

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi														
<p>* Tennis 9h à 10h30 et 10h30 à 12h TC Riez Océan</p>  <p>Swin golf Terrain tir à l'arc 9h30 à 12h</p>  <p>* Gym douce 10h00 à 11h00 et 11h00 à 12h00 Salle Chanteclair</p>  <p>* Gym tonique 16h00 à 16h50 salle du Fenouiller</p>  <p>* Tai-Chi (libre) centre Socio-clutuel salle droits de l'enfant 14 à 16h</p>  <p>Pétanque 14h00 à 17h Boulodrome de St Gilles</p>  <p>Tir à l'arc 17h00 à 18h30 salle de la Chapelle</p>  <p>* Gym d'entretien 17h45 à 18h45 gymnase Collège privé</p>  <p>Badminton Salle de la Soudinière Courts de Tennis C et D 17h à 18h45</p> 	<p>Danse de salon 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30 Salle Khoreia</p>  <p>* Tai-Chi centre Socio-clutuel salle Tropicque 1.2 Débutants : 9h30 à 10h30 Moyens : 11h30 à 12h30 Qi Gong 10h30 à 11h30</p>  <p>Activ'Mémoire Salle Chanteclair 10h à 12h</p>  <p>Tennis de table 16h30 à 18h30 salle de la Chapelle</p>  <p>* Tai-Chi Confirmés de 16h30 à 18h30 Centre Socio Culurel Salle Petite enfance</p>  <p>Badminton Salle de la Sourdinière Courts de Tennis C et D 16h30 à 18h00</p>  <p>*Bowling 201 Forest Avenue - Sion 14h30 à 16h30</p> <p>* Gym d'entretien 17h à 18h Salle de la Vie</p>  <p>*Yoga 17h45 à 18h45 Salle du Collège rue de la cornue</p> 	<p>* Golf des Fontenelles 9h00 à 11h30 Rendez-vous sur place</p>  <p>Marche nordique 14h à 17h00 Rendez-vous salle de la Vie à 13h45</p>  <p>Vélo de route</p>  <p>VTC</p>  <p>VAE Départ 13h45 Rendez-vous Salle de la Vie</p>	<p>* Tennis 9h à 12h TC Riez Océan</p>  <p>*Yoga de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h Salle Tropicque 1.2 Centre Socio-culturel</p>  <p>Marche Marche douce 5 à 6 kms Marche 8km/Rando 11km Départ 13h45 salle de la Vie</p>  <p>* Tai-Chi (libre) centre Socio-clutuel salle droits de l'enfant 14 à 16h</p> 	<p>Swin golf 9h30 à 12h Terrain tir à l'arc</p>  <p>Marche aquatique côtière Rdv 9h30 Surfing club St Gilles</p>  <p>Marche Pieds dans l'eau (en saison) Rendez-vous sur place à 10h (1h30) Devant les cabines bleues</p>  <p>* Gym Gym d'entretien: 9h30 à 10h30 Salle Chanteclair</p>  <p>Gym douce : 10h30 à 11h30 Salle Chanteclair</p>  <p>Gym tonique : 11h30 à 12h30 Salle Chanteclair</p>  <p>Pétanque 14h00 à 18h Boulodrome de St Gilles</p>  <p>Tennis rebond 16h00 à 18h00 Salle de la Vie</p>  <p>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</p> <p>*Activité avec supplément Vers. 06/09/2022</p>														
<p>Tarifs 2022 - 2023</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Activités loisir seules</td> <td>15,00 €</td> </tr> <tr> <td>Activités sportives et loisirs</td> <td>45,00 €</td> </tr> <tr> <td>Activités FFRS extérieurs</td> <td>15,00 €</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Activités avec suppléments</td> </tr> <tr> <td>Gymnastique</td> <td>50,00 €</td> </tr> <tr> <td>Tai-Chi</td> <td>140,00 € en 3 chèques de 50, 50 et 40 €</td> </tr> <tr> <td>Yoga</td> <td>68,00 € en 3 chèques de 25, 25 et 18 €</td> </tr> </tbody> </table>					Activités loisir seules	15,00 €	Activités sportives et loisirs	45,00 €	Activités FFRS extérieurs	15,00 €	Activités avec suppléments		Gymnastique	50,00 €	Tai-Chi	140,00 € en 3 chèques de 50, 50 et 40 €	Yoga	68,00 € en 3 chèques de 25, 25 et 18 €
Activités loisir seules	15,00 €																	
Activités sportives et loisirs	45,00 €																	
Activités FFRS extérieurs	15,00 €																	
Activités avec suppléments																		
Gymnastique	50,00 €																	
Tai-Chi	140,00 € en 3 chèques de 50, 50 et 40 €																	
Yoga	68,00 € en 3 chèques de 25, 25 et 18 €																	
 <p>Retraite Sportive Club de l'Amitié St-Gilles-Croix-de-Vie</p> <p>www.retraitesportivestgilles.fr contact : contact@retraitesportivestgilles.fr</p>																		