

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

*** 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

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

Contact mariefrancoise.hyllaire@orange.fr

Pétanque Boulodrome Moulin Pinard	Mercredi	14h/17 h
Marche Nordique Débutants	Mardi	14h/15h30
Marche Nordique Initiés	Mardi & Vendredi	9h30/11h00
Marche Nordique Expérimentés (Très bon rythme)	Mercredi & Jeudi	9h/11h /JAUGE 30 personnes
Marche BungyPump (Bâtons ressorts)	Mardi	9h30/11h30
Balades – Parc de la ville 7 à 8 Km	Jeudi	9 h 30 à 11h00
Balades – Parc de la ville 7 à 8 km	Mardi	14 h à 16 h
Randonnées nature cool 8 à 9 km	Dimanche	13 h30
Randonnées 9 à 10 km environ	Tous les 15 jours jeudi	14h00
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-Nicol	Danse en Ligne	Mercredi	14h/15h (D)			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-Nico	D en Ligne	Jeudi (I)	15h / 16 h30 (I)	Jeudi P)	16h30/17h30	50
JEAN LE BAIL	Cathy N	Danse en Ligne D	Vendredi	16h / 18h00 D			33
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	PICKEBALL	Lundi	16 h / 17 h	Lundi	17h / 18 h	24
GRELLET	Anita / Claude / Domi	Nicole LatinCountry	Mardi	16 h / 17 h latino	Mardi	17h / 18 h Cou	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
GRELLET	Martine Q	PILATES *	Vendredi	16h30/17h30			30
DESCARTES	Martine Q	Gym Entretien	Mardi	9 h / 10h			45
La BASTIDE	Caty F	Gym Equilibre / coordination	Mercredi	10 h30 / 11h30			25
La BASTIDE dojo arts mart	Jean Louis/Alain	ARTS MARTIAUX	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
BUXEROLLES	Carole	Maintien Corporel	Vendredi	10h/11h15			40
GYMNASE DES CLAUDS	Carole	Stretching Zen	Jeudi	10h30 / 11h 45			40
La BORIE	Claude P/Daniel Pas	Tennis de Table	Lundi	16 h / 18 h	Mardi	12 h / 14 h	50
La BORIE	Claude P/Daniel Pas	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 h50/10 h 50	25
LANDOUGE Salle des Fêtes	Marie Françoise H (MF)	Cabaret	Mardi	14 h / 18 h 30	Jean Macé	Lundi 15h / 16	15
Esp Charles SILVESTRE	Caty F	Scrabble Duplicate	Jeudi	13 h30 / 16 h30			20
CHANTELAUVE	Jean Luc	Tennis	Mardi	9 h / 12 h	Jeudi	9 h / 12 h	16
Salle des fêtes	Beaune les Mines Nicole M	Jeux de société *	Jeudi	13h45 / 17h30			30

D : DEBUTANTS I : INITIES P : PERFECTIONNES

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 leSIGNATURE (Obligatoire)

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 Chauly GYMNASSE DES CLAUDS 2 ALLEE FROMENTIN

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^{er} étage.

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

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

Gymnase Buxerolles : Rue Faraday ARRET BUS LECLERC

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	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 en Ligne	Mercredi	14h/15h (D)			28
JEAN MACE	Sophie	Yoga *	Mardi	16h30 /17h30	Mercredi	8h45/9h45	28
JEAN MACE	Sophie	Yoga *	Mer	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			40
JEAN LE BAIL	Anita- Claude M-Nicole	D en Ligne	Jeudi	15h /16h30 (i)	Jeudi	16h30 /17h 30(P)	33
JEAN LE BAIL	Cathy N	Danse en Ligne	Vendredi	16h / 18h			33
GRELLET	Claudine	Gym LIA	Lundi	10 h 30 /12 h			50
GRELLET Dojo	Anthony	Stretching	Lundi	10h 40/11 h 40			50
GRELLET	Michel / Thierry	Pickle Ball	Lundi	16 h / 17 h	Lundi	17h / 18 h R9	24
GRELLET	Anita /Claude M/Domi	NicoLatino Countr	Mardi	16h/17h Latino	Mardi	17h / 18 hCountry	50
GRELLET	Marie Françoise H	LIA/ FITNESS	MERCREDI	10H/11H			50
GRELLET	ANTHONY	GYM ENTRETIEN	MERCREDI	11H/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
GRELLET	Martine Q	PILATES*	Vendredi	16h30/17h30			30
DESCARTES	Martine Q	Gym Entretien	Mardi	9 h / 10h			45
BUXEROLLES	Carole	Maintien Corporel	Vendredi	10 h / 11h 15			40
GYMNASE DE CLAUDS	Carole	Stretching Zen	Jeudi	10h30 / 11h 45			40
La BASTIDE	Caty F	Gym Equilibre / coordination	Mercredi	10 h30 / 11h30			25
La BASTIDE dojo arts mart	Jacques / Jean Louis	ARTS MARTIAUX	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 Pasca	Tennis de Table	Lundi	16 h / 18 h	Mardi	12 h / 14 h	50
La BORIE	Claude P/Daniel Pasca	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	Vend	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			20
CHANTELAUVE	Jean Luc	Tennis	Mardi	9 h / 12 h	Jeudi	9 h / 12 h	16
Salle des fêtes	Beaune les Mines Nicole M	Jeux de société *	Jeudi	13h45 / 17h30			30

