17h salle de la Félicité



Covid 19 sous réserve de modifications journalières ou horaires

Mardi

Danse de salon

de 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30
Salle Khoreaïa



* Tai-Chi

centre Socio-clturel salle Droits de l'enfant
Débutants : 9h30 à 10h30

Moyens : 11h30 à 12h30

Qi Gong 10h30 à 11h30



Activ'Mémoire

Salle Chanteclair
de 10h à 12h



Jeux de Société

de 14h à 16h30

Centre Socio Culturel



Tennis de table

de 16h30 à 18h30 salle de la Chapelle



* Tai-Chi

Confirmés de 16h30 à 18h30

Centre Socio Culturel

Salle Tropicque



* Gym d'entretien

de 17h40 à 18h30

Salle de la Vie



Théâtre
de 19h45 à 22h
Centre Socio Culturel
Salle Soleil



Mercredi

* Golf des Fontenelles

de 9h30 à 11h30
Rendez-vous sur place



Marche nordique

de 14h à 17h00

Rendez-vous Quai Rivière à 13h45



Vélo de route

Départ 13h45

Rendez-vous Salle de la Vie



VTC

Départ 13h45

Rendez-vous Salle de la Vie



Jeudi

* Tennis

de 9h à 12h
TC Riez Océan



*Yoga

de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h

Salle Tropicque 1 - Centre Socio-culturel



Marche

Marche douce 5 à 6 kms
Marche 8km/Rando 11km
Départ 13h45 salle de la Vie



*Bowling

de 14h30 à 16h30

201 Forest Avenue - Sion



*Yoga

de 15h à 16h

Centre Socio Culturel
Salle les Droits de l'Enfant



Vendredi

Français pour anglophones

de 9h à 12h
Centre Socio Culturel



Marche aquatique côtière

Rdv 9h45 Surfing club St Gilles



Marche Pieds dans l'eau (en saison)

Rendez-vous sur place à 10h (1h30)

Devant les cabines bleues



* Gym d'entretien

de 10h à 11h

Salle Chanteclair



Tennis rebond

de 16h00 à 18h00

Salle de la Vie



* Gym tonique

de 16h00 à 17h00

Salle du Fenouiller



Badminton

de 16h30 à 18h30

Salle de la Chapelle



*Activité avec supplément

■ Activités sportives

■ Activités loisirs

Tarifs 2020 -2021

Activités loisirs seules	14,00 €		
Activités sportives et loisirs	42,00 €		
Activités FFRS extérieurs	14,00 €		
Activités avec suppléments			
Gymnastique	43 €		
Tai Chi	160,00 €	en 3 chèques de 60, 60 et 40€	
Tennis	55,00 €		
Yoga	65,00 €	en 3 chèques de 25, 25 et 15€	

Pour les renouvellements : activités sportives et loisirs , réduction de 4€

Pour la Gym : 29€ au lieu de 43

Pour mémoire licence FFRS : 20€, CORERS 3€ et CODERS 5€ soit au total 28€



Retraite Sportive Club de l'Amitié

www.retraitesportivegilles.fr

contact : contact@retraitesportivegilles.fr

31/10/2020