



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**

Site internet: **rsparisis95.e-monsite.com**

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



ACTIVITES PROPOSEES

1° ACTIVITES GRATUITES SANS INSCRIPTION PREALABLE

Je coche les activités choisies :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Activ mémoire | <input type="checkbox"/> Marche avec bâtons |
| <input type="checkbox"/> Jeux de société | <input type="checkbox"/> Marche Nordique |
| <input type="checkbox"/> Activités dansées | <input type="checkbox"/> Marche promenade |
| <input type="checkbox"/> Zumba Fitness | <input type="checkbox"/> Randonnée pédestre |
| <input type="checkbox"/> Vélo de route | <input type="checkbox"/> Pétanque |
| <input type="checkbox"/> Vélo tout chemin | |

2° ACTIVITES GRATUITES AVEC INSCRIPTION PREALABLE

Je coche le créneau choisi :

Gymnastique cérébrale :

- Mardi 9.00 – 10.30 Mardi 10.30 - 12.00

Gymnastique maintien en forme : **(2 cours maxi par personne ; à choisir parmi les 3 créneaux proposés)**

L'accueil est limité à 50 personnes maximum par cours pour des questions de sécurité.

- 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 Mardi 16.45 - 18.15 Vendredi 10.15 - 11.45

3° ACTIVITES PAYANTES AVEC INSCRIPTION PREALABLE

Je coche le créneau choisi :

Aquagym : **(1 cours maxi par personne ; 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

Tennis de table :

- Mardi 16.00 - 18.00 Jeudi 17.00 - 20.00

Bowling : 1 mardi sur 2 ; 14.00 - 17.00