


































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-clutrel 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 Gym tonique: 16h00 à 17h00 Salle du Fenouiller 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 10h à 11h et 11h05 à 12h15 Salle Khoreïa </p> <p>* Tai-Chi Qi Qong centre Socio-clutrel salle Tropicque 1.2 Débutants : 9h30 à 10h30 La terre 10h30 à 11h30 qi qong 11h30 à 12h15 l'homme </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 Qi Qong Confirmés de 17H à 18h15 Le ciel et bagua 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 Premiers et troisième mardi du mois</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-clutrel 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>Yoga: 16h00 à 17h00 Salle du Fenouiller </p>													
<p style="text-align: center;">Tarifs 2022 - 2023</p> <table border="0"> <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> </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 €	<p>Pétanque 14h00 à 18h Boulodrome de St Gilles </p> <p>Tennis rebond 16h00 à 18h00 Salle de la Vie </p>
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 style="text-align: center;"> Retraite Sportive Club de l'Amitié St-Gilles-Croix-de-Vie</p> <p style="text-align: center;">www.retraitesportivestgilles.fr contact : contact@retraitesportivestgilles.fr</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 style="text-align: right;">*Activité avec supplément Vers. 21/01/2023</p>														