



## ADHESION SAISON 2026-2027

N° Licence : .....

Ou N° Carte Loisir : .....

### **Renseignements Personnels** : (A corriger si erreur ou modification)

Mme. / M. Nom : .....

Prenom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Code Postale : ..... Ville : .....

### **Choix des activités au verso (Maximum 5)**

### **Recueil de consentement des personnes** (règlement européen sur la protection des données personnelles)

1. « Je donne mon consentement au recueil et au traitement des données me concernant par le club de l'Amitié Retraite Sportive de Saint Gilles Croix de Vie, et à la mise sur le site internet du club des photographies de moi-même pouvant être prises dans le cadre des activités du club.
2. Je prends note que je peux, à tout moment, demander à connaître les éléments conservés sur moi et que, selon les termes de la loi du 6 janvier 1978 « informatique et liberté », je bénéficie d'un droit d'accès, de rectification, de suspension et d'opposition aux informations et messages me concernant.
3. En réglant mon adhésion, je reconnais avoir pris connaissance de la Charte du Respect du club, l'accepter sans réserve et m'engager à en respecter les dispositions.
4. Assurances FFRS incluses dans la licence 1,16 € - Responsabilité civile /Défense-recours, assistance rapatriement/Frais de secours, Assistance psychologique et juridique.  
« J'atteste avoir pris connaissance des conditions et des garanties d'assurance et d'assistance ainsi que de la possibilité de souscrire une garantie complémentaire option MSC I.A Plus et une garantie complémentaire option.

| <b>Option MSC I.A Plus 6,05 €/an</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Option Effets personnels 26 €/an</b>                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Je souhaite souscrire la garantie option MSC I.A Plus qui se substituera, en cas d'accident corporel, à la garantie de base de la licence. J'intègre la cotisation complémentaire de 6,05 € pour la saison sportive 2026/2027 au règlement de ma licence. | <input type="checkbox"/> Je souhaite souscrire la garantie option Effets Personnels. J'intègre la cotisation complémentaire de 26 € pour la saison sportive 2026/2027 au règlements de ma licence. |

Je, soussigné (e), ..... reconnais avoir pris connaissance des points ci-dessus et atteste de la sincérité des renseignements que j'ai fournis.

Fait à Saint Gilles Croix de Vie :      le ..... **Signature** : .....



Il est nécessaire de préciser la ou les séances auxquelles vous souhaitez participer en mettant une croix en face de l'activité/séance choisie. Les activités suivantes sont limitées à :

- **1 séance maximum** : Activ'Mémoire, Informatique ou Pilates.
- **2 séances maximum** : Gym ou Yoga (avec un supplément pour la 2<sup>e</sup> séance).
- **5 activités maximum** par adhérent (une activité avec plusieurs séances ne compte que pour une seule activité).
- Un seul niveau de **gym** (douce, entretien ou tonique) et un seul niveau de **marche** (6, 8 ou 11 km). Un changement de niveau restera possible en début de saison avec l'accord des animateurs.

**Retraite Sportive Club de l'Amitié**  
**Saison 2026-2027**

**Tarifs des activités avec paiement d'un supplément**

| Activité | 1 <sup>re</sup> séance | 2 <sup>e</sup> séance | Totale (2 séances) |
|----------|------------------------|-----------------------|--------------------|
| Gym      | 60 €                   | 25 €                  | 85 €               |
| Pilates  | 145 €                  | Non autorisée         | 145 €              |
| Tai Chi  | 145 €                  | 0 €                   | 145 €              |
| Yoga     | 90 €                   | 40 €                  | 130 €              |

**Tarif adhésion**

**Adhésion Loisirs**

|               |      |  |
|---------------|------|--|
| Adhésion Club | 22 € |  |
|---------------|------|--|

**Adhésion Sportive**

| Cotisation    | Cout        | Détail des tarifs                                                                |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| License FFRS  | 40 €        | Licence : 28 €<br>Assurance obligatoire : 1 €<br>CORERS* : 5 €<br>CODERS** : 6 € |
| Adhésion Club | 22 €        |                                                                                  |
| <b>Total</b>  | <b>62 €</b> |                                                                                  |

