



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



BULLETIN D'INSCRIPTION-MULTISPORTS 2026/2027

NOM **Prénom**

Nom de naissance **Date de naissance** :

Lieu de Naissance :

Adresse :

C.Postal : **ville** : **Tél fixe**:

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

Imprimante : OUI ☐ NON ☐ **Paieement par CH** ☐ **Par CB** ☐

Entourez votre réponse

Comment avez-vous connu le club ? Amis/Famille, Forum Assoc, Presse, Internet , Autre

COTISATION ANNUELLE MULTISPORTS **70 €**

Total activités à tarif en supplément

TOTAL GENERAL

LICENCE SPORTIVE

Nouvelle adhésion : oui ☐ non ☐ **Renouvellement** : N° de licence :

Autre club (à préciser)

Photo d'identité récente, 2 à fournir (Fichier interne/ identification participants)

Contact en cas d'urgence

Nom/Prénom **Tél**

Lien de parenté :

Droit à l'image : J'autorise l'association à utiliser mon image ☐ Je n'autorise pas ☐

Protection des données (RGPD)

Les données collectées sont utilisées uniquement pour la gestion des adhésions de l'association.

Conformément au RGPD, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression.

Règlement intérieur : voir sur le site du club : retraitesportivelimoges.net

ENGAGEMENT DE L'ADHERENT

Je soussigné(e)

Certifie l'exactitude des informations et m'engage à respecter le règlement intérieur.

Fait à , **LE**

Signature : Précédée de la mention (lu et approuvé)

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

FEUILLE A NOUS RETOURNER COMPLETEE

ACTIVITE EN SALLE Maximum 5 activités différentes /semaine

**ATTENTION :C'est à vous-même de remplir correctement le(s) tableau(x) ci-dessous
(voir tableaux des activités détaillées ci-joints)**

Activités	salle/Gymnase	jour/ horaire	Animateur
Exemple : GYM Entretien	EX : Grellet	EX : jeudi 16h 18h	EX : Marie-Françoise

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

ACTIVITES : avec participations financières supplémentaires 2 disciplines : Rabais = moins 10€
3 disciplines : Rabais = moins 20
4 disciplines : Rabais = moins 30€
(exemple : 2 options 50€+ 50€ =100 € - 10 € =90€ + 70€ (cotisation) = 160 € / an

Pilâtes 50 € /an
QI Gong 50 € /an
Yoga 50€ /an
Activ'Mémoire 5€ /an

Renforcement Musculaire 50 € /an
Stretching 50€ /an
Sophrologie 50€ /an
Jeux de Société 5 € /an

ACTIVITES en extérieur : RANDONNEES, MARCHES DIVERSES , PETANQUE (2 ACTIVITES de Marche ou Rando PAR SEMAINE maximum) La pétanque s'ajoute éventuellement pour en faire 3
Les rajouter aux autres choisies en salle dans le tableau ci-dessous .

Activités	jour/ horaire	Animateur
Exemple : Randonnée	EX :Lundi 13 h30	Ex : Didier

Autres ACTIVITES possibles gérées par le Coders 87 auquel il faut s'adresser

- Aquagym : lundi-vendredi 12h/13h samedi 13h/14h St Lazare
- Bowling : mercredi 14h/15h

Infos sur site <http://www.coders87.fr> Règlement : Piscine et Bowling, au CODEURS
Inscription piscine Saint Lazare, le samedi 12 septembre de 14h/18h.

Fait à

Le.....

Signature : Précédée de la mention (lu et approuvé)

Chaque adhérent peut choisir jusqu'à 5 activités en salle et deux en extérieur par semaine, selon ses envies et ses disponibilités. (ne pas dépasser 7 activités)

Les ateliers sont encadrés par des animateurs bénévoles ou qualifiés et favorisent le maintien de la forme physique, le bien-être, la convivialité et le lien social.

POUR LES ACTIVITES EN SALLE, PAR MESURE D’HYGIENE, VEUILLEZ APPORTER VOTRE TAPIS .

Nous vous rappelons qu’il n’est pas autorisé de se présenter à une activité sans y être inscrit et que le bureau doit être informé de toute demande pour une séance d’essai.

