



**DES BÉNÉVOLES  
AU SERVICE  
DES SENIORS**



**RETRAITE SPORTIVE DE PARIS**

65, rue du Moulin des Prés,

75013 Paris

Tél. : 01 53 80 00 46

Courriel : rs-paris@orange.fr

Blog : [www.sport-seniors-paris.com](http://www.sport-seniors-paris.com)

## Adhésion et tarifs

Le montant de l'adhésion à l'association comprend :

→ l'inscription au club Retraite Sportive de Paris (RSP) et l'affiliation à la FFRS avec abonnement à la revue Vital'ité

→ la licence sportive et l'assurance dans le cadre de la FFRS, valables du 1<sup>er</sup> septembre 2019 au 31 août 2020.

**TARIFS ANNUELS de la saison 2019-2020 (hors vacances scolaires).** Au montant de l'adhésion de 40 € pour l'année, s'ajoute le prix de la participation aux activités choisies :

| Activités   | Euros |
|---|-------|
| Aquagym <sup>(1)</sup>  | 150   |
| - la 2 <sup>ème</sup> heure et suivantes dans la semaine                          | 120   |
| Natation <sup>(1)</sup>   | 150   |
| - la 2 <sup>ème</sup> heure et suivantes dans la semaine                          | 120   |
| Activités gymniques <sup>(1)</sup>  | 125   |
| <b>MF</b> Maintien en forme, <b>P</b> Pilates, <b>GD</b> Gym Douce <sup>(1)</sup> | 125   |
| - la 2 <sup>ème</sup> heure et suivantes dans la semaine                          | 105   |
| Qi gong <sup>(1)</sup>  |       |
| - pour une heure  | 185   |
| - pour une heure et demie   | 230   |
| Tennis de table   | 45    |
| Tennis - court couvert  |       |
| - pour une heure  | 100   |
| - pour 2 heures   | 150   |
| Tir à l'arc   | 75    |
| Swin golf   | 45    |
| Pétanque  | 20    |
| Randonnées pédestres  | 20    |
| Marche nordique   | 20    |
| Activités dansées   | 80    |
| Séances Multi activités Senior  | 100   |
| Yoga  | 165   |
| - la 2 <sup>ème</sup> heure   | 130   |

<sup>(1)</sup> pour une séance hebdomadaire, la durée inclut le passage au vestiaire et à la douche.

Dans le cas où une activité devrait être annulée définitivement en cours d'année, les sommes perçues au titre de la participation à l'activité seront remboursées prorata temporis.

Cette règle ne s'applique pas dans le cas des suspensions temporaires d'une activité avec relogement sur un autre site.

→ **Pièces à fournir :**

- bulletin d'adhésion, À REMPLIR EN MAJUSCULES, daté et signé,
- certificat médical ou attestation dans le cas d'un renouvellement,
- enveloppe retour affranchie pour les adhésions par courrier.

→ **Règlement** des activités choisies plus montant de l'adhésion, par chèque à l'ordre de Retraite Sportive de Paris (RSP)

Le club Retraite Sportive de Paris est une association loi 1901, affiliée au CODERS 75 - Comité Départemental de la Retraite Sportive de Paris.

**Édition : juin 2019. Document non contractuel.**

Retrouvez l'actualité du club  
**Retraite Sportive de Paris**  
sur le blog  
[www.sport-seniors-paris.com](http://www.sport-seniors-paris.com)



PHOTO PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS

## Programme des activités 2019-2020

### DES BÉNÉVOLES AU SERVICE DES SENIORS

#### LES PERMANENCES

##### Retraite Sportive de Paris (RSP)

65, rue du Moulin des Prés, 75013 Paris  
à droite de l'entrée du n°65

Métro : Tolbiac, Place d'Italie - Bus : lignes 57 et 62  
Lundi, mardi et jeudi de 14 h 30 à 16 h 30.

##### Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 10<sup>e</sup> arrondissement

206, quai de Valmy, 75010 Paris

Métro : Jaurès, Stalingrad - Bus : lignes 26 et 48  
Mardi de 10 h à 12 h.

