











Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi																							
<p>* Tennis de 9h à 10h30 et 10h30 à 12h TC Riez Océan</p> 	<p>Danse de salon de 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30 Salle Khoreïa</p> 	<p>* Golf des Fontenelles de 9h30 à 11h30 Rendez-vous sur place</p> 	<p>* Tennis de 9h à 12h TC Riez Océan</p> 	<p>Swing golf de 9h à 12h Terrain tir à l'arc</p> 																							
<p>Swing golf de 9h à 12h Terrain tir à l'arc</p> 	<p>* Taï-Chi centre Socio-clturel salle Tropicque 1.2 Débutants : 9h30 à 10h30 Moyens : 11h30 à 12h30 Qi Gong 10h30 à 11h30</p> 	<p>Marche nordique de 14h à 17h00 Rendez-vous Quai Rivière à 13h45</p> 	<p>*Yoga de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h Salle Tropicque 1.2 Centre Socio-culturel</p> 	<p>Marche aquatique côtière Rdv 9h45 Surfing club St Gilles</p> 																							
<p>* Gym douce de 10h00 à 11h00 et 11h00 à 12h00 Salle Chanteclair</p> 	<p>Activ'Mémoire Salle Chanteclair de 10h à 12h</p> 	<p>Vélo de route Départ 13h45 Rendez-vous Salle de la Vie</p> 	<p>Marche Marche douce 5 à 6 kms Marche 8km/Rando 11km Départ 13h45 salle de la Vie</p> 	<p>Marche Pieds dans l'eau (en saison) Rendez-vous sur place à 10h (1h30) Devant les cabines bleues</p> 																							
<p>* Gym tonique de 16h00 à 16h50 salle du Fenouiller</p> 	<p>Tennis de table de 16h30 à 18h30 salle de la Chapelle</p> 	<p>VTC Départ 13h45 Rendez-vous Salle de la Vie</p> 	<p>* Tai-Chi (libre) centre Socio-clturel salle Petite enfance de 14 à 16h</p> 	<p>* Gym d'entretien de 10h à 11h et de 11h à 12h Salle Chanteclair</p> 																							
<p>* Tai-Chi (libre) centre Socio-clturel salle Petite enfance de 14 à 16h</p> 	<p>* Tai-Chi Confirmés de 16h30 à 18h30 Centre Socio Culturel Salle Tropicque 1.2</p> 	<p>*Bowling de 14h30 à 16h30 201 Forest Avenue - Sion</p> 	<p>* Tai-Chi (libre) centre Socio-clturel salle Petite enfance de 14 à 16h</p> 	<p>Pétanque de 14h00 à 18h Boulodrome de St Gilles</p> 																							
<p>Pétanque de 14h00 à 17h Boulodrome de St Gilles</p> 	<p>* Tai-Chi Confirmés de 16h30 à 18h30 Centre Socio Culturel Salle Tropicque 1.2</p> 	<p>*Yoga de 15h à 16h Centre Socio Culturel Salle les Droits de l'Enfant</p> 	<p>* Tai-Chi (libre) centre Socio-clturel salle Petite enfance de 14 à 16h</p> 	<p>Tennis rebond de 16h00 à 18h00 Salle de la Vie</p> 																							
<p>Tir à l'arc de 17h à 18h30 salle de la Chapelle</p> 	<p>* Gym d'entretien de 17h15 à 18h15 Salle de la Vie</p> 	<p>Tarifs 2021 - 2022</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Activités</th> <th>Tarif</th> <th>Remarque</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Activités loisirs seules</td> <td>14,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Activités sportives et loisirs</td> <td>42,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Activités FFRS extérieurs</td> <td>14,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Activités avec suppléments</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Gymnastique</td> <td>45,00 €</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Taï Chi</td> <td>160,00 €</td> <td>en 3 chèques de 60, 60 et 40 €</td> </tr> <tr> <td>Yoga</td> <td>65,00 €</td> <td>en 3 chèques de 25, 25 et 15 €</td> </tr> </tbody> </table> <p>Pour mémoire, licence FFRS : 20 €, CORERS 3 € et CODERS 5 € soit au total 28 €</p>	Activités	Tarif	Remarque	Activités loisirs seules	14,00 €		Activités sportives et loisirs	42,00 €		Activités FFRS extérieurs	14,00 €		Activités avec suppléments			Gymnastique	45,00 €		Taï Chi	160,00 €	en 3 chèques de 60, 60 et 40 €	Yoga	65,00 €	en 3 chèques de 25, 25 et 15 €	<p>* Gym tonique de 16h00 à 17h00 Salle du Fenouiller</p> 
Activités	Tarif	Remarque																									
Activités loisirs seules	14,00 €																										
Activités sportives et loisirs	42,00 €																										
Activités FFRS extérieurs	14,00 €																										
Activités avec suppléments																											
Gymnastique	45,00 €																										
Taï Chi	160,00 €	en 3 chèques de 60, 60 et 40 €																									
Yoga	65,00 €	en 3 chèques de 25, 25 et 15 €																									
	<p>Badminton de 16h30 à 18h30 Salle de la Chapelle</p> 			<p>*Activité avec supplément</p>																							