

# ARS- ADHESION Saison 2023 – 2024 - 60 €

## ASSOCIATION DE LA RETRAITE SPORTIVE LIMOGES

Renouvellement licence N° \_\_\_\_\_ Nouvelle Adhésion

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Nom de naissance : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

C.Postal : .....Ville : .....Tél fixe : .....

Tél Mobile : ..... E-mail : *très lisible* .....

**Personne à prévenir en cas d'accident** : Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....Tél : .....

### REPRISE DES COURS LE 18 SEPTEMBRE 2023

ACTIVITES COMPRISES DANS VOTRE ADHESION (selon places disponibles) MAXI 4 ATELIERS GYM DIFFERENTS

**Entourez ou surlignez le jour et l'heure.** A retourner ce document 2 pages rempli et complet à ARS, 7 avenue de la Mazelle 87280 LIMOGES ou à [mariefrancoise.hyllaire@orange.fr](mailto:mariefrancoise.hyllaire@orange.fr)

**\* Participation Financière en plus de l'adhésion à 60 € pour les activités suivantes**

**Possibilité de régler en 2 fois Fournir une enveloppe timbrée à votre nom et adresse**

Yoga ou Qi Gong 40 € /an l'activité 1 fois semaine – Forfait pour Yoga ET Qi Gong 70 € /an

Pilates 50 € /an Forfait Pilates + Yoga ou Qi Gong 80 € /an

Activ'mémoire 5€ /an Jeux de société et cartes 5 /an

**7 activités ADHERENTS MAXI par semaine en salle.** Pas de restriction pour activités plein air

**POUR LES ACTIVITES EN SALLE. PAR MESURE D'HYGIENE, VEUILLEZ APPORTER**

**VOTRE TAPIS PERSONNEL. Penser à la bouteille d'eau. MERCI**

**Activités plein air - Voir Planning sur notre site : [retraitesportivelimoges.net](http://retraitesportivelimoges.net)**

**Contact [mariefrancoise.hyllaire@orange.fr](mailto:mariefrancoise.hyllaire@orange.fr)**

Pétanque Boulodrome Moulin Pinard	Mercredi	14h/17h
Marche Nordique Débutants	Mardi	14h/15h30
Marche Nordique Initiés	Mardi & Vendredi	9h30/11h00
Marche Nordique Expérimentés (Très bon rythme)	Mercredi & Jeudi	9h/11h / <u>JAUGE 30 personnes</u>
Marche BungyPump (Bâtons ressorts)	Mardi	9h30/11h30
Balades – Parc de la ville 7 à 8 Km	Jeudi	9 h à 10h 30 & 14h à 15h30
Randonnées nature cool 8 à 9 km	Dimanche	à 13h30
Randonnées 9 à 10 km environ	Tous les 15 jours jeudi	14h
Randonnées 10 à 15 km environ	Lundi	13h30
Randonnées 10 à 12km maxi	Tous les 15 jours jeudi	13h30

