Lundi

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

Swin 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

*** Taï-Chi (libre)**
centre Socio-cluturel
salle droits de l'enfant
14 à 16h

Pétanque
14h00 à 17h
Boulodrome de St Gilles

Tir à l'arc
17h00 à 18h30 salle de la Chapelle

*** Gym**
Gym tonique: 16h00 à 17h00
Salle du Fenouiller
Gym d'entretien: 17h45 à 18h45
gymnase Collège privé

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

Mardi

Danse de salon
10h à 11h et 11h05 à 12h15
Salle Khoreïa

*** Taï-Chi Qi Qong**
centre Socio-cluturel
salle Tropique 1.2
Débutants : 9h30 à 10h30 La terre
10h30 à 11h30 qi qong
11h30 à 12h15 l'homme

Activ'Mémoire
Salle Chanteclaiir
10h à 12h

Tennis de table
16h30 à 18h30 salle de la Chapelle

*** Taï-Chi Qi Qong**
Confirmés de 17H à 18h15 Le ciel et bagua
Centre Socio Culurel
Salle Petite enfance

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

***Bowling**
201 Forest Avenue - Sion
14h30 à16h30
Premiers et troisième mardi du mois

*** Gym d'entretien**
17h à 18h
Salle de la Vie

***Yoga**
17h45 à18h45
Salle du Collège
rue de la cornue

Mercredi

*** Golf des Fontenelles**
9h00 à 11h30
Rendez-vous sur place

Marche nordique
14h à 17h00
Rendez-vous salle de la Vie à 13h45

Vélo de route

VTC

VAE

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 Tropique 1.2
Centre Socio-culturel

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

*** Taï-Chi** (libre)
centre Socio-cluturel
salle droits de l'enfant
14 à 16h

Vendredi

Swin golf
9h30 à 12h Terrain tir à l'arc

Marche aquatique côtière
Rdv 9h30 Surfing club St Gilles

Marche Pieds dans l'eau (en saison)
Rendez-vous sur place à 10h (1h30)
Devant les cabines bleues

*** Gym**
Gym d' entretien: 9h30 à 10h30
Salle Chanteclair

Gym douce : 10h30 à 11h30
Salle Chanteclair

Gym tonique : 11h30 à 12h30
Salle Chanteclair

Pétanque
14h00 à 18h
Boulodrome de St Gilles

Tennis rebond
16h00 à 18h00
Salle de la Vie

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**

Vers. 11/12/2022

Tarifs 2022 - 2023

Activités loisir seules	15,00 €	
Activités sportives et loisirs	45,00 €	
Activités FFRS extérieurs	15,00 €	
Activités avec suppléments		
Gymnastique	50,00 €	
Taï-Chi	140,00 €	en 3 chèques de 50, 50 et 40 €
Yoga	68,00 €	en 3 chèques de 25, 25 et 18 €

Retraite Sportive Club de l'Amitié
St-Gilles-Croix-de-Vie

www.retraitesportivestgilles.fr contact : contact@retraitesportivestgilles.fr