**Fermeture les jours fériés et pendant  
les vacances scolaires zone C**

**OUVERTURE DES BUREAUX  
LE 2 SEPTEMBRE 2019**

**REPRISE DES ACTIVITÉS  
LE 9 SEPTEMBRE 2019**



PHOTO OLIVIER DABIT



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS

**Bougez  
avec nous !  
Bougez  
près de  
chez vous !**



# Calendrier hebdomadaire 2019-2020

## LES LIEUX D'ACTIVITÉ

### PISCINES ET BASSINS D'INITIATION

**Jean Dame** - 17, rue Léopold Bellan, 2<sup>e</sup> - métro Sentier  
**Cour des Lions** - 9, rue Alphonse Baudin, 11<sup>e</sup> - métro R. Lenoir  
**Piscine Rigal** - 115, Bd de Charonne, 11<sup>e</sup> - métro Alexandre Dumas  
**Dunois** - 70, rue Dunois, 13<sup>e</sup> - métro Chevaleret  
**Bassin Elisabeth** - 7/15, avenue Paul Appell, 14<sup>e</sup> - métro Pte d'Orléans  
**Louis Lumière** - 34, rue Louis Lumière, 20<sup>e</sup> - métro Pte de Montreuil  
**Alfred Nakache** - 4/12, rue Denoyez, 20<sup>e</sup> - métro Belleville

### GYMNASES ET SALLES

**Gaudin** - 4, Quai St Bernard, 5<sup>e</sup> - métro Quai de la Rapée  
**Marie Paradis** - 5, rue Léon Schwartzberg, 10<sup>e</sup> - métro Gare de l'Est  
**Cour des Lions** - 9, rue Alphonse Baudin, 11<sup>e</sup> - métro Richard Lenoir  
**Reuilly** - 43/49, allée Vivaldi, 12<sup>e</sup> - métro Montgallet  
**Salle de sports Bercy** - 10 Place Léonard Bernstein (vers la Passerelle Simone-de-Beauvoir), 12<sup>e</sup> - métro Bercy  
**Marcel Cerdan** - 5 bis, rue Eugène Oudiné, 13<sup>e</sup> - métro Bibliothèque. F. Mitterrand  
**Le Stadium** - 66, avenue d'Ivry, 13<sup>e</sup> - métro Porte d'Ivry  
**Blanqui** - 26, boulevard Auguste Blanqui, 13<sup>e</sup> - métro Corvisart  
**Tennis Baudricourt** - 115 rue de Tolbiac, 13<sup>e</sup> - métro Olympiades  
**Centre des 2 Moulins** - 185 rue du Château des Rentiers, 13<sup>e</sup> - métro Nationale  
**Gymnase Guillemot** - 22, rue Guillemot, 14<sup>e</sup> - métro Pernety  
**Micheline Ostermeyer** - 6 esplanade Nathalie Sarraute (22 ter rue Pajol, 18<sup>e</sup>), métro La Chapelle ou Marx Dormoy

### AUTRES

**Stade Pershing**, Bois de Vincennes, Route du Bosquet Mortemart, 12<sup>e</sup> (proche INSEP et Hippodrome - bus 112, arrêt Mortemart).  
**Square Emmanuel Fleury**, 40 rue Le Vau, 20<sup>e</sup> - métro Porte de Bagnolet

