



RETRAITE SPORTIVE DU PAYS D'ORNANS

Fédération Française de la Retraite Sportive
Sport Sénior Santé

👤 Président : G. NICOLAS : 06.69.13.10.48

👤 Secrétaire : V. MOREL : 06.83.73.97.17

✉ Mail : rspo25003@gmail.com

ACTIVITÉS ENCADRÉES PAR DES ANIMATEURS CERTIFIÉS

LUNDI :

- Marche nordique : 9 h 30 - 11 h 30
- Badminton : 16 h 45 - 18 h 45
- Marche active : 14 h 00 - 16 h 30



MARDI :

- Danse en ligne : 9 h 15 - 10 h 15 ou 10 h 30 - 11 h 30
- Danse country : 14 h 00 - 15 h 00



MERCREDI :

- Marche modérée : 9 h 30 - 11 h 00
- Pétanque : 13 h 30 - 17 h 00
- SMS : 9 h 30 - 10 h 30 ou 14 h 00 - 15 h 00
- Activ' mémoire : 10 h 45 - 11 h 45
- Peinture : 15 h 15 - 17 h 00



JEUDI :

- Gymnastique : 14 h 15 - 15 h 15
- Tennis de table : 17 h 00 - 19 h 00



VENDREDI :

- Randonnée : 13 h 30 - 16 h 30



VENDREDI À L'HOPITAL DU GROSBOIS :

- Activ' mémoire : 9 h 15 - 10 h 15
- Danse : 10 h 30 - 11 h 30



A régler par chèque à l'ordre de la RSPO

- Pour toutes les activités à l'exception de Gym et Tennis de Table : 65 €
- Si Gym compris : 80 €
- Si Tennis de Table compris : 70 €
- Si Gym + Tennis de Table compris : 85 €



*Rejoignez-nous pour entretenir votre forme,
votre santé et votre convivialité !*

Ouvert à tous les retraités, dans une ambiance conviviale et dynamique.

Bougez, partagez, vivez pleinement !