

Conditions d'adhésion

1. Avoir plus de 50 ans
2. Pour obtenir la licence, deux possibilités :
 - sur le site www.FFRS360
 - auprès du club



Minité-activité Senior



Activ-mémoire



Les 60 ans au vélo



Swing-Golf

Cotisation annuelle :

50 € pour la saison 2025-2026
permettant la pratique de toutes
les activités proposées (Sauf la Gym Senior)



Randonnée (auvéto)



Diverses activités



Les randonnées (Montin-de-Thévalles)



Séance d'entraînements (Smilges)

pour les plus de 50 ans
sport multi-activités symploise **lien social**
formation **ensemble** **confiance en soi** **mieux-être** **forme**
partage convivialité utilité publique **endurance**
actif pour les seniors 60 activités
6000 animateurs bénévoles
bien-être équilibre **santé**
plus de 440 clubs **engagement**
événement plaisir



Petits-rebâtit



Les Jours à l'Arc



RETRAITE SPORTIVE SARTHE ET VEGRÉ
Agréée jeunesse et Sports

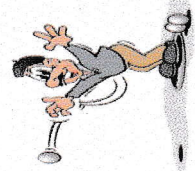
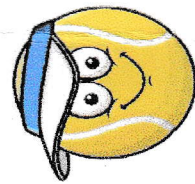
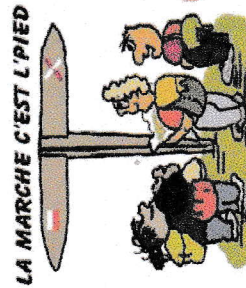


Affiliée au CODERS 72 et à la
**FEDERATION FRANCAISE DE RETRAITE
SPORTIVE**

Siège social : 3 rue du Lavoir
72300 SABLE SUR SARTHE
tél. 02 43 95 27 15
e-mail : assoc@rssv.fr
Site internet : www.rssv.fr

Liste de nos activités

DISCIPLINE	LIEU	FRÉQUENCE
ACTIV/MEMOIRE	SABLE au Dojo Henri Bonnet - Route de Précigné	LES MARDIS SCOLAIRES : 9 h 15 - 10 h 15
CYCLOTOURISME	