

### Les Permanences

- Le 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**  
**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**  
**MVAC, Maison de la Vie Associative et Citoyenne du 6<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 de la Plaine** : 13, rue du Général Guillaumat - Paris 15<sup>ème</sup>  
**Piscine Henry de Montherlant** : 32, Boulevard Lannes - Paris 16<sup>ème</sup>  
**Gymnase André Malraux** : 112, rue de Rennes Paris 6<sup>ème</sup> salles Molière ou Michelet  
**Gymnase Vaugirard Litré** : 87, rue de Vaugirard – Paris 6<sup>ème</sup> salle de danse  
**Gymnase Jacqueline Auriole** : 208, rue du Faubourg Saint Honoré  
 entrée rue piétonne : 7, allée Louis de Funès Paris 8<sup>ème</sup> salle polyvalente n° 2  
**Gymnase Roquépine** : 18, rue Roquépine Paris 8<sup>ème</sup> salle de danse  
**Centre d'animation Nouvelle Athènes** : 14, rue de la Tour des Dames – Paris 6<sup>ème</sup>  
 Petite salle de sport  
**C3B** : Carrefour Culturel Chrétien Beaugrenelle 54, rue Emeriau – Paris 15<sup>ème</sup>  
 Salles Molière ou Angora au rez de chaussée.  
**Gymnase Cévennes** : 11, rue de la Montagne d'Aulas  
 entrée au niveau du 190, 192 rue Saint Charles Paris 15<sup>ème</sup> niveau -1 salle de danse.  
**Gymnase du stade Suchet** : 25, avenue du Maréchal Franchet d'Esperey  
 entrée Square Henry Bataille - Paris 16<sup>ème</sup> salle de danse

- MN** : RV devant le Pavillon Dauphine Porte Dauphine Paris 16<sup>ème</sup> (Lundi et mardi)  
**MN des mercredi et jeudi** programme trimestriel remis aux adhérents.  
**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.



### Adhésion et tarifs Saison 2020 – 2021

- montant de l'adhésion à l'association : 44 € pour l'année, il comprend :
  - l'inscription à la Fédération Française de Retraite Sportive et sa revue Vitalité.
  - l'affiliation au Comité Régional de Retraite Sportive (CORERS)
  - l'affiliation au Comité Départemental de Retraite Sportive (CODERS)
  - la licence sportive obligatoire et l'assurance GRAS SAVOYE valable du 1<sup>er</sup> /09/ 2020 au 31/ 08 /2021
- l'inscription au club Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO)
- + Tarif des activités saison 2020 - 2021 à compter du 1<sup>er</sup> Janvier 2021 (hors vacances scolaires)

Activités	Tarif à compter du 1/1/2021	Payable en 3 fois
Aquagym pour 1 heure par semaine pour 2 heures par semaine	120 €	Oui
Danse Modern/jazz vendredi Suchet 1h/semaine	200 €	Oui
Danse Modern/jazz vendredi Suchet 1h/semaine	120 €	Oui
Jumelage gym barre au sol / danse Modern/jazz 2h/semaine	200€	Oui
Gymnastique maintien en forme 1h/semaine	120 €	Oui
Gym barre au sol vendredi Suchet 1h/semaine	120€	Oui
Jumelage Gym + Stretching 2h/semaine	200 €	Oui
Marche Nordique (mercredi, jeudi)	30 €	Oui
Marche Nordique (lundi, mardi) 1 séance/semaine	90 €	Oui
Natation (limitation – perfectionnement) 2 séances par semaine	150 €	Oui
Pétanque	120 €	Oui
Pilâtes 1h/semaine	20 €	Oui
Pilâtes 2h/semaine	120€	Oui
Qi Gong 1h/semaine	200€	Oui
Qi Gong 2h/semaine	120€	Oui
Randonnées pédestres	20 €	Oui
Sophrologie	150€	OUI
Stretching postural ou stretching	120 €	Oui
Taï chi dhuun	120 €	Oui
Jumelage Tai chi + Qi gong (2h / semaine)	150 €	Oui
Yoga 1 séance par semaine	150 €	Oui
2 séances par semaine	240 €	Oui
Jumelage Yoga + Qi gong (2h / semaine)	220 €	Oui

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  
 - 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).  
 - l'attestation assurance « Gras Savoie » complétée et signée.  
 - le règlement des activités choisies + le montant de l'adhésion au club (44€) par chèque à l'ordre de RSPO  
 - le certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'activité choisie OU  
 l'attestation « Qi sport-santé » pour un renouvellement.  
 - le document « recueil de consentement des personnes ».  
**- 1 enveloppe affranchie** à vos noms et adresse (pour l'envoi de votre licence à domicile).