

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

+ Tarif des activités saison 2024-2025 à compter du 16 /09/ 2024 (hors vacances scolaires)

Activités	Tarif pour la saison	Payable en 3 fois
Aquagym *	210 €	Oui
Gym douce barre au sol *	195 €	Oui
Gym holistique du Docteur Lily Ehreinfried *	195 €	Oui
Gym maintien en forme GMF *	195 €	Oui
Marche Nordique mercredi et jeudi	30 €	-
Marche Nordique * lundi ou mardi	150 €	Oui
Natation * initiation - perfectionnement	210 €	Oui
Pétanque	20 €	-
Pilâtes *	195 €	Oui
QJ Gong *	195€	Oui
Randonnées pédestres	30 €	-
Stretching *	195 €	Oui
Stretching - Pilâtes *	195 €	Oui
Stretching postural *	195 €	Oui
Tai Chi Chuan *	195 €	Oui
Yoga *	210 €	Oui
*Réduction par activités supplémentaires	<b>30 €</b>	
Exemples :		
2h Aquagym	360€ au lieu de 420 €	
2h GMF	330 € au lieu de 390 €	
1h GMF + 1h Yoga	345 € au lieu de 405 €	
2h GMF + 1h QJ Gong	495 € au lieu de 585 €	

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 à partir du mardi 3 septembre 24
- 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**

### 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.