



Le 8 Janvier 2024

Adhésion et tarifs Saison 2023 – 2024

- Montant de l'adhésion à l'association : 50 € pour l'année, il comprend :
- L'inscription à la Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS) et sa revue Vital'ité
- au Comité Régional de Retraite Sportive (CORERS),
- au Comité Départemental de Retraite Sportive (CODERS).
- la licence sportive obligatoire et l'assurance GRAS SAVOYE valable du 1^{er} /09/ 2023 au 31/ 08 /2024
- l'inscription au club Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO)

+ Tarif des activités saison 2023 - 2024 à compter du 8 Janvier 2024 (hors vacances scolaires)

Activités	Tarif à compter du 8/01/24	Payable en 3 fois
Aquagym pour 1 heure par semaine	140 €	Oui
Gymnastique maintien en forme GMF 1h/semaine	130 €	Oui
Gym douce barre au sol 1h/semaine	130 €	Oui
Marche Nordique (mercredi et jeudi)	30 €	-
Marche Nordique (lundi ou mardi) 1 séance/semaine	100€	Oui
Natation (initiation – perfectionnement)	140 €	Oui
Pétanque	20 €	-
Pilâtes 1h/semaine	130 €	Oui
Qi Gong 1h/semaine	130€	OUI
Randonnées pédestres	20 €	-
Stretching - Pilâtes	130 €	OUI
Stretching postural ou stretching	130 €	Oui
Tai Chi Chuan 1 séance/semaine	130 €	Oui
Yoga 1 séance par semaine	140 €	Oui
Hormis les activités à 20 et 30 € le jumelage de plusieurs activités est possible		
Jumelage de 2 activités	- 30€	
Jumelage de 3 activités	- 45 €	
Jumelage de 4 activités	- 60€	
Jumelage de 5 activités	- 75€	

Au cas où une activité serait annulée en cours d'année, les sommes trop perçues seraient remboursées au « prorata temporis »

Inscriptions :

- à notre permanence à la MVAC du 16^{ème} tous les mardi matin de 10h30 à 12h30
- Et permanences des 9^{ème} et 15^{ème} arrondissements le 2^{ème} mercredi du mois sur RENDEZ VOUS**
- par correspondance adressée à : Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO), MVAC du 16^{ème} – Boîte n° 24
14 avenue René Boylesve 75016 Paris.
- Pièces à fournir OBLIGATOIREMENT :**
- le bulletin d'adhésion rempli lisiblement en lettres majuscules, daté et signé (ne pas oublier les numéros de téléphone et adresse courriel).
- le règlement des activités choisies + le montant de l'adhésion au club (50€) par chèque à l'ordre de RSPO

**Le questionnaire santé Q-AAT+ est à compléter et à garder avec vous pendant vos activités.
NE PAS NOUS LE RENVOYER**



Siège : MVAC du 16^{ème} boîte n° 24
14, av. René Boylesve – 75016 Paris
Courriel : spor16@orange.fr
Site : www.sport-seniors-paris-ouest.fr
Tél : 06 42 47 68 22 ou 06 89 47 74 28

Les Permanences

Tous les mardi de 10h30 à 12h30

MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 16^{ème}

14, avenue René Boylesve - 75016 Paris

Métro ligne 6, arrêt Passy – Bus ligne 72, arrêt Lamballe-Ankara ou Bir Hakeim

Le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 10h à 12h **sur rendez-vous**

MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 15^{ème}

22, rue de Saïda - 75015 Paris

Tram T3a arrêt Georges Brassens

Le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 15h à 17h **sur rendez-vous**

MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 9^{ème}

54, rue Jean-Baptiste Pigalle - 75009 Paris

Métro lignes 2 et 12, station Pigalle ou ligne 12, station Saint Georges

Bus arrêt Pigalle, lignes 67, 54, 30

Les Lieux d'Activités

Piscine Henry de Montherlant : 32, Boulevard Lannes - Paris 16^{ème}

Piscine Thérèse et Jeanne Brulé : 1, Place Edith Thomas – Paris 14^{ème}

Bassin école Léon Biancotto : 6, avenue de la Porte de Clichy – Paris 17^{ème}

Gymnase Jacqueline Auriol : 208, rue du Faubourg Saint Honoré

entrée rue piétonne : 7, allée Louis de Funès - Paris 8^{ème} **salle polyvalente n° 2**

Centre Paris Anim' Jacques Bravo : 14, rue de la Tour des Dames – Paris 9^{ème}

Petite salle de sport.

C3B : Carrefour Culturel Chrétien Beaugrenelle 54, rue Emeriau – Paris 15^{ème}

Salle Bolchoï au sous sol le lundi

et salle agora au RdeC le vendredi

Gymnase Cévennes : 11, rue de la Montagne d'Aulas

entrée au niveau du 190, 192 rue Saint Charles - Paris 15^{ème} **salle de danse au niveau -1.**

Gymnase du stade Suchet : 25, avenue du Maréchal Franchet d'Esperey

entrée Square Henry Bataille - Paris 16^{ème} **salle de danse.**

MN lundi ou mardi : RV devant le Pavillon Dauphine côté bois Porte Dauphine - Paris 16^{ème}

MN mercredi et jeudi programme trimestriel remis aux adhérents.

Pétanque : Pelouse d'Auteuil Paris 16^{ème} : à 200 m de l'hippodrome, Route de Boulogne à Passy.

Randonnées : en Ile de France, programme trimestriel remis aux adhérents.