



**Pour les seniors (dès 50 ans) qui désirent**

- Préserver leur **capital santé**
- Maintenir ou développer un **lien social actif**

Notre association, affiliée à la **Fédération Française de Retraite Sportive**, répond à cette demande en proposant des activités sportives avec convivialité, sans esprit de compétition ni de performance.

Vous trouverez toutes les infos utiles sur notre site internet ou en assistant le **Vendredi 16 Septembre 2022 à 10h** (maison des sports de combat AUC Val de l'Arc),

Permanences : 15, 22 et 29 septembre, salle de la Tour d'Aygos, rdc, bat31, de 10h à 12h.

Nous proposons, chaque semaine **à compter du 19 septembre** et hors vacances scolaires, **11 activités** détaillées ci dessous avec tarifs

### Tarif annuel

- **cotisation de base** annuelle **50 €** (comprenant licence et assurance)
- **cotisations complémentaires** annuelles:

- <b>Balade</b>	15 €	<i>lundi 9h30 jusqu'à 13h et quelques fois 16h</i>
- <b>Randonnée</b> (2 niveaux)	15 €	<i>journée complète, vendredi (8-9h à 16-17h)</i>
- <b>Marche Nordique</b>	15 €	<i>mercredi matin</i>
- <b>Danse de salon</b> salle Val St André	50 €	<i>lundi de 14h à 16h45</i>
- <b>Qi-Gong</b> , parc de Cuques	15 €	<i>jeudi de 11h à 12h</i>
- <b>Pétanque</b> , parc Val de l'Arc	15 €	<i>jeudi de 14h à 17h</i>
- <b>Activ'Mémoire</b> , parc Val de l'Arc	15 €	<i>mardi de 11h à 12h</i>
- <b>Gym Pilates</b> , parc de la Torse ou salle Val St André	120 €	<i>jeudi de 9h30 à 10h30</i>
- <b>Gym-Stretching</b> dojo du Val de l'Arc	120 €	<i>mardi de 9h15 à 10h30</i>
- <b>Tennis</b> à Venelles	15 €	<i>lundi de 11h à 12h30</i> <b>100 € à régler directement au partenaire</b>
- <b>Yoga</b> salle les Floralties	15 €	<i>lundi de 15h à 16h15</i>

Une séance d'essai est possible

### Adhésion

Vous trouverez sur notre site internet tous les documents à renseigner et à nous transmettre à l'adresse postale ou à déposer lors d'une permanence :

Prévoir un certificat médical avant toute inscription

-----

### Contacts

Adresse postale : Retraite Sportive en Pays d'Aix, BP 47,  
13101 Aix en Provence cedex 1

Tel : 06 95 71 74 87, Site internet : <https://www.retraitesportiveaix.com>

Courriel : [retraitesportiveaixoise@gmail.com](mailto:retraitesportiveaixoise@gmail.com),