



Retraite Sportive du Parisien



Accueil (Adhésions, renseignements...)

Contact	Accueil à la permanence	
Mail : rsparisis95130@gmail.com Site internet : rsparisis95.e-monsite.com 06.08.15.00.74 Adresse postale : 25 rue Ernest Renan 95320 SAINT-LEU-LA-FORET	Jour & Horaire	Lieu
	Du 08-09-2026 au 16-10-2026 le mardi et vendredi de 14h30 à 17h00 Du 06-11-2026 au 18-12-2026 Vendredi de 14h00 à 16h00 (hors jours fériés et congés scolaires)	Gymnase Guillaumie – Rue Guillaumie – Le Plessis Bouchard

Activités 2^{ème} semestre 2026

Activités salle Fratellini du Gymnase Guillaumie, rue Guillaumie au Plessis-Bouchard.

- Les activités sont suspendues les jours fériés et congés scolaires.
- **Contraintes Salle Fratellini :** Capacité maximum de **50 personnes**. Une **seconde paire de chaussures** pour la pratique en salle est **obligatoire**.

Activité	Jour & Horaire	Contact	Informations
Activités dansées	Reprise activité : 15/09/26 Mardi de 14h00 à 16h30 Vendredi de 14h00 à 16h30	06.18.02.50.55	• Chaussures propres fermées, confortable. Pas de talons fins et trop hauts, tennis de sport ne sont pas adaptées à la danse
Gym maintien en forme	Reprise activité : 7/09/26 Lundi de 16h30 à 17h30 Jeudi de 16h15 à 17h15 Vendredi de 16h45 à 17h45 Vendredi de 09h00 à 10h00 (un vendredi sur deux)	06.09.67.46.71	• Inscription préalable obligatoire sur le site de la RSP • 2 séances par semaine autorisées dans la limite de 50 personnes par séance • Serviette obligatoire et tapis personnel recommandé
Zumba-Fitness	Activité suspendue		

Activité	Jour & Horaire	Contact	Informations
Section multiactivités sénior (SMS)	Reprise activité : 14/09/26 Lundi de 13h00 à 14h30 Lundi de 14h45 à 16h15 Jeudi de 14h30 à 16h00 Vendredi de 10h15 à 11h45	06.24.39.35.73	• Inscription préalable
Tennis de table	Reprise activité : 08/09/26 Mardi de 16h00 à 18h00 Jeudi de 17h00 à 20h00 Dans la grande salle	06.78.27.27.05	• Participation financière demandée
Activ'mémoire	Activité suspendue		

Activités en salle

- Les activités sont suspendues les jours fériés et congés scolaires.

Activité	Jour & Horaire	Lieu	Informations et contact
Gymnastique cérébrale	Reprise activité : 08/09/26 Mardi 1 séance de 09h00 à 10h30 2 séances de 10h30 à 12h00	Annexe du centre culturel, (espace René Plouvier) rue Alexopoulos	• Inscription préalable 06.85.40.50.11 06.70.16.94.69
Tarot	Reprise activité : 08/09/26 Mercredi de 14h00 à 17h00	Salle Jean-Yves Cousteau – Espace Maillard au Plessis Bouchard	06.52.83.33.33 Autres jeux de société sur demande, téléphoner au préalable.
Bowling	Un mardi sur deux à 14h00 Les mardis : Septembre le 15 et 29 Octobre le 13 Novembre le 10 et 24 Décembre le 08	Bowling de Franconville, avenue Rhin et Danube	• Participation financière demandée Deux parties, les chaussures et une boisson pour 13 € 06.14.35.68.24

Activités aquatiques à la piscine de Franconville.

- Les activités sont suspendues les jours fériés et congés scolaires.

Activité	Jour & Horaire	Contact	Informations
Aquagym (PB petit bain) (GB grand bain)	Reprise activité : 14/09/26 PB Mardi de 16h00 à 17h00 PB Mercr. de 08h00 à 09h00 PB Jeudi de 11h00 à 12h00 PB Vend. de 11h00 à 12h00 PB Vend. de 12h00 à 13h00 GB Jeudi de 12h30 à 13h30 GB Vend. de 16h00 à 17h00	07.81.38.40.25	• Participation financière demandée pour l'accès à la piscine

Activités de plein air

- Les activités sont suspendues les jours fériés.
- Si l'activité devait se dérouler en l'absence d'animateur, elle se pratiquerait sous la responsabilité de chacun, le club déclinera toute responsabilité en cas d'accident.

Activité	Jour & Horaire	Lieu	Contact	Informations
Pétanque	Mercredi à 14h00 précises tirage des équipes Vendredi 14h00 précises tirage des équipes	Terrain de pétanque du Plessis-Bouchard 1 chemin de la plaine	06.63.35.97.91 06.42.02.03.38	Nouvelles inscriptions réservées en priorité aux adhérents RSP habitant au Plessis-Bouchard (sous réserve de places disponibles)
Vélo de route	Le mardi à 08h30 de mai à fin octobre	RV devant le centre Culturel Jacques Templier au Plessis Bouchard	06.20.93.50.39	Port du casque obligatoire. Une tenue claire est vivement conseillée. Le matériel de réparation est indispensable.
VTC/VT/VAE	Le mardi à 08h30 de mai à fin octobre Le mardi à 13H15 de novembre à fin avril	RV devant le centre Culturel Jacques Templier au Plessis Bouchard	01.34.14.57.74 06.42.02.03.38	Port du casque obligatoire. Une tenue claire est vivement conseillée. Le matériel de réparation est indispensable.
Randonnée pédestre	Lundi à 09h00 Jeudi à 8h45	RV Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine	Le nom de l'animateur est indiqué dans le planning et son numéro de téléphone dans l'annuaire animateur	De 8 à 10 kms et peu de dénivelé. Entre 9 et 24 Kms. Voir le planning. Contacter l'animateur pour s'inscrire
Marches bâtons	Lundi à 08h45 De septembre à juin	RV Parking du boulodrome au Plessis Bouchard, chemin de la plaine	Le nom de l'animateur est indiqué dans le planning et son numéro de téléphone dans l'annuaire animateur	• Hors vacances scolaires Marche bâtons allure modérée
Marche nordique	Lundi et mercredi matin	Informé la veille par l'animateur (via WhatsApp).	06.08.15.00.74	• Hors vacances scolaires De 10 à 13 kms vitesse soutenue

Activité	Jour & Horaire	Lieu	Contacts	Informations
Marche promenade	Lundi de 14h00 à 16h00	Parking du Centre culturel Jacques Templier au Plessis Bouchard	07.86.66.63.29	• Hors petites vacances scolaires Entre 5 et 6 kms.

Assurance

La couverture que procure l'assurance attachée à la licence FFRS implique un équipement minimal de sécurité en fonction de l'activité pratiquée. En particulier, il est rappelé qu'en randonnée, même « facile », le port de chaussures de randonnée adéquates **est OBLIGATOIRE !**

Tout animateur de randonnée, de marche nordique, de marche bâtons et de marche promenade, pour une question de responsabilité, est donc en droit de refuser un participant chaussé de façon inadéquate (chaussures de ville, tennis ou training par exemple.)

Pour toutes les randonnées, chaussures de randonnée avec semelles crantées obligatoires.

Nos amis les animaux ne sont pas admis en randonnée pour des questions de sécurité.

Détails pratiques pour les randonnées pédestres, sorties culturelles, séjours et voyages

Pour toute information ou modification, consulter le site internet rsparisis95.e-monsite.com

Pour les sorties culturelles, les séjours, les voyages et les randonnées sur inscription, la préinscription obligatoire se fait en ligne sur le site de la RSP.

L'organisateur fera parvenir, si nécessaire, le descriptif spécifiant les modalités de la sortie aux participants (lieu de RV, transport, horaires, etc..).

EN CAS DE DESISTEMENT POUR LES SORTIES CULTURELLES, SEJOURS et VOYAGES SANS REMPLACANT APRES REGLEMENT, LE REMBOURSEMENT SERA ETUDIE AU CAS PAR CAS EN FONCTION DE LA SITUATION PARTICULIERE.

Sécurité générale

En cas d'alerte météo rouge ou orange sur le secteur concerné, la RSP annule systématiquement toutes les activités.
Si cette alerte concerne une vigilance crue, l'activité peut être maintenue en zone sûre.

Si l'activité était maintenue en cas d'alerte rouge ou orange ou dans le cas d'absence de l'animateur le club déclinerait toute responsabilité en cas d'accident.

Séjours 2026

Date	Destination	Prix	Nombre de pers maxi
Du 30/08 au 05/09/2026	Séjour rando Jura COMPLET	≈ 800 €	20 pers
Du 10 au 17/09/2026	Circuit Portugal de Porto à Lisbonne COMPLET	≈ 1815 €	42 pers

Inscriptions impératives, un acompte sera demandé, aucun remboursement ne sera fait sans justificatif.

Un mail sera envoyé aux adhérents pour indiquer la date d'ouverture des inscriptions.

Séjours 2027

Date	Destination	Prix	Nombre de pers maxi
Du 31/01 au 06/02/2027	Thalasso (sans transport)	≈ 1300 €	35 pers
Du 01/05 au 05/05/2027	Croisière sur le Rhin COMPLET	1200€	40 pers
Du 18/05 au 25/05/2027	Finlande COMPLET	≈ 2000 €	35 pers
Début juin	Puy du Fou		40 pers
Mi-juin	Séjour multi-activités	≈ 800 €	40 pers
Du 20/09 au 27/09/2027	Andalousie COMPLET	≈ 1900 €	40 pers
Du 26/09 au 02/10/2027	Séjour rando à Asnelles (10 à 12 kms/jour)	≈ 780 €	22 pers

Préinscriptions impératives
Un mail sera envoyé aux adhérents pour indiquer la date d'ouverture des préinscriptions.

Agenda 2026/2027

Date	Evènement	Prix	Nombre de pers maxi
05/09/2026	Forum des associations		
10/09/2026	Randonnée « Des Ponts à Paris» 9km et pique-nique, rdv métro Pont Neuf.		15 pers
29/10/2026	Village de Vaugirard avec restaurant (+ ou – 6km)	≈ 40 €	18 pers
Mi novembre 2026	Assemblée Générale RSP		
02/12/2026	Repas de fin d'année (inscriptions début octobre)		170 pers
06/12/2026	Théâtre du Lido : comédie musicale « singin' in the rain » à 15h (sans transport) COMPLET	≈ 81€	40 pers
17/12/2026	Randonnée et pique-nique festif partagé, départ du parking des randonnées en covoiturage, 11km	Participation conseillée de 5 € pour la salle	28 pers
Fin janvier 2027	Loto galette	≈ 12 €	120 pers
09/02/2027	Tournoi de tennis de table		30 pers
Mars 2027	Manufacture des Gobelins (avec restaurant)	≈ 70 €	20 pers
Avril 2027	Repas de printemps		
Mai 2027	Tournoi de pétanque		