







Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi								
<p><b>* Tennis</b> 9h à 10h30 et 10h30 à 12h TC Riez Océan </p> <p><b>Swin golf</b> Terrain tir à l'arc 9h30 à 12h </p> <p><b>* Gym douce</b> 10h00 à 11h00 et 11h00 à 12h00 Salle Chanteclair </p>	<p><b>Danse de salon</b> 10h à 11h et 11h05 à 12h15 Salle Khorea </p> <p><b>* Tai-Chi Qi Qong</b> centre Socio-clutrel salle Tropicque 1.2 </p> <p>Débutants : 9h30 à 10h30 La terre 10h30 à 11h30 qi qong 11h30 à 12h15 l'homme</p> <p><b>* Billard</b> Premiers et troisième mardi du mois 10h à 12h </p> <p>Académie de Billard St Gilles Croix de Vie</p>	<p><b>* Golf des Fontenelles</b> 9h00 à 11h30 Rendez-vous sur place </p> <p><b>Marche nordique</b> 14h à 17h00 Rendez-vous salle de la Vie à 13h45 </p>	<p><b>* Tennis</b> 9h à 12h TC Riez Océan </p> <p><b>*Yoga</b> de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h Salle Tropicque 1.2 Centre Socio-culturel </p> <p><b>Marche</b> Marche douce 5 à 6 kms Marche 8km/Rando 11km Départ 13h45 salle de la Vie </p>	<p>9h30 à 12h Terrain tir à l'arc </p> <p><b>Marche aquatique côtière</b> Rdv 9h30 Surfing club St Gilles </p> <p><b>Marche Pieds dans l'eau</b> (en saison) Rendez-vous sur place à 10h (1h30) Devant les cabines bleues </p>								
<p><b>* Tai-Chi (libre)</b> centre Socio-clutrel salle droits de l'enfant 14 à 16h </p> <p><b>Pétanque</b> 14h00 à 17h Boulodrome de St Gilles </p>	<p><b>Activ'Mémoire</b> Salle Chanteclair 10h à 12h </p> <p><b>Tennis de table</b> 16h30 à 18h30 salle de la Chapelle </p> <p><b>* Tai-Chi Qi Qong</b> Confirmés de 17H à 18h15 Le ciel et bagua Centre Socio Culurel Salle Petite enfance </p>	<p><b>Vélo de route</b> </p> <p><b>VTC</b> </p> <p><b>VAE</b> Départ 13h45 Rendez-vous Salle de la Vie</p>	<p><b>* Tai-Chi (libre)</b> centre Socio-clutrel salle droits de l'enfant 14 à 16h </p> <p><b>Pickeball</b> de 17h à 19h Courts C et D Salle de la Soudinière </p>	<p><b>* Gym</b> 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>								
<b>Tarifs 2023 - 2024</b>												
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Activité loisir seules</td> <td style="text-align: right;">18 €</td> </tr> <tr> <td>Activités sportives et loisirs</td> <td style="text-align: right;">55 €</td> </tr> <tr> <td>Activités autrex clubs FFRS</td> <td style="text-align: right;">18 €</td> </tr> </table>					Activité loisir seules	18 €	Activités sportives et loisirs	55 €	Activités autrex clubs FFRS	18 €		
Activité loisir seules	18 €											
Activités sportives et loisirs	55 €											
Activités autrex clubs FFRS	18 €											
<p><i>Activités avec suppléments</i></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Gymnastique</td> <td style="text-align: right;">55 €</td> </tr> <tr> <td>Tai-Chi</td> <td style="text-align: right;">145 € en 3 chèques de 50,50 et 45 €</td> </tr> <tr> <td>Yoga</td> <td style="text-align: right;">73 € en 3 chèques de 25,25 et 23 €</td> </tr> <tr> <td>Tennis</td> <td style="text-align: right;">60 € chèque à l'ordre de TCRO</td> </tr> </table>					Gymnastique	55 €	Tai-Chi	145 € en 3 chèques de 50,50 et 45 €	Yoga	73 € en 3 chèques de 25,25 et 23 €	Tennis	60 € chèque à l'ordre de TCRO
Gymnastique	55 €											
Tai-Chi	145 € en 3 chèques de 50,50 et 45 €											
Yoga	73 € en 3 chèques de 25,25 et 23 €											
Tennis	60 € chèque à l'ordre de TCRO											
 <p><b>RETRAITE SPORTIVE</b> <i>Club de l'Amitié</i> St Gilles Croix de Vie</p>												
<p><a href="http://www.retraitesportivestgilles.fr">www.retraitesportivestgilles.fr</a>      contact : <a href="mailto:contact@retraitesportivestgilles.fr">contact@retraitesportivestgilles.fr</a></p>												
<p><b>Tir à l'arc</b> 17h00 à 18h30 salle de la Chapelle </p> <p><b>* Gym</b> Gym tonique: 16h00 à 17h00 Salle du Fenouiller </p> <p>Gym d'entretien: 17h45 à 18h45 gymnase Collège privé</p> <p><b>Badminton</b> Salle de la Soudinière Courts de Tennis C et D 17h à 18h45 </p>	<p><b>Badminton</b> Salle de la Soudinière Courts de Tennis C et D 16h30 à 18h00 </p> <p><b>*Bowling</b> 201 Forest Avenue - Sion 14h30 à 16h30 </p> <p>Premiers et troisième mardi du mois</p> <p><b>* Gym d'entr</b> 17h à 18h Salle de la Vie </p> <p><b>*Yoga</b> 17h45 à 18h45 Salle du Collège rue de la cornue </p>			<p><b>Pétanque</b> 14h00 à 18h Boulodrome de St Gilles </p> <p><b>Tennis reb</b> 16h00 à 18h00 Salle de la Vie </p> <p><b>Tir à l'arc</b> 16h30 à 18h30 salle de la Chapelle</p> <p><b>*Activité avec supplément</b> Vers. 04/09/2023</p>								