**Aquagym et Bowling : activités gérées par le CODERS 87**

**Pour avoir accès à l'Aquagym et Bowling prendre une adhésion dans un club "Retraite Sportive"**

**(Adhésion ARS 60€ + Piscine ou bowling CODERS)**

**N'oubliez pas d'entourer ou surligner le jour et l'heure de vos activités choisies Merci**

LIEUX	ANIMATEUR	ACTIVITES	JOURS	HORAIRES	JOURS	HORAIRES	JAUGE
JEAN MACE	Tina	Gym Entretien	Lundi	9 h / 10 h	Mardi	9 h / 10 h	28
JEAN MACE	Marie Françoise H	Gym COOL			Vendredi	9 h / 10 h	28
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym sur Chaise	Lundi	13h / 14 h			20
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Douce	Lundi	14 h / 15 h			28
JEAN MACE	Martine Q	Pilates *	Lundi	17 h / 18 h			20
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Douce	Mercredi	10 h / 11 h	Mercredi	11 h / 12 h	28
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Zen	Jeudi	14 h / 15 h			28
JEAN MACE	Jacqueline	Activ'Mémoire *	Jeudi	15 h / 16 h			20
JEAN MACE	Anita-Claude-Nicole	Danse Latino	Mercredi	14h/15h			28
JEAN MACE	Sophie	Yoga *	Mardi	16h30 / 17h30	Mercredi	8h45/9h45	20
JEAN MACE	Sophie	Yoga *	Mercredi	15h/16 h	Mercredi	16 h / 17 h	20
JEAN MACE	Nicole M / Georges	Tennis de table	Mardi	14 h / 16 h 30	Vendredi	14h / 16 h 30	18
JEAN MACE	Anthony	Stretching	Jeudi	10h30 / 11h30			28
JEAN LE BAIL	Tina	Stretching facile	Jeudi	10h45/11h45			35
JEAN LE BAIL	Anita- Claude M-Nicole	D en Ligne	Jeudi	15h/16h30 (i)	Jeudi	16h30 / 17h30(P)	50
JEAN LE BAIL	Cathy N	Danse en Ligne	Vendredi	16h30 / 17h30			50
GRELLET	Claudine	Gym LIA	Lundi	10 h 30 / 12 h			50
GRELLET Dojo	Anthony	Stretching	Lundi	10h 40/11 h 40			30
GRELLET	Michel / Thierry	Pickle Ball	Lundi	16 h / 17 h	Lundi	17h / 18 h	24
GRELLET	Anita / Claude M/Domi	Nicole D Country	Mardi	16 h / 17 h (D)	Mardi	17h / 18 h (i)	50
GRELLET	Marie Françoise H	LIA / FITNESS	Mercredi	10 h / 11 h			50
GRELLET	Anthony	Gym entretien	Mercredi	11 h / 12h			50
GRELLET	Marie Françoise H	Gym entretien	Jeudi	16 h / 17h			50
GRELLET	Stella	LIA / FITNESS	Jeudi	17 h / 18h			50
GRELLET	Sophie	Qi Gong *	Vendredi	15h h30/16 h30			50
DESCARTES	Martine Q	Gym Entretien	Mardi	9 h / 10h			45
La BASTIDE	Carole Dojo	Maintien Corporel	Lundi	10 h / 11h 15			20
La BASTIDE	Carole Dojo	Stretching Zen	Jeudi	10h30 / 11h 30			20
La BASTIDE	Caty F	Gym Equilibre / coordination	Mercredi	10 h30 / 11h30			25
La BASTIDE dojo arts mart	Jacques / Jean Louis	Karaté	Mardi	9 h / 12 h	Vendredi	9 h / 12h	12
La BASTIDE	Thierry	PPS	Mercredi	16 h / 17 h	Mercredi	17 h / 18 h	18
La BORIE	Claude P/Daniel Pascal	Tennis de Table	Lundi	15 h / 17 h	Mardi	12 h / 14 h	50
La BORIE	Claude P/Daniel Pascal	Tennis de Table	Jeudi	15 h / 18 h	Vendredi	12 h / 14 h	50
CCL Jean GAGNANT	Caty F	Gym Entretien	Mardi	10 h / 11h 30	Vendredi	9 h 50 / 10 h 50	25
LANDOUGE Salle des Fêtes	Marie Françoise H (MF)	Cabaret	Mardi	14 h / 18 h 30	Jean Macé	Lundi 15h/16 h	15
Esp Charles SILVESTRE	Caty F	Scrabble Duplicate	Jeudi	13 h30 / 16 h30			25
CHANTELAUVE	Jean Luc	Tennis	Mardi	9 h / 12 h	Jeudi	9 h / 12 h	20
En attente ...	Nicole M	Jeux de société *	Jeudi	14 h / 18 h			36

**Danse : débutants (D) initiés (i) Perfectionnés (P) PPS (Protection pour seniors)**

NE PAS OUBLIER DE COCHER LES CASES Merci

**Droit à l'image :** J'autorise La ARS (Association de la Retraite sportive) à publier pour sa communication interne et externe, des photos de groupe prises lors des activités sur lesquelles je pourrais figurer.

**Protection des Données Personnelles (RGPD) :** Application de la loi du 6 janvier 1978, modifiée le 22 juin 2018 « informatique et libertés » Je bénéficie d'un droit d'accès, de rectification, de suspension et d'apposition aux informations et messages me concernant.

**Je ne souhaite pas que mes données personnelles soient communiquées et utilisées à des fins de prospection commerciales.**

**Règlement intérieur :** Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'ARS

Fait à ..... le .....SIGNATURE (Obligatoire)

**DOCUMENT INFORMATIF A CONSERVER ADRESSE DES SALLES OU GYMNASES ET ATELIERS**

Gymnase Jean Macé : 11, rue de New York (vers avenue Montjovis) ARRET BUS " J. Macé"

Gymnase Grellet : 1, rue Grellet (derrière commissariat)

Gymnase La Bastide : 26, Allée Seurat BUS "2 ou 20" Terminus ligne 6

Gymnase Descartes : Rue Albert Chauvy

Gymnase Le Bail : Rue Jean Le Bail (au-dessus CCL) BUS 8

Gymnase La Borie : Rue Albert Thomas (derrière Fac Sciences)

Accès Zup l'Aurence - Parking en face rue Jean Le Bail – Passer à pied sous tunnel et à gauche.

