

Lundi*** Tennis**

de 9h à 10h30 et 10h30 à 12h

TC Riez Océan

**Swing golf**

de 9h30 à 12h

Terrain tir à l'arc

*** Gym douce**

de 10h00 à 11h00 et 11h00 à 12h00

Salle Chanteclair

*** Gym tonique**

de 16h00 à 16h50 salle du Fenouiller

*** Tai-Chi (libre)**

centre Socio-clutuel salle Petite enfance

de 14 à 16h

**Pétanque**

de 14h00 à 17h

Boulodrome de St Gilles

**Tir à l'arc**

de 17h à 18h30 salle de la Chapelle

*** Gym d'entretien**

de 17h45 à 18h45 gymnase Collège privé

**Mardi****Danse de salon**

de 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30

Salle Khoreia

*** Tai-Chi**

centre Socio-clutuel salle Tropicque 1.2

Débutants : 9h30 à 10h30

Moyens : 11h30 à 12h30

Qi Gong 10h30 à 11h30

**Activ'Mémoire**

Salle Chanteclair

de 10h à 12h

**Tennis de table**

de 16h30 à 18h30 salle de la Chapelle

*** Tai-Chi**

Confirmés de 16h30 à 18h30

Centre Socio Culturel

Salle Tropicque 1.2

*** Gym d'entretien**

de 17h15 à 18h15

Salle de la Vie

***Yoga**

de 17h45 à 18h45

Salle du Collège

rue de la cornue

**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 1.2

Centre Socio-culturel

**Marche**

Marche douce 5 à 6 kms

Marche 8km/Rando 11km

Départ 13h45 salle de la Vie

*** Tai-Chi (libre)**

centre Socio-clutuel

salle Petite enfance

de 14 à 16h

***Bowling**

de 14h30 à 16h30

201 Forest Avenue - Sion

**Vendredi****Swing golf**

de 9h30 à 12h Terrain tir à l'arc

**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

**Pétanque**

de 14h00 à 18h

Boulodrome de St Gilles

**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

Tarifs 2021 - 2022

Activités loisirs seules	14,00 €		
Activités sportives et loisirs	42,00 €		
Activités FFRS extérieurs	14,00 €		
Activités avec suppléments			
Gymnastique	45,00 €		
Tai Chi	160,00 €	en 3 chèques de 60, 60 et 40 €	
Yoga	65,00 €	en 3 chèques de 25, 25 et 15 €	
Pour mémoire, licence FFRS : 20 €, CORERS 3 € et CODERS 5 € soit au total 28 €			

**Retraite Sportive Club de l'Amitié**