





# RETRAITE SPORTIVE DU PARISIS

LE PLESSIS BOUCHARD

Adresse : 25, rue Ernest Renan-95320 ST LEU LA FORET

Tel : 06 08 15 00 74 - Adresse mail :

[rsparisis95130@gmail.com](mailto:rsparisis95130@gmail.com)

Site internet: [rsparisis95.e-monsite.com](http://rsparisis95.e-monsite.com)

Agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports n° 95 99 S 43



FF de la Retraite Sportive

## ACTIVITES PROPOSEES

### 1° ACTIVITES GRATUITES SANS INSCRIPTION PREALABLE

Je coche les activités choisies :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Activités dansées  | <input type="checkbox"/> Zumba Fitness    |
| <input type="checkbox"/> VTC                | <input type="checkbox"/> Cyclotourisme    |
| <input type="checkbox"/> Randonnée pédestre | <input type="checkbox"/> Marche Nordique  |
| <input type="checkbox"/> Marche avec bâtons | <input type="checkbox"/> Marche promenade |
| <input type="checkbox"/> Jeux de société    | <input type="checkbox"/> Pétanque         |
| <input type="checkbox"/> Disc golf.         | <input type="checkbox"/> Bowling :        |
- Participation demandée à chaque animation

### 2° ACTIVITES GRATUITES AVEC INSCRIPTION PREALABLE

Je coche le créneau choisi :

Activ mémoire :  Jeudi 14h00 – 15.30

Gymnastique de la mémoire :  Mardi 9.00 – 10.30  Mardi 10.30 - 12.00

Gymnastique maintien en forme (2 cours à choisir parmi les 3 créneaux proposés)

L'accueil est limité à 50 personnes maximum par cours en conformité avec la législation sécurité incendie.

Lundi 16.30 - 17.30  Jeudi 16.15 - 17.15  Vendredi 16.45 – 17.45

Section multi activités sénior (SMS)

Lundi 13.00 – 14.30  Lundi 14.45 – 16.15  Vendredi 10.15 - 11.45

### 3° ACTIVITES PAYANTES AVEC INSCRIPTION PREALABLE

Je coche le créneau choisi :

Aquagym : (1 cours à choisir parmi les 3 créneaux proposés). L'accueil est limité à 30 personnes par cours.

Mardi 16.00 – 17.00  Mercredi 8.00 - 9.00  Jeudi 11.00 -12.00

En attente de confirmation par la Mairie de Franconville – Tarifs non connus à ce jour

Tennis de table : (\*)  Mercredi 18.00 - 20.00  Jeudi 16.00 -19.00

(\*) Créneaux susceptibles de modification à compter de septembre 2023 – Tarif non connu à ce jour.

Badminton : (en attente de locaux)