DES BÉNÉVOLES
AU SERVICE
DES SENIORS

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 1er septembre 2023 au 31 août 2024.

TARIFS ANNUELS de la saison 2023-2024 (hors vacances scolaires). Au montant de l'adhésion de 50 € pour l'année, s'ajoute le prix de la participation aux activités choisies :

Activités	Euros
Aquagym [1]	160
- la 2ème heure et suivantes dans la semaine	130
Natation [1]	160
- la 2ème heure et suivantes dans la semaine	130
Activités gymniques [1]	135
(MF) Maintien en forme, (P) Pilates, (GD) Gym Douce [1]	135
- la 2ème heure et suivantes dans la semaine	115
Qi gong [1]	
- pour une heure	195
- pour une heure et demie	240
Tennis de table	70
Beach Volley	195
Tennis - court couvert	160
Tir à l'arc	85
Golf	150
Swin golf	55
Pétanque	30
Randonnées pédestres	30
Marche nordique	30
Activités dansées	110
Activ'Mémoire	110
Yoga	195
- la 2ème heure	160

[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 par le club 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.

➔ **Modalités d'inscription, 2 possibilités :**
- soit par internet, sur le site de la Fédération,
- soit en venant aux permanences au siège de l'Association.

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 2023. Document non contractuel.

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

PHOTO PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS

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

Programme des activités 2023-2024

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.

Fermeture les jours fériés et pendant les vacances scolaires zone C

ACTIVITÉS
Cessation des activités en salle le 30 juin.
Poursuite des activités extérieures possibles à l'initiative des animateurs pendant les vacances scolaires.

OUVERTURE DES BUREAUX
LE 4 SEPTEMBRE 2023

REPRISE DES ACTIVITÉS
LE 11 SEPTEMBRE 2023

Bougez avec nous !
Bougez près de chez vous !

PHOTO DANIÈLE CAZAUX

PHOTO PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS

PHOTO DANIÈLE CAZAUX

PHOTO DANIÈLE CAZAUX

RETRAITE SPORTIVE
Fédération Française de la Retraite Sportive

Calendrier hebdomadaire 2023-2024

LES LIEUX D'ACTIVITÉ

PISCINES ET BASSINS D'INITIATION

Jean Dame - 17, rue Léopold Bellan, 2e - *métro Sentier*
Cour des Lions - 9, rue Alphonse Baudin, 11e - *métro R. Lenoir*
Dunois - 70, rue Dunois, 13e - *métro Chevaleret*
Bassin Élisabeth - 7/15, avenue Paul Appell, 14e - *métro Porte d'Orléans*
Alfred Nakache - 4/12, rue Denoyez, 20e - *métro Belleville.*

GYMNASES ET SALLES

Gaudin - 4, Quai St Bernard, 5e - *métro Quai de la Rapée*
Marie Paradis - 5, rue Léon Schwartzenberg, 10e - *métro Gare de l'Est*
Cour des Lions - 9, rue Alphonse Baudin, 11e - *métro Richard Lenoir*
Reuilly - 43/49, allée Vivaldi, 12e - *métro Montgallet*
Salle de sports Bercy - 10 Place Léonard Bernstein (vers la Passerelle Simone-de-Beauvoir), 12e - *métro Bercye*
Charcot - 80, rue du Chevaleret, 13e - *métro Bibliothèque F. Mitterrand*
Le Stadium - 66, avenue d'Ivry, 13e - *métro Porte d'Ivry*
Blanqui - 26, boulevard Auguste Blanqui, 13e - *métro Corvisart*
Centre des 2 Moulins - 185 rue du Château des Rentiers, 13e - *métro Nationale*
Tennis Charles Moureu - 34 rue Baudricourt, 13e - *métro Olympiades - bus 62, 64, 83*
Centre Sportif Georges Carpentier - 81 Boulevard Masséna, 13e - *métro Porte d'Ivry*
Gymnase Guilleminot - 22, rue Guilleminot, 14e - *métro Pernety*
Micheline Ostermeyer - 6 esplanade Nathalie Sarraute (22 ter rue Pajol, 18e), *métro La Chapelle ou Marx Dormoy*
Centre Sportif Jules Ladoumègue - 39, rue des Petits Ponts 19e - *métro Porte de Pantin - Tram T3B, arrêt Delphine Seyrig.*

AUTRES

Stade Pershing, Bois de Vincennes, Route du Bosquet Mortemart, 12e (proche INSEP et Hippodrome - *bus 112, arrêt Mortemart.*
Square Emmanuel Fleury, 40 rue Le Vau, 20e - *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	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUAGYM	2	Jean Dame	16h45 à 17h45		10h à 11h		
	11	Cour des Lions	12h à 13h				
	13	Dunois	12h30 à 13h30				
	14	Bassin Élisabeth				11h30 à 12h30 12h30 à 13h30	12h30 à 13h30
	20	Nakache	12h à 13h				
NATATION	13	Dunois	11h30 à 12h30				
	2	Jean Dame			11h à 12h		
ACTIVITÉS GYMNiQUES MAINTIEN EN FORME (MF) PILATES (P) GYM DOUCE (GD)	10	Marie Paradis	9h30 à 10h30				
	11	Cour des Lions				(MF) 11h à 12h	
	12	Bercy				(P) 9h à 10h	
	12	Reuilly		(MF) 10h à 11h (MF) 11h à 12h	(MF) 12h à 13h		
	13	Blanqui	(MF) 12h à 13h				
	13	Charcot		(GD) 11 h à 12h N	(GD) 9h à 10h		SUPPRIMÉ
	13	Stadium	(GD) 9h à 10h (MF) 10h à 11h		(MF) 10h30 à 11h30		
	14	Guilleminot	16h à 17h	(MF) 9h à 10h			(MF) 11h30 à 12h30
	18	Micheline Ostermeyer		(MF) 11h à 12h		(P) 11h à 12h débutants	
QI GONG	10	Marie Paradis	10h45 à 11h45				
	11	Cour des Lions				10h à 11h	
	12	Bercy				10h à 11h30 débutants	
	13	Le Stadium			9h à 10h30		
TENNIS DE TABLE	12	Bercy	.....	10h à 12h	.....	.....	.....
BEACH VOLLEY	19	Printemps-automne à Ladoumègue		15h30 à 17h			
		Hiver à Sand Fabrik	15h à 16h30				
TENNIS	13	Charles Moureu				10h à 12h	
TIR A L'ARC	5	Gaudin	10h à 12 h 14h à 17h	14h à 17h		10h à 12h 14h à 17h	
ACTIVITÉS DANSÉES	13	Centre des 2 Moulins	14h à 16h30		14h à 16h30		
GOLF	13	Georges Carpentier					14h à 18h
SWIN GOLF	12	Pershing		10h à 12h30 été 14h à 16h30 hiver			
PÉTANQUE	20	Square E. Fleury					10h à 12h été 14h à 16h hiver
ACTIV'MÉMOIRE	13	Charcot	11h à 12h				
YOGA			10h à 11h		10h à 11h		
MARCHE NORDIQUE	12	Bois de Vincennes	Programme trimestriel de sorties.				
RANDONNÉE PÉDESTRE		Île-de-France	Programme trimestriel à la journée ou demi-journée.				

N NOUVEAU

Fait le Signature

MAQUETTE PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS