



**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

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^{er} septembre 2020 au 31 août 2021.

TARIFS ANNUELS de la saison 2020-2021 (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 ⁽¹⁾	150
- la 2 ^{ème} heure et suivantes dans la semaine	120
Natation ⁽¹⁾	150
- la 2 ^{ème} heure et suivantes dans la semaine	120
Activités gymniques ⁽¹⁾	125
(MF) Maintien en forme, (P) Pilates, (GD) Gym Douce ⁽¹⁾	125
- la 2 ^{ème} heure et suivantes dans la semaine	105
Qi gong ⁽¹⁾	
- pour une heure	185
- pour une heure et demie	230
Tennis de table	60
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	100
Séances Multi activités Senior	100
Activ'Mémoire	100
Yoga	175
- la 2 ^{ème} heure	150

⁽¹⁾ 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 affranchie pour retour de la carte d'adhésion et de la licence.

→ **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 2020. Document non contractuel.

Retrouvez l'actualité du club
Retraite Sportive de Paris
sur le blog
www.sport-seniors-paris.com



PHOTO PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS

Programme des activités 2020-2021

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^e 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 3 SEPTEMBRE 2020**

**REPRISE DES ACTIVITÉS
LE 14 SEPTEMBRE 2020**

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



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO DANIELE CAZAUX



Calendrier hebdomadaire 2020-2021

LES LIEUX D'ACTIVITÉ

PISCINES ET BASSINS D'INITIATION

- Jean Dame** - 17, rue Léopold Bellan, 2^e - métro Sentier
- Cour des Lions** - 9, rue Alphonse Baudin, 11^e - métro R. Lenoir
- Jean Boiteux** - 13, rue Hénard, 12^e - métro Montgallet
- Dunois** - 70, rue Dunois, 13^e - métro Chevaleret
- Bassin Elisabeth** - 7/15, avenue Paul Appell, 14^e - métro Pte d'Orléans
- Louis Lumière** - 34, rue Louis Lumière, 20^e - métro Pte de Montreuil
- Alfred Nakache** - 4/12, rue Denoyez, 20^e - métro Belleville

GYMNASES ET SALLES

- Gaudin** - 4, Quai St Bernard, 5^e - métro Quai de la Rapée
 - Marie Paradis** - 5, rue Léon Schwartzberg, 10^e - métro Gare de l'Est
 - Cour des Lions** - 9, rue Alphonse Baudin, 11^e - métro Richard Lenoir
 - Reuilly** - 43/49, allée Vivaldi, 12^e - métro Montgallet
 - Salle de sports Bercy** - 10 Place Léonard Bernstein (vers la Passerelle Simone-de-Beauvoir), 12^e - métro Bercy
 - Marcel Cerdan** - 5 bis, rue Eugène Oudiné, 13^e - métro Bibliothèque. F. Mitterrand
 - Charcot** - 80, rue du Chevaleret, 13^e - métro Bibliothèque F. Mitterrand
 - Le Stadium** - 66, avenue d'Ivry, 13^e - métro Porte d'Ivry
 - Blanqui** - 26, boulevard Auguste Blanqui, 13^e - métro Corvisart
 - Poterne des Peupliers** - 2, rue Max Jacob, 13^e - métro Porte d'Italie
 - Centre des 2 Moulins** - 185 rue du Château des Rentiers, 13^e - métro Nationale
 - Gymnase Guillemot** - 22, rue Guillemot, 14^e - métro Pernety
 - Micheline Ostermeyer** - 6 esplanade Nathalie Sarraute (22 ter rue Pajol, 18^e), métro La Chapelle ou Marx Dormoy
- ### AUTRES
- Stade Pershing**, Bois de Vincennes, Route du Bosquet Mortemart, 12^e (proche INSEP et Hippodrome - bus 112, arrêt Mortemart.
 - Square Emmanuel Fleury**, 40 rue Le Vau, 20^e - métro Porte de Bagnolet

ACTIVITÉS	ARDT	ÉTABLISSEMENT	LUNDI	CODE	MARDI	CODE	MERCREDI	CODE	JEUDI	CODE	VENDREDI	CODE
AQUAGYM	2	Jean Dame	16h30 à 17h15 17h15 à 18h	1128 1129			10h à 11h 11h à 12h	3122 3124				
	11	Cour des Lions	12h à 13h	1164								
	11	Jean Boiteux	11h45 à 12h45	1175								
	13	Dunois	11h30 à 12h30	1154								
	14	Bassin Elisabeth							11h30 à 12h30 12h30 à 13h30	4134 4135	12h30 à 13h30	5135
	20	Louis Lumière	16h30 à 17h30	1118	12h30 à 13h30	2115			12h30 à 13h30	4115	11h30 à 12h30 12h30 à 13h30	5114 5115
	20	Nakache	12h à 13h	1184								
NATATION	13	Dunois	12h30 à 13h30	1254								
	20	Louis Lumière	11h30 à 12h30	1214					11h30 à 12h30	4214		
ACTIVITÉS GYMNIQUES MAINTIEN EN FORME (MF) PILATES (P) 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 (MF) 11h à 12h	23033 23084	(MF) 12h à 13h	33084				
	13	Blanqui	(MF) 12h à 13h	13095								
	13	Charcot									9h30 à 10h30 (P) débutants	53021
	13	Le Stadium	(MF) 10h à 11h	13072			(MF) 10h30 à 11h30	33072			(GD) 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	Poterne des Peupliers (couvert)							10h à 11h	8000		
								10h à 12h	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	14h à 16h30	13000			14h à 16h30	3900				
SWIN GOLF	12	Pershing			10h à 12h30 été 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				
ACTIV' MÉMOIRE	13	Centre des 2 Moulins					(N) 11h à 12h	9310				
YOGA	13	Charcot	10h à 11h	1400			11h à 12h	3400				
MARCHE NORDIQUE	12	Bois de 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

