



Association de la Retraite Sportive de Limoges

7, avenue de la Mazelle - 87280 LIMOGES / Tél.: 06 83 42 19 62

Email: mariefrancoise.hyllaire@orange.fr

Site internet: retraitesportivelimoges.net

ADHESION 2025/2026 70€



Renouvellement licence 70 € N°

Nouvelle Adhésion 70 €

Autre Club (à préciser) _____

NOM : _____ **Prénom :** _____

Nom de naissance: _____ **Date de naissance** _____

Lieu de Naissance _____ **Ancienne profession** _____

Nationalité : _____

Adresse _____

C.Postal _____ **Ville:** _____ **Tél fixe:** _____

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

Imprimante : OUI NON **Paiement par CH** **Par CB**

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

Adresse: **Tél:**

Comment avez vous connu le club ?

Amis /Famille	Forum Assoc	Presse/Medias	Site Internet	Autre
<input type="checkbox"/>				

Droit à l'image: J'accorde mon droit à l'image à l'ARS et la FFRS et leur donne l'autorisation de la diffusion et l'exploitation de mon image .

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'opposition aux informations et messages me concernant. **Je ne souhaite pas que mes données personnelles soient communiquées** et utilisées à des fins de prospection commerciale.

Règlement intérieur : Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'ARS .
Fait à _____ **le** _____ **SIGNATURE (obligatoire)** _____

ATTENTION ici commence le choix de vos activités **Merci de les surligner ou entourer**

Pétanque Boulodrome Michel /Bernard* / Yvon*	Mercredi	14h /17h	Jauge = 65
Balades Parcs de la ville 7à 8Km Marie- Françoise G	Jeudi	9 h / 10h 30	Jauge = 30
Marche Bungy Pump (Bâtons ressorts) Marie-Françoise H	Mardi	9h30 h /11h30	Jauge = 35
Marche Nordique Débutants / Initiés allure modérée Marie-France	Mardi	10h / 11h30	Jauge = 35
Marche Nordique Initiés allure soutenue Marie-France	Mardi	14 h / 16h	Jauge = 35
Marche Nordique Initiés Christian	Mardi	9h30 / 11h00	Jauge = 35
Marche Nordique Expérimentés (Très bon rythme) Martine	Mercredi	9h / 11h	Jauge = 35
Marche Nordique Expérimentés (Très bon rythme) Martine	Jeudi	9h / 11h	Jauge = 35
Randonnées nature cool 8 à 9km Michel	Dimanche	13h30	Jauge = 30
Randonnées 10 à 15km Alain / Christian /Didier/Eric /Jean / Jean Pierre	Lundi	13h30	Jauge = 50
Randonnées 9 à 10km Alain/ Christian/Didier/ Eric / Jean /Jean-Pierre	Tous les 15jours jeudi	14h	Jauge = 50
Randonnées 10 à 12kmAlain / Christian / Didier/ Eric / Jean / Jean-Pierre	Tous les 15jours jeudi	13h30	Jauge = 50

