



**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 2024 au 31 août 2025.

TARIFS ANNUELS de la saison 2024-2025 (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
Natation ⁽¹⁾	160
Activités gymniques ⁽¹⁾	135
Qi gong ⁽¹⁾	
- pour une heure	195
- pour une heure et demie	240
Tennis de table	70
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
Beach Volley	195
Yoga	195

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 2024. 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 2024-2025

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 9 SEPTEMBRE 2024**

**REPRISE DES ACTIVITÉS
LE 16 SEPTEMBRE 2024**

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



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO DANIELE CAZAUX



Calendrier hebdomadaire 2024-2025

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
Dunois - 70, rue Dunois, 13^e - métro Chevaleret
Bassin Élisabeth - 7/15, avenue Paul Appell, 14^e - métro Porte d'Orléans
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^{*}
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
Centre des 2 Moulins - 185 rue du Château des Rentiers, 13^e - métro Nationale
Tennis Charles Moureu - 34 rue Baudricourt, 13^e - métro Olympiades - bus 62, 64, 83
Centre Sportif Georges Carpentier - 81 Boulevard Masséna, 13^e - métro Porte d'Ivry
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
Centre Sportif Jules Ladoumègue - 39, rue des Petits Ponts 19^e - métro Porte de Pantin - Tram T3B, arrêt Delphine Seyrig.

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 - 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	VENREDI	
AQUAGYM	2	Jean Dame	16h45 à 17h45	AQG101		10h à 11h	AQG301	
	11	Cour des Lions	12h à 13h	AQG102				
	13	Dunois	12h30 à 13h30	AQG103				
	14	Bassin Élisabeth				11h30 à 12h30 12h30 à 13h30	AQG401 AQG402	12h30 à 13h30
	20	Nakache Grand bassin Nakache Petit bassin	12h à 13h	AQG104 AQG105				AQG501
NATATION	13	Dunois	11h30 à 12h30	NAT101				
	2	Jean Dame			11h à 12h	NAT301		
ACTIVITÉS GYMNIQUES MAINTIEN EN FORME (MF) GYM DOUCE (GD) GYM FELDENKRAÏS PILATES TOUS NIVEAUX (P)	10	Marie Paradis	(MF) 9h30 à 10h30	GMF101				
	11	Cour des Lions				(MF) 11h à 12h (P) 9h à 10h Pilates tous niveaux	GMF401 GMF402	
	12	Bercy						
	12	Reuilly		(MF) 10h à 11h (MF) 11h à 12h	GMF201 GMF202	(MF) 12h à 13h	GMF301	
	13	Blanqui	(MF) 12h à 13h	GMF102				
	13	Charcot	(GD) 11h à 12h	GMF106	(GD) 11h à 12h	GMF203 FELDENKRAÏS	(GD) 9h à 10h	GMF302
	13	Stadium	(GD) 9h à 10h (MF) 10h à 11h	GMF103 FELDENKRAÏS GMF104		(MF) 10h30 à 11h30	GMF303	
	14	Guilleminot	(MF) 16h à 17h	GMF105	(MF) 9h à 10h	GMF204		(MF) 11h30 à 12h30
	18	Micheline Ostermeyer			(MF) 11h à 12h	GMF205	(P) 11h à 12h Pilates tous niveaux	GMF403
	QI GONG	10	Marie Paradis	10h45 à 11h45	QIG101			
11		Cour des Lions				10h à 11h	QIG401	
12		Bercy				10h à 11h30	QIG402	
13		Le Stadium				9h à 10h30	QIG302	
TENNIS DE TABLE	12	Bercy	10h à 12h	TDT 201	
TENNIS	13	Charles Moureu				10h à 12h	TEN401	
TIR A L'ARC	5	Gaudin	10h à 12h 14h à 17h	TAL141 TAL101	14h à 17h	TAL241	10h à 12h 14h à 17h	TAL141 TAL241
ACTIVITÉS DANSÉES	13	Centre des 2 Moulins	14h à 16h30	ACD101		14h à 16h30	ACD301	
GOLF	13	Georges Carpentier						14h à 18h
SWIN GOLF	12	Pershing			10h à 12h30 été 14h à 16h30 hiver	SWG201 SWG201		
PÉTANQUE	20	Square E. Fleury						10h à 12h été 14h à 16h hiver
YOGA	13	Charcot	10h à 11h	YOG 101		10h à 11h 11h à 12h	YOG301 YOG302	
		Ladoumègue	du 16/9 au 20/12 et du 1/5 au 30/6.		15h30 à 17h	BVO101		
BEACH VOLLEY		Sand Fabrik	15h à 16h30	BVO101				
MARCHE NORDIQUE	12	Bois de Vincennes		MAN001	Programme trimestriel de sorties.			
RANDONNÉE PÉDESTRE		Île-de-France		RDP001	Programme trimestriel à la journée ou demi-journée.			