



**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 2022 au 31 août 2023.

**TARIFS ANNUELS de la saison 2022-2023 (hors vacances scolaires).** Au montant de l'adhésion de 42 € pour l'année, s'ajoute le prix de la participation aux activités choisies :

Activités	Euros
<b>Aquagym</b> <sup>(1)</sup>	150
- la 2 <sup>ème</sup> heure et suivantes dans la semaine	120
<b>Natation</b> <sup>(1)</sup>	150
- la 2 <sup>ème</sup> heure et suivantes dans la semaine	120
<b>Activités gymniques</b> <sup>(1)</sup>	125
(MF) Maintien en forme, (P) Pilates, (GD) Gym Douce <sup>(1)</sup>	125
- la 2 <sup>ème</sup> heure et suivantes dans la semaine	105
<b>Qi gong</b> <sup>(1)</sup>	
- pour une heure	185
- pour une heure et demie	230
<b>Tennis de table</b>	60
<b>Beach Volley</b>	195
<b>Tennis - court couvert</b>	150
<b>Tir à l'arc</b>	75
<b>Golf</b>	150
<b>Swin golf</b>	45
<b>Pétanque</b>	20
<b>Randonnées pédestres</b>	20
<b>Marche nordique</b>	20
<b>Activités dansées</b>	100
<b>Activ'Mémoire</b>	100
<b>Yoga</b>	185
- la 2 <sup>ème</sup> heure	150

<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 prouta 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 du questionnaire de santé,
- 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 2022. 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 2022-2023

### 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 (de septembre à novembre).

**Fermeture les jours fériés et pendant les vacances scolaires zone C**  
**Fin de saison le 30 juin**

**OUVERTURE DES BUREAUX**  
**LE 5 SEPTEMBRE 2022**

**REPRISE DES ACTIVITÉS**  
**LE 12 SEPTEMBRE 2022**

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



PHOTO DANIELE CAZALU



PHOTO DANIELE CAZALU



PHOTO PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS



PHOTO GUY PEREIRA



# Calendrier hebdomadaire 2022-2023

## 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  
**Château des Rentiers** - 184, rue du Château des Rentiers, 13<sup>e</sup> - métro Nationale  
**Piscine Thérèse et Jeanne Brulé** (ex Bassin Élisabeth)  
 - 7/15, avenue Paul Appell, 14<sup>e</sup> - métro Porte d'Orléans  
**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<sup>a</sup>  
**Charcot** - 80, rue du Chevaleret, 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  
**Centre des 2 Moulins** - 185 rue du Château des Rentiers, 13<sup>e</sup> - métro Nationale  
**Tennis Charles Moureu** - 34 rue Baudricourt, 13<sup>e</sup> - métro Olympiades - bus 62, 64, 83  
**Centre Sportif Georges Carpentier** - 81 Boulevard Masséna, 13<sup>e</sup> - métro Porte d'Ivry  
**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  
**Centre Sportif Jules Ladoumègue** - 39, rue des Petits Ponts 19<sup>e</sup> - métro Porte de Pantin - Tram T3B, arrêt Delphine Seyrig.

### 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 - Tram T3B, arrêt Adrienne Bolland  
**Sand Fabrik**, 45 Rue Delizy, Pantin - métro Hoche ou RER E Gare de Pantin.

ACTIVITÉS	ARDT	ÉTABLISSEMENT	LUNDI	CODE	MARDI	CODE	MERCREDI	CODE	JEUDI	CODE	VENDREDI	CODE
AQUAGYM	2	Jean Dame	16h45 à 17h45	1128			10h à 11h	3122				
	11	Cour des Lions	12h à 13h	1164								
	13	Château des Rentiers	12h30 à 13h30	1155								
	14	Piscine Thérèse et Jeanne Brulé							11h30 à 12h30 12h30 à 13h30	4134 4135	12h30 à 13h30	5135
	20	Nakache	12h à 13h	1184								
NATATION	13	Château des Rentiers	11h30 à 12h30	1254								
	13	Jean Dame					11h à 12h	3223				
ACTIVITÉS GYMNIQUES MAINTIEN EN FORME (MF) PILATES (P) GYM DOUCE (GD)	10	Marie Paradis	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			(GD) 10h à 11h	23262					9h30 à 10h30 (P) débutants	53261
	13	Le Stadium	(MF) 10h à 11h	13072			(MF) 10h30 à 11h30	33072				
	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			(P) 11h à 12h débutants	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	26112	.....	.....	.....	.....	.....	
BEACH VOLLEY (N)	19	Printemps-automne à Ladoumègue			15h30 à 17h	28129						
		Hiver à Sand Fabrik										
TENNIS	13	Charles Moureu							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				
GOLF (N)	13	Georges Carpentier									14h à 18h	55156
SWIN GOLF	12	Pershing			10h à 12h30 été 14h à 16h30 hiver	12000						
PÉTANQUE	20	Square E. Fleury									10h à 12h été 14h à 16h hiver	9500
ACTIV' MÉMOIRE	13	Charcot	11h à 12h	14263								
YOGA			10h à 11h	1400			10h à 11h	3400				
MARCHE NORDIQUE	12	Bois de Vincennes					Programme trimestriel de sorties.					9100
RANDONNÉE PÉDESTRE		Île-de-France					Programme trimestriel à la journée ou demi-journée.					9000