A RENVoyer 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 Douce	Lundi	9h/10 h	Mardi	9h/10 h	29	
JEAN MACE	Marie Françoise H	Gym entretien			Vendredi	9h /10h	29	
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym sur Chaise	Lundi	13h/14 h			25	
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Douce	Lundi	14h/15 h			29	
JEANMACE	Carole	Gym Barre	Lundi	16 h /17 h			26	
JEAN MACE	Martine Q	Pilates *	Lundi	17h/18h			26	
JEAN MACE	Nicole M/ Georges	Tennis de table	Mardi	14h/16 h30	Vendredi	14h/16h30	16	
JEAN MACE	Kévin	Renforcement* Musculaire	Mardi	16h30/17h30			29	
JEAN MACE	François	Yoga*	Mercredi	8h45/9h45			20	
JEAN MACE	François	Yoga*	Mercredi	15h/16h	Mercredi	16h /17h	20	
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Douce	Mercredi	10h/11h	Mercredi	11h/12h	29	
JEAN MACE	Anita-Claude-Nicole	Danse en ligne	Mercredi	14h/15h (D)			29	
JEAN MACE	François	Stretching *	Jeudi	10h30 /11h30			29	
JEAN MACE	Marie Jeanne	Accès Zen	Jeudi	14h/15h			29	
JEAN MACE	M Jeanne / Jacqueline	Activ'Mémoire*	Jeudi	15h/16h			22	
JEAN MACE	Pascal- Claude	Tennis de table	Jeudi	16h/18h30			16	
JEANLEBAIL	François	Pilates *	Mardi	14h/15h			34	
JEANLEBAIL	BERNARD Ts les 15 jours	Respiration / Re	laxation /	Méditation	Jeudi	10h30 /12h	28	
JEANLEBAIL	Anita-Claude/- Nicole/Domi	Danse Ligne	Jeudi	15h/16h30 (i)	Jeudi	16h30/17h30(P)	34	
JEANLEBAIL	Stella	Gym LIA	Vendredi	16h30/17h30 (D)			34	
GRELLET	Claudine	Gym LIA	Lundi	10h30/12 h			50	
GRELLET	François Dojo	Stretching *	Lundi	10h40/11h40			30	
GRELLET	Michel/Thierry	PickleBall	Lundi	12h/14h	16h/17h	17h/18 h	18	
GRELLET	Anita-Claude/Nicole/Domi	Danse	Mardi	16h/17h latino	Mardi	17h/18 h country	50	
GRELLET	Marie Françoise H/ Stella	LIA/FITNESS	Mercredi	10h/11h			50	
GRELLET	Kevin	Gym entretien	Mercredi	11h/12h			50	
GRELLET	Marie Françoise H	Gym entretien	Jeudi	16h15/17h30			50	
GRELLET	M Wei	Qi Gong*	Vendredi	15h30/16h30			40	
Salle annexe								
GRELLET	Martine Q	Pilates*	Vendredi	16h30 /17h30			40	
Salle annexe								
DESCARTES	Martine Q	Gym Entretien	Mardi	9h/10h			45	
Les Cluds	Carole	Gym Entretien	Jeudi	10h30/11h45			40	
La BASTIDE	Carole	Gym Zen	Mardi	16h45/17h45			30	
Salle Posvite								
La BASTIDE	Jean Louis/ Thierry	Arts Martiaux	Mardi	9h/12 h	Vendredi	9h/12h	20	
Salle Posvite								
La BASTIDE	Caty	Equilibre/coord	Mercredi	10h30/11h30			28	
La BORIE	Claude P/Daniel/Pascal	Tennis de Table	Lundi	12h/14h	Mardi	12h/14h	50	
La BORIE	Claude P/Daniel/Pascal	Tennis de Table			Vendredi	12h/14h	50	
J-GAGNANT	Caty	Gym Entretien	Mardi	10h/11h30	Vendredi	9h50 /10 h 50	29	
J-GAGNANT	François	Stretching *	Vendredi	11h /12h			29	
LANDOUGE	Marie Françoise H	Cabaret	Mardi	14h/19h	Jean Macé	Lundi15h/16h	10	
Salle des Fêtes								
Charles SILVESTRE	Caty	Scrabble Duplicate	Jeudi	13h 45/ 16 h30			25	
CHANTELAUVE	Jean Luc	Tennis	Mardi	9h/12 h	Jeudi	9h/12 h	12	
Beaune les Mines	Nicole M	Jeux * de société	Jeudi	13h45/17h30			30	
Salle des fêtes								
Buxerolles	Monique	Danses de salon	Vendredi	10h /11h30			50	
St Pardoux	Site de Santrop	Marche* Aquatique	Mercredi	9h30/11h	Dimanche	9h30 /11 h 30	20	
D =Débutants	I= Initiés	P= Perfectionnés	* = Participation financière supplémentaire					

le club se réserve le droit de modifier les activités proposées en salles, si nécessité

Aquagym : lundi & vendredi 12h/13h – samedi 13h/14h Piscine Saint Lazare **Activités Coders 87**
 Bowling : mercredi 14h/15h30 - RDV : 13h55 **Infos sur site : <https://www.coders87.fr>**

DOCUMENT A CONSERVER pour votre information

Adresse du club : ARS
(Association de la Retraite Sportive de Limoges)

7 avenue de la Mazelle 87280 LIMOGES

Tél.: **06 83 42 19 62**

Email: **mariefrancoise.hyllaire@orange.fr**

Site internet: **retraitesportivelimoges.net**

Nous vous rappelons qu'il est interdit de changer de cours sans l'accord de la secrétaire Caty ou de la présidente Marie-Françoise.

A NOTER :

Marie Françoise Hyllaire, ne commencera ses cours que le mardi 30 septembre.

A Jean Gagnant , début des ateliers à partir du lundi 29 septembre .

ADRESSES SALLES et GYMNASES

**Point de regroupement pour départs : Balades / Marche Bungy Pump
Marche Nordique / Randos/ voir plannings sur site**

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

Salle **Posvite** (de combat) rue Georges Braque

Gymnase **Descartes** : Rue Albert Chauly

Gymnase **Buxerolles** Rue Faraday

Gymnase des **Clauds** 2 allée Fromentin cité Raoul Dautry

Gymnase **Jean 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 rez de chaussée

Salle des Fêtes de Landouge à côté de l'Église

Salle des Fêtes de Beaune les Mines : à côté de la Mairie annexe

Tennis: **Résidence Chantelauve**—Terrains N°1 et 2 B us 4

le club se réserve le droit de modifier les activités proposées en salles, si nécessité.