

**Lundi****\* Tennis**

de 9h à 10h30 et 10h30 à 12h  
TC Riez Océan

**La Dictée du club**

de 9h30 à 11h30 (voir calendrier)  
Centre Socio Culturel

**Anglais pour francophones**

de 9h à 10h30/10h30 à 12h (voir calendrier)  
Centre Socio Culturel

**Informatique**

de 10h30 à 12h (voir calendrier)  
Centre Socio Culturel

**Photo**

de 9h30 à 11h30 (voir calendrier)  
Centre Socio Culturel

**\* Gym douce**

de 10h00 à 11h00 et 11h00 à 12h00  
Salle Chanteclair

**\* Gym tonique**

de 16h00 à 16h50 salle du Fenouiller

**\*Gym d'entretien**

de 17h45 à 18h45 gymnase collège St Gilles  
rue de la Cornue

**Tir à l'arc**

de 17h00 à 18h30  
salle de la Chapelle

**Pétanque**

de 15h à 17h  
Terrain de la Félicité

**Mardi****Danse de salon**

de 10h30 à 11h30 et 11h30 à 12h30  
Salle Khoreïa

**\* Tai-Chi**

centre Socio-clturel salle Droits de l'enfant  
Débutants : 9h25 à 10h25  
Moyens : 11h25 à 12h25  
Qi Gong 10h25 à 11h25

**Activ'mémoire**

salle Chanteclair  
de 10h à 12h

**Jeux de Société**

de 14h à 16h30  
Centre Socio Culturel

**Tennis de table/Badminton**

de 16h30 à 17h45 salle de la Chapelle

**\* Tai-Chi**

Confirmés de 16h30 à 18h30  
Centre Socio Culturel salle Tropicque

**\* Gym d'entretien**

de 18h à 19h salle rue de la Cornue

**Tennis rebond**

de 17h à 18h30  
Salle de la Vie

**Tir à l'arc**

de 17h45 à 19h salle de la Chapelle

**Mercredi****\* Golf des Fontenelles**

de 9h00 à 11h30  
Rendez-vous sur place

**Marche nordique**

de 14h à 17h00  
Rendez-vous Quai Rivière à 13h45

**Vélo de route**

Départ 13h45  
Rendez-vous Salle de la Vie

**VTC**

Départ 13h45  
Rendez-vous Salle de la Vie

**Pétanque**

de 15h à 17h  
Terrain de la Félicité

**Jeudi****\* Tennis**

de 9h à 12h  
TC Riez Océan

**\*Yoga**

de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h  
centre Socio-clturel salle Tropicque

**Marche**

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

**\*Bowling**

de 14h30 à 16h30  
201 Forest Avenue - Sion

**\*Yoga**

de 15h à 16h  
Centre Socio Culturel  
Salle les Droits de l'Enfant

**Vendredi****Français pour anglophones**

de 9h à 12h  
Centre Socio Culturel

**Marche aquatique côtière**

RV 9h45 Surfing club St Gilles

**Marche Pieds dans l'eau (en saison)**

Rendez-vous sur place à 10h (1h30)  
Surfing club St Gilles

**\*Gym d'entretien**

de 10h à 11h  
salle Chanteclair

**Tennis rebond**

de 16h00 à 18h00  
Salle de la Vie

**\* Gym tonique**

de 16h00 à 17h00  
Salle du Fenouiller

**Tennis de table**

de 16h30 à 18h30  
Salle de la Chapelle

**Badminton**

de 16h30 à 18h30  
Salle de la Chapelle



Tarifs 2019 - 2020	
Activités loisirs seules	14,00 €
Activités sportives et loisirs	42,00 €
Activités FFRS extérieurs	14,00 €
<i>Activités avec suppléments</i>	
Gymnastique	43,00 €
Taï Chi	160,00 €
Yoga	65,00 €

Pour rappel cotisation licence : FFRS 20 €, CORERS 3 € et CODERS Vendée 5 €



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