Clubs extérieurs : En raison d’une augmentation très importante de nos adhérents, nous ne pourrons pas les accueillir dans nos ateliers en salles, mais seulement pour les activités de plein air et ceci à compter du 1^{er} octobre.

Merci de votre compréhension.

Pétanque Boulodrome Michel / Bernard / Yvon	Mercredi	14h /17h	Jauge = 55
Balades Parcs de la ville 7à 8Km Marie- Françoise G	Jeudi	9 h / 10h 30	Jauge = 30
Marche Bungy Pump (Bâtons ressorts) M-Françoise H,Thierry *	Mardi	9h30 h /11h30	Jauge = 35
Marche Nordique Débutants / Initiés allure modérée Marie-France	Mardi	10h / 11h30	Jauge = 25
Marche Nordique Initiés allure soutenue Marie-France	Mardi	14 h / 16h	Jauge = 25
Marche Nordique Initiés Yolande*, Christian	Mardi	9h30 / 11h30	Jauge = 35
Marche Nordique Expérimentés (Très bon rythme) Béatrice*	Mercredi	9h / 11h	Jauge = 30
Marche Nordique Expérimentés (Très bon rythme) Marie*	Jeudi	9h / 11h	Jauge = 25
Randonnées nature cool 8 à 9km Jean * <u>Tous les 15 jours</u>	Dimanche	13h30	Jauge = 70
Randonnées 10 à 15km Alain / Christian /Didier/Eric /Jean Pierre Jean-Michel, * Philippe.*	Lundi	13h30	Jauge = 100
Randonnées 9 à 10km Alain/ Christian/Didier/ Eric / Jean-Pierre, Jean-Michel, * Philippe.*	Jeudi <u>Tous les 15jours</u>	14h	Jauge = 100
Randonnées 10 à 12kmAlain / Christian / Didier/ Eric / Jean-Pierre Jean-Michel, * Philippe.*	Jeudi <u>Tous les 15jours</u>	13h30	Jauge = 100

*Animateur en Formation

A Conserver

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

LIEUX	ANIMATEUR	ACTIVITES	JOURS	HORAIRES	JOURS	HORAIRES	JAUGE
JEAN MACE	Alicia	Gym Douce	Lundi	9h /10h			28
JEAN MACE	François	Gym Douce	Mardi	8h45/ 9h45			28
JEAN MACE	François	Gym entretien	Vendredi	8h45 / 9h45			28
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym sur Chaise	Lundi	13h/14 h			25
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Douce	Lundi	14h/15 h			28
JEANMACE	Kévin	Gym Entretien	Lundi	16 h /17 h			28
JEAN MACE	Martine Q	● Pilates	Lundi	17h/18h			26
JEAN MACE	Nicole M/ Georges	Tennis de table	Mardi	14h/ 16h30	Vendredi	14h/16h30	16
JEAN MACE	Kévin	● Renforcement Musculaire	Mardi	16h30/ 17h30			28
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	28
JEAN MACE	Anita-Claude-Nicole	Danse en ligne Débutant	Mercredi	14h / 15h			28