\* CODERS Comité Départemental de la FFRS

\*\* CORERS Comité Régional de la FFRS



# RETRAITE SPORTIVE Club de l'Amitié

St Gilles Croix de Vie



|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |          |                                                                                     |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           |                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
| <div><div><div>RSCA</div><div></div></div><div>RETRAITE SPORTIVE<br/>Club de l'Amitié<br/>St Gilles Croix de Vie</div></div> |                                                                                     |          | SAISON 2026-2027                                                                    |        |                                                                                     | <a href="https://retraitesportivestgilles.fr/">https://retraitesportivestgilles.fr/</a><br>Mail : <a href="mailto:contact@retraitesportivestgilles.fr">contact@retraitesportivestgilles.fr</a> |                           |                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |          | X                                                                                   |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | X                         |                                                             |  |
| ACTIVITÉ DANSÉE                                                                                                                                                                                               |    | MARDI    | 10h15 à 12h15                                                                       |        | PETANQUE                                                                            |                                                                                                              | LUNDI                     | 14h00 à 17h00                                               |  |
| ACTIV MÉMOIRE                                                                                                                                                                                                 |    | MARDI    | 3 séances de 45 minutes<br>09h20 à 11h55<br>10h15 à 11h00<br>11h10 à 11h55          |        |                                                                                     | VENDREDI                                                                                                                                                                                       | 14h00 à 18h00             |                                                             |  |
| ANGLAIS FRANCOPHONES                                                                                                                                                                                          |    | LUNDI    | 9h00 à 10h30                                                                        |        | PHOTO**                                                                             |                                                                                                             | LUNDI                     | 9h15 à 10h30                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | LUNDI    | 10h30 à 12h00 (en alternance avec la Dictée)                                        |        | PICKLEBALL                                                                          |                                                                                                              | JEUDI                     | 17h00 à 19h00                                               |  |
| ANGLAIS - FRANCAIS ANGLOPHONES                                                                                                                                                                                |    | VENDREDI | 9h00 à 10h30 (Anglais)<br>10h30 à 12h00 (Français)                                  |        | PILATES                                                                             |                                                                                                              | MARDI                     | 10h15 à 11h15 et<br>11h30 à 12h30                           |  |
| BADMINTON                                                                                                                                                                                                     |    | LUNDI    | 17h00 à 18h45                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | MERCREDI                  | 14h00 à 15h00 et<br>15h00 à 16h00                           |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | MARDI    | 16h30 à 18h00                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | VENDREDI                  | 9h15 à 10h15 et<br>10h15 à 11h15                            |  |
| BOWLING *                                                                                                                                                                                                     |    | MARDI    | 14h00 à 16h00 - 1er et 3ème mardi du mois                                           |        | SWIN GOLF                                                                           |                                                                                                              | LUNDI                     | 9h00 à 12h00                                                |  |
| COUTURE                                                                                                                                                                                                       |    | LUNDI    | 9h30 à 11h30                                                                        |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | JEUDI                     | 9h00 à 12h00                                                |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | VENDREDI | 9h30 à 11h30                                                                        |        |  | MARDI                                                                                                                                                                                          | 9h30 à 10h30 - débutant   |                                                             |  |
| DANSE DE SALON                                                                                                                                                                                                |    | MARDI    | 10h15 à 12h15                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | 10h30 à 11h30 - QI QONG   |                                                             |  |
| DICTEE**                                                                                                                                                                                                      |   | LUNDI    | 10h30 à 12h00                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | 11h30 à 12h30 - confirmés |                                                             |  |
| GYM DOUCE*                                                                                                                                                                                                    |  | LUNDI    | 10h00 à 11h00 sur tapis<br>11h00 à 12h00 sur chaise                                 |        | TAI CHI QI QONG - Entraînement                                                      |                                                                                                                                                                                                | JEUDI                     | 16h30 à 18h00 - expert et éventail                          |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | VENDREDI | 10h00 à 11h00 sur chaise                                                            |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           | 10h30-12h00 experts<br>= le ciel                            |  |
| GYM ENTRETIEN*                                                                                                                                                                                                |  | LUNDI    | 17h45 à 18h45                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           | 14h00 à 16h00 débutant et confirmé<br>= la terre et l'homme |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | MARDI    | 17h00 à 18h00                                                                       |        | TENNIS *                                                                            |                                                                                                                                                                                                | JEUDI                     | 9h00 à 10h00 et 10h30 à 12h00                               |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | VENDREDI | 9h00 à 10h00                                                                        |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           |                                                             |  |
| GYM TONIQUE*                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     | LUNDI    | 16h00 à 17h00                                                                       |        | TENNIS DE TABLE                                                                     |                                                                                                            | MARDI                     | 16h30 à 18h30                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     | VENDREDI | 11h00 à 12h00                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | MERCREDI                  | 18h30 à 20h00                                               |  |
| INFORMATIQUE**                                                                                                                                                                                                |  | LUNDI    | 9h15 à 10h30 - Avancée                                                              |        | TENNIS REBOND                                                                       |                                                                                                           | VENDREDI                  | 16h00 à 18h00                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |          | 10h30 à 11h45 - Niveau 1                                                            |        | TIR A L ARC                                                                         |                                                                                                           | LUNDI                     | 17h00 à 18h30                                               |  |
| JEUX DE SOCIETE                                                                                                                                                                                               |  | MARDI    | 14h00 à 17h00                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | VENDREDI                  | 16h30 à 18h30                                               |  |
| MARCHE AQUATIQUE                                                                                                                                                                                              |  | VENDREDI | 9h30 à 11h00                                                                        |        | VELO VAE                                                                            |                                                                                                           | MERCREDI                  | 13h45                                                       |  |
| MARCHE DOUCE                                                                                                                                                                                                  |  | JEUDI    | 13h45 - 5 à 6 kms                                                                   |        | VELO VTC                                                                            |                                                                                                           | MERCREDI                  | 13h45                                                       |  |
| MARCHE                                                                                                                                                                                                        |  | JEUDI    | 13h45 - 8 kms                                                                       |        | YOGA*                                                                               |                                                                                                            | MARDI                     | 17h45 à 18h45                                               |  |
| MARCHE NORDIQUE                                                                                                                                                                                               |  | MERCREDI | 14h00 à 17h00                                                                       |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | JEUDI                     | 9h30 à 10h30                                                |  |
| MARCHE PIEDS DANS L EAU                                                                                                                                                                                       | VENDREDI                                                                            | 10h00    |  |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | JEUDI                     | 11h00 à 12h00                                               |  |
| MARCHE RANDO                                                                                                                                                                                                  |  | JEUDI    | 13h45 - 11 kms                                                                      |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | VENDREDI                  | 16h15 à 17h15                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |          |                                                                                     | SAMEDI |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | 14h00 à 15h00             |                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |          |                                                                                     |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           |                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                               | Activité Loisirs                                                                    |          |                                                                                     |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           |                                                             |  |
| * Activités avec suppléments                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |          |                                                                                     |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           |                                                             |  |
| ** Activités en alternance (une semaine sur deux)                                                                                                                                                             |                                                                                     |          |                                                                                     |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           |                                                             |  |
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                     |          |                                                                                     |        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                           | Mise à jour : 04/08/2026                                    |  |