

Lundi*** Tennis**

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

**Swing golf**

Terrain tir à l'arc
9h30 à 12h

*** Gym douce**

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

*** Gym tonique**

16h00 à 16h50 salle du Fenouiller

*** Tai-Chi (libre)**

centre Socio-clturel
salle Petite enfance
14 à 16h

**Pétanque**

14h00 à 17h
Boulodrome de St Gilles

**Tir à l'arc**

17h à 19h salle de la Chapelle

*** Gym d'entretien**

17h45 à 18h45
gymnase Collège privé

**Badminton**

Salle de la Sourdière
Courts de Tennis C et D
17h à 18h45

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

10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30
Salle Khoreïa

*** Tai-Chi**

centre Socio-clturel
salle Tropicque 1.2
Débutants : 9h30 à 10h30
Moyens : 11h30 à 12h30
Qi Gong 10h30 à 11h30

**Activ'Mémoire**

Salle Chanteclair
10h à 12h

**Tennis de table**

16h30 à 18h30 salle de la Chapelle

*** Tai-Chi**

Confirmés de 16h30 à 18h30
Centre Socio Culurel
Salle Tropicque 1.2

**Badminton**

Salle de la Sourdière
Courts de Tennis C et D
16h30 à 18h00

*** Gym d'entretien**

17h15 à 18h15
Salle de la Vie

***Yoga**

17h45 à 18h45
Salle du Collège
rue de la cornue

**Mercredi***** Golf des Fontenelles**

9h30 à 11h30
Rendez-vous sur place

**Marche nordique**

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**

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-clturel
salle Petite enfance
14 à 16h

***Bowling**

201 Forest Avenue - Sign
14h30 à 16h30

**Vendredi****Swing golf**

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 (11h30)
Devant les cabines bleues

*** Gym d'entretien**

10h à 11h
Salle Chanteclair

**Pétanque**

14h00 à 18h
Boulodrome de St Gilles

**Tennis rebond**

16h00 à 18h00
Salle de la Vie

*** Gym tonique**

16h00 à 17h00
Salle du Fenouiller

**Tir à l'arc / Tennis de table**

16h30 à 18h30 salle de la Chapelle
Tir à l'arc : semaine paire
Tennis de table: semaine impaire

***Activité avec supplément**

05/01/2021

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 €		
Taï Chi	160,00 €	en 3 chèques de 60, 60 et 40 €	
Yoga	65,00 €	en 3 chèques de 25, 25 et 15 €	
<i>Pour mémoire, licence FFRS : 20 €, CORERS 3 € et CODERS 5 € soit au total 28 €</i>			

**Retraite Sportive Club de l'Amitié**

www.retraitesportinvestgilles.fr

contact : contact@retraitesportinvestgilles.fr