



Le 1 janvier 2025

## Adhésion et tarifs Saison 2024 – 2025

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 Vitalité
  - 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 1/9/2024 au 31/08/2025
- L'inscription au club Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO)

+ Tarif des activités saison 2024-2025 à compter du 01/01/2025 (hors vacances scolaires)

Activités	Tarif au 01/01/2025	Payable en 3 fois
Aquagym *	140 €	Oui
Gym douce barre au sol *	130 €	Oui
Gym holistique *	130 €	Oui
Gym maintien en forme GMF *	130 €	Oui
Marche Nordique (mercredi et jeudi)	30 €	-
Marche Nordique * (lundi ou mardi)	100 €	Oui
Natation * (initiation – perfectionnement)	140 €	Oui
Pétanque	20 €	-
Pilates *	130 €	Oui
Qi Gong *	130 €	Oui
Randonnées pédestres	30 €	-
Stretching *	130 €	Oui
Stretching – Pilates *	130 €	Oui
Stretching postural *	130 €	Oui
Tai Chi Chuan *	130 €	Oui
Yoga *	140 €	Oui
* Réduction par activités supplémentaires	15 €	
Exemples :		
2h Aquagym 250€ au lieu de 280€		
2h GMF 230€ au lieu de 260€		
1h GMF + 1h Yoga 240€ au lieu de 270€		
2h GMF + 1h Qi Gong 345€ au lieu de 390€		

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<sup>ème</sup> tous les mardi matin de 10h30 à 12h30
- aux permanences du 9<sup>ème</sup> et du 15<sup>ème</sup> arrondissement le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois sur RENDEZ VOUS
- par correspondance adressée à :  
Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO), MVAC du 16<sup>ème</sup> - 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 sur vous pendant vos activités

**NE PAS NOUS LE RENVOYER**



Siège : MVAC du 16<sup>ème</sup> boîte n° 24  
14, av. René Boylesve - 75016 Paris  
Courriel : [spor16@orange.fr](mailto:spor16@orange.fr)  
Site : [www.sport-seniors-paris-ouest.fr](http://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<sup>ème</sup>**  
14, avenue René Boylesve - 75016 Paris  
Métro ligne 6, arrêt Passy - Bus ligne 72, arrêt Lamballe-Ankara ou Bir Hakeim

Le 2<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois de 10h à 12h sur rendez-vous

**MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 15<sup>ème</sup>**  
22, rue de Saïda - 75015 Paris  
Tram T3a arrêt Georges Brassens

Le 2<sup>ème</sup> mercredi de chaque mois de 15h à 17h sur rendez-vous

**MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 9<sup>ème</sup>**  
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<sup>ème</sup>
- Piscine La Plaine :** 13, rue du Général Guillaumat - Paris 15<sup>ème</sup>
- Bassin école Léon Biancotto :** 6, avenue de la Porte de Clichy - Paris 17<sup>ème</sup>
- Gymnase Roquépine :** 218, rue de Roquépine - Paris 8<sup>ème</sup>  
Salle de danse
- Gymnase Jacqueline Auriol :** 208, rue du Faubourg Saint Honoré  
Entrée rue piétonne : 7, allée Louis de Funès - Paris 8<sup>ème</sup> salle polyvalente n° 2
- Centre Paris Anim' Jacques Bravo :** 14, rue de la Tour des Dames - Paris 9<sup>ème</sup>  
Petite salle de sport
- C3B : Carrefour Culturel Chrétien Beaugrenelle :** 54, rue Emeriau - Paris 15<sup>ème</sup>  
Salle Bolchoï au sous-sol le lundi et salle Agora au rez-de-chaussée le vendredi
- Gymnase Cévennes :** 11, rue de la Montagne d'Aulas  
Rue piétonne entrée au niveau du 190, 192 rue St Charles - Paris 15<sup>ème</sup> salle de danse au niveau -1
- Gymnase du stade Suchet :** 25, avenue du Maréchal Franchet d'Esperey  
Entrée Square Henry Bataille - Paris 16<sup>ème</sup> salle de danse
- MN lundi ou mardi :** RV devant le Pavillon Dauphine côté bois, Porte Dauphine - Paris 16<sup>ème</sup>
- MN mercredi et jeudi :** programme trimestriel remis aux adhérents.
- Pétanque :** Pelouse d'Auteuil Paris 16<sup>ème</sup>, à 200 m de l'hippodrome, Route de Boulogne à Passy.
- Randonnées :** en Ile-de-France, programme trimestriel remis aux adhérents.