



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 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026.

TARIFS ANNUELS de la saison 2025-2026 (hors vacances scolaires). Au montant de la licence fédérale de 52 € pour l'année, s'ajoute le prix de la participation aux activités choisies :

Activités (Hors vacances scolaires)	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
Swin golf	55
Pétanque	30
Randonnées pédestres	30
Marche nordique	30
Activités dansées	110
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 2025. Document non contractuel.

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



PHOTO FRÉDÉRIC GORZA



RETRAITE SPORTIVE DE PARIS

65, rue du Moulin des Prés,

75013 Paris

Tél. : 01 53 80 00 46

Courriel : retraitesportive@rsp.paris

Blog : www.sport-seniors-paris.com

Programme des activités 2025-2026

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 8 SEPTEMBRE 2025**

**REPRISE DES ACTIVITÉS
LE 15 SEPTEMBRE 2025**

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



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO PHILIPPE MOLLON-DESCHAMPS



PHOTO DANIELE CAZAUX



PHOTO JEANNE GORZA



Calendrier hebdomadaire 2025-2026

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*
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*^a
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
Gymnase Guilleminot - 22, rue Guilleminot, 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* - Tram T3B, arrêt Adrienne Bolland.



ACTIVITÉS	ARDT	ÉTABLISSEMENT	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
AQUAGYM	2	Jean Dame	16h45 à 17h45	AQG101			11h à 12h	AQG301			11h30 à 12h30 12h30 à 13h30	AQG501 AQG502
	11	Cour des Lions	12h à 13h	AQG102								
	13	Dunois	12h30 à 13h30	AQG103								
	20	Nakache Grand bassin Nakache Petit bassin	12h à 13h	AQG104 AQG105								
NATATION	13	Dunois	11h30 à 12h30	NAT101								
	2	Jean Dame					10h à 11h	NAT301				
ACTIVITÉS GYMNIQUES MAINTIEN ET/OU REMISE 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) 10h à 11h (N) (MF) 11h à 12h (P) 9h à 10h Pilates tous niveaux	GMF401 GMF404		
	12	Bercy								GMF402		
	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			(MF) 11h à 12h	GMF502
	13	Stadium	(GD) 9h à 10h (MF) 10h à 11h	GMF103 GYM + FELDENKRAÏS GMF104			(MF) 10h30 à 11h30	GMF303				
	14	Guilleminot	(MF) 16h à 17h	GMF105	(MF) 9h à 10h	GMF204					(MF) 11h30 à 12h30	GMF501
	18	Micheline Ostermeyer			(MF) 11h à 12h	GMF205			(P) 11h à 12h Pilates tous niveaux	GMF403		
	10	Marie Paradis	10h45 à 11h45	QIG101								
QI GONG	12	Bercy							10h à 11h30	QIG402		
	13	Le Stadium					9h à 10h30	QIG301				
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 12 h 14h à 17h	TAL101 TAL102					10h à 12h 14h à 17h	TAL101 TAL201		
					14h à 17h	TAL201						
ACTIVITÉS DANSÉES	13	Centre des 2 Moulins	14h à 16h30	ACD101			14h à 16h30	ACD301				
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	PTQ501 PTQ501
YOGA	13	Charcot	10h à 11h	YOG 101			10h à 11h 11h à 12h	YOG301 YOG302				
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.							

Fait le

Signature