LIEUX	ANIMATEUR	ACTIVITES	JOURS	HORAIRES	JOURS	HORAIRES	JAUGE
JEAN MACE	François	● Stretching	Jeudi	10h30 /11h30			28
JEAN MACE	Marie Jeanne	Gym Douce	Jeudi	14h/15h			28
JEAN MACE	M Jeanne / Jacqueline	● <u>Activ'Mémoire</u>	Jeudi	15h/16h			22
JEAN MACE	Georges	Tennis de table	Jeudi	16h/18h30			16
JEAN LE BAIL	François	● Pilates	Mardi	14h/15h			32
JEAN LE BAIL	Béatrice	● Sophrologie	(Respiration	Relaxation)	Jeudi	10h30 /12h	28
JEAN LE BAIL	Anita / Claude Domi / Nicole	Danse Ligne	Jeudi	15h/16h30 <i>Initiés</i>	Jeudi	16h30/17h30 <i>perfectionnés</i>	34
JEAN LE BAIL	Monique	Danse de Salon expérimenté	Vendredi	16h/17h30			32
GRELLET	Claudine	Gym LIA	Lundi	10h30/12 h			50
GRELLET	François Dojo	● Stretching	Lundi	10h40/11h40			30
GRELLET	Michel/ Franck	PickleBall	Lundi	12h/13h	Lundi	13h /14h	12
GRELLET	Thierry /Yvon/ Eric *	PickleBall	Lundi	16h / 17h	Lundi	17h / 18h	12
GRELLET	Anita/Claude Domi / Nicole	Danse	Mardi	16h/17h latino	Mardi	17h/18 h country	50
GRELLET	M-Françoise H Stella	LIA / FITNESS	Mercredi	10h/11h			50
GRELLET	Kevin	Gym entretien	Mercredi	11h/12h			50
GRELLET	M- Françoise H	Gym entretien	Jeudi	16h15/17h30			50
GRELLET	M Wei	● Qi Gong	Vendredi	15h30/16h30			40
GRELLET	Martine Q	● Pilates	Vendredi	16h30 / 17h30			40
DESCARTES	Philippe *	FUTSAL	Lundi	17h /18h			20
DESCARTES	Martine Q	Gym Entretien	Mardi	9h/10h			45
Les CLAUDS	Carole	Gym Entretien	Jeudi	10h30/11h45			40
La BASTIDE Salle Posvite	Carole	Gym Douce	Mardi	16h45/17h45			30
La BASTIDE Salle Posvite	Jean Louis/ Thierry / Michel	Arts Martiaux	Mardi	9h/12 h	Vendredi	9h/12h	20
La BASTIDE	Caty	Equilibre / coord	Mercredi	10h11h			30
LA BASTIDE	Caty	Gym Entretien	Mercredi	11h 12h			40
La BORIE	Pascal G	Tennis de Table	Lundi	12h/14h			32
La BORIE	Claude P	Tennis de Table	Mardi	12h / 14h			32
La BORIE	Pascal R Yolande /Gérard	Tennis de Table	Vendredi	11h/13h			32
BUXEROLLES	Franck	Pickleball Expérimenté	JEUDI	13H / 14H30			12
BUXEROLLES	Pascal G	Tennis de Table	Mercredi	11h30 /14h			50
BUXEROLLES	Claude/ Pascal G	Tennis de Table	Jeudi	13h / 16h			50
J GAGNANT	François	Gym Entretien	Mardi	10h/ 11h			28
J GAGNANT	Estelle *	Danse en Ligne <i>Débutant</i>	Mardi	11h/12h			28
J GAGNANT	François	Gym Entretien	Vendredi	10h/11h			28
J GAGNANT	François	● Stretching	Vendredi	11h /12h			28
LANDOUGE Salle des Fêtes	M-Françoise H	Cabaret	Mardi	14h/19h	Jean Macé	Lundi 15h/16h	10
Charles SILVESTRE	Caty Geneviève	Scrabble Duplicate	Jeudi	13h 45/ 16 h30			25
CHANTELAUVE	Jean Luc	Tennis	Mardi	9h30/11h30	Jeudi	9h30/11h 30	12
Beaune les Mines Salle des Fêtes	Nicole M Annick	● Jeux de société	Jeudi	13h45/17h30			30
Buxerolles	Monique	Danses de salon <i>Débutant</i>	Vendredi	10h /11h30			50
*Animateur en Formation			● Participation financière supplémentaire				

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 ou de la présidente.

De plus, votre dossier sera mis en attente s'il n'est pas complet :

Bulletins d'inscription, chèque, photos, enveloppes à votre adresse pour l'envoi de la licence pour les personnes qui n'ont pas d'imprimante.

A NOTER : Rentrée saison 2026 /2027 le lundi 14 Septembre

Marie Françoise Hyllaire, ne commencera ses cours que le mardi 29 septembre.

A Jean Gagnant, début des ateliers à partir du lundi 28 septembre .

L'atelier de sophrologie débutera le Jeudi 24 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 (La Bastide)

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'Eglise

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

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

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