Centre Culturel de Limoges Jean Gagnant : 7, avenue Jean Gagnant – BUS 5

Espace Associatif Charles Silvestre : 40, rue Charles Silvestre – Salle N° 3 – 1<sup>er</sup> étage.

Cabaret : Salle des Fêtes de Landouge à côté de l'Église

Tennis : Résidence Chantelauve – Terrains N° 1 et 2 BUS 4

LIEUX	ANIMATEUR	ACTIVITES	JOURS	HORAIRES	JOURS	HORAIRES	JAUGE
JEAN MACE	Tina	Gym Entretien	Lundi	9 h / 10 h	Mardi	9 h / 10 h	28
JEAN MACE	Marie Françoise H	Gym COOL			Vendredi	9 h / 10 h	28
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym sur Chaise	Lundi	13h / 14 h			20
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Douce	Lundi	14 h / 15 h			28
JEAN MACE	Martine Q	Pilates *	Lundi	17 h / 18 h			20
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Douce	Mercredi	10 h / 11 h	Mercredi	11 h / 12 h	28
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Zen	Jeudi	14 h / 15 h			28
JEAN MACE	Jacqueline	Activ'Mémoire *	Jeudi	15 h / 16 h			20
JEAN MACE	Anita-Claude-Nicole	Danse Latino	Mercredi	14h/15h			28
JEAN MACE	Sophie	Yoga *	Mardi	16h30 / 17h30	Mercredi	8h45/9h45	20
JEAN MACE	Sophie	Yoga *	Mercredi	15h / 16 h	Mercredi	16 h / 17 h	20
JEAN MACE	Nicole M / Georges	Tennis de table	Mardi	14 h / 16 h 30	Vendredi	14h / 16 h 30	18
JEAN MACE	Anthony	Stretching	Jeudi	10h30 / 11h30			28
JEAN LE BAIL	Tina	Stretching facile	Jeudi	10h45/11h45			35
JEAN LE BAIL	Anita- Claude M-Nicole	D en Ligne	Jeudi	15h / 16h30 (i)	Jeudi	16h30 / 17h 30(P)	50
JEAN LE BAIL	Cathy N	Danse en Ligne	Vendredi	16h30 / 17h30			50
GRELLET	Claudine	Gym LIA	Lundi	10 h 30 / 12 h			50
GRELLET Dojo	Anthony	Stretching	Lundi	10h 40/11 h 40			30
GRELLET	Michel / Thierry	Pickle Ball	Lundi	16 h / 17 h	Lundi	17h / 18 h	24
GRELLET	Anita / Claude M/Domi	Nicole D Country	Mardi	16 h / 17 h (D)	Mardi	17h / 18 h (i)	50
GRELLET	Marie Françoise H	LIA / FITNESS	Mercredi	10 h / 11 h			50
GRELLET	Anthony	Gym entretien	Mercredi	11 h / 12h			50
GRELLET	Marie Françoise H	Gym entretien	Jeudi	16 h / 17h			50
GRELLET	Stella	LIA / FITNESS	Jeudi	17 h / 18h			50
GRELLET	Sophie	Qi Gong *	Vendredi	15h h30/16 h30			50
DESCARTES	Martine Q	Gym Entretien	Mardi	9 h / 10h			45
La BASTIDE	Carole	Maintien Corporel	Lundi	10 h / 11h 15			20
La BASTIDE	Carole	Stretching Zen	Jeudi	10h30 / 11h 30			20
La BASTIDE	Caty F	Gym Equilibre / coordination	Mercredi	10 h30 / 11h30			25
La BASTIDE dojo arts mart	Jacques / Jean Louis	Karaté	Mardi	9 h / 12 h	Vendredi	9 h / 12h	12
La BASTIDE	Thierry	PPS	Mercredi	16 h / 17 h	Mercredi	17 h / 18 h	18
La BORIE	Claude P/Daniel Pascal	Tennis de Table	Lundi	15 h / 17 h	Mardi	12 h / 14 h	50
La BORIE	Claude P/Daniel Pascal	Tennis de Table	Jeudi	15 h / 18 h	Vendredi	12 h / 14 h	50
CCL Jean GAGNANT	Caty F	Gym Entretien	Mardi	10 h / 11h 30	Vendredi	9 h 50 / 10 h 50	25
LANDOUGE Salle des Fêtes	Marie Françoise H (MF)	Cabaret	Mardi	14 h / 18 h 30	Jean Macé	Lundi 15h / 16 h	15
Esp Charles SILVESTRE	Caty F	Scrabble Duplicate	Jeudi	13 h30 / 16 h30			25
CHANTELAUVE	Jean Luc	Tennis	Mardi	9 h / 12 h	Jeudi	9 h / 12 h	20
En attente ...	Nicole M	Jeux de société *	Jeudi	14 h / 18 h			36