| ACTIVITÉS  | ARDT | ÉTABLISSEMENT         | LUNDI                          | CODE         | MARDI   | CODE           | MERCREDI               | CODE         | JEUDI                          | CODE         | VENDREDI                       | CODE         |
|--|------|-----------------------|--------------------------------|--------------|---|----------------|------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| AQUAGYM  | 2    | Jean Dame             | 16h30 à 17h15<br>17h15 à 18h   | 1128<br>1129 |   |                | 10h à 11h<br>11h à 12h | 3122<br>3124 |                                |              |                                |              |
|  | 11   | Cour des Lions        | 12h à 13h                      | 1164         |   |                |                        |              |                                |              |                                |              |
|  | 11   | Rigal                 |                                |              | 12h à 13h   | 2175           |                        |              |                                |              |                                |              |
|  | 13   | Dunois                | 11h30 à 12h30                  | 1154         |   |                |                        |              |                                |              |                                |              |
|  | 14   | Bassin Elisabeth      |                                |              |   |                |                        |              | 11h30 à 12h30<br>12h30 à 13h30 | 4134<br>4135 | 12h30 à 13h30                  | 5135         |
|  | 20   | Louis Lumière         | 16h30 à 17h30                  | 1118         | 12h30 à 13h30   | 2115           |                        |              | 12h30 à 13h30                  | 4115         | 11h30 à 12h30<br>12h30 à 13h30 | 5114<br>5115 |
|  | 20   | Nakache               | 12h à 13h                      | 1184         |   |                |                        |              |                                |              |                                |              |
| NATATION   | 13   | Dunois                | 12h30 à 13h30                  | 1254         |   |                |                        |              |                                |              |                                |              |
|  | 20   | Louis Lumière         | 11h30 à 12h30<br>12h30 à 13h30 | 1214<br>1215 |   |                |                        |              | 11h30 à 12h30                  | 4214         |                                |              |
| ACTIVITÉS GYMNIQUES<br>MAINTIEN EN FORME (MF)<br>PILATES (P)<br>GYM DOUCE (GD) | 10   | Marie Paradis         | (MF) 9h30 à 10h30              | 13052        |   |                |                        |              |                                |              |                                |              |
|  | 11   | Cour des Lions        |                                |              |   |                |                        |              | (MF) 11h à 12h                 | 43013        |                                |              |
|  | 12   | Bercy                 |                                |              |   |                |                        |              | (P) 9h à 10h                   | 43021        |                                |              |
|  | 12   | Reuilly               |                                |              | (MF) 10h à 11h<br>(MF) 11h à 12h                        | 23033<br>23084 | (MF) 12h à 13h         | 33084        |                                |              |                                |              |
|  | 13   | Blanqui               | (MF) 12h à 13h                 | 13095        |   |                |                        |              |                                |              |                                |              |
|  | 13   | Centre des 2 Moulins  |                                |              |   |                |                        |              |                                |              | 9h30 à 10h30<br>débutants (P)  | 53021        |
|  | 13   | Le Stadium            | (MF) 10h à 11h                 | 13072        |   |                | (MF) 10h30 à 11h30     | 33072        |                                |              | (GD) (N) 11h à 12h             | 53023        |
|  | 13   | Marcel Cerdan         |                                |              |   |                |                        |              | (MF) 10h à 11h                 | 43032        |                                |              |
|  | 14   | Guillemot             | (MF) 16h à 17h                 | 13028        | (MF) 9h à 10h   | 23021          |                        |              |                                |              | (MF) 11h30 à 12h30             | 53024        |
|  | 18   | Micheline Ostermeyer  |                                |              | (MF) 11h à 12h  | 23003          |                        |              | (MF) 11h à 12h                 | 43003        |                                |              |
| QI GONG  | 10   | Marie Paradis         | 10h45 à 11h45                  | 19052        |   |                |                        |              |                                |              |                                |              |
|  | 11   | Cour des Lions        |                                |              |   |                |                        |              | 10h à 11h                      | 49012        |                                |              |
|  | 12   | Bercy                 |                                |              |   |                |                        |              | 10h à 11h30 débutants          | 49013        |                                |              |
|  | 13   | Le Stadium            |                                |              |   |                | 9h à 10h30             | 39071        |                                |              |                                |              |
| TENNIS DE TABLE  | 12   | Bercy                 | 10h à 12h                      | 8500         | 10h à 12h   | 8500           |                        |              |                                |              | 13h30 à 15h15                  | 8500         |
| TENNIS   | 13   | Baudricourt (couvert) |                                |              |   |                |                        |              |                                |              | 9h à 10h                       | 8000         |
|  |      |                       |                                |              |   |                |                        |              |                                |              | 10h à 11h                      | 8100         |
| TIR A L'ARC  | 5    | Gaudin                | 10h à 12h                      | 7000         |   |                |                        |              | 10h à 12h                      | 7000         |                                |              |
|  |      |                       | 14h à 17h                      | 7500         | 14h à 17h   | 7500           |                        |              | 14h à 17h                      | 7500         |                                |              |
| ACTIVITÉS DANSÉES  | 13   | Centre des 2 Moulins  | 14h30 à 17h                    | 13000        |   |                | 14h à 16h30            | 3900         |                                |              |                                |              |
| SWIN GOLF  | 12   | Pershing              |                                |              | 10h à 12h30 été<br>14h à 16h30 hiver                    | 12000          |                        |              |                                |              |                                |              |
| PÉTANQUE   | 20   | Square E. Fleury      |                                |              |   |                |                        |              |                                |              | 9h30 à 12h                     | 9500         |
| SÉANCES MULTIACTIVITÉS SENIOR  | 13   | Centre des 2 Moulins  |                                |              |   |                | 9h45 à 11h             | 9300         |                                |              |                                |              |
| YOGA   | 13   | Centre des 2 Moulins  | 10h à 11h                      | 1400         |   |                | (N) 11h à 12h          | 3400         |                                |              |                                |              |
| MARCHE NORDIQUE  | 12   | Vincennes             |                                |              | Programme trimestriel de sorties le matin dans le bois. |                |                        |              |                                |              |                                | 9100         |
| RANDONNÉES PÉDESTRES   |      | Île-de-France         |                                |              | Programme trimestriel à la journée ou demi-journée.     |                |                        |              |                                |              |                                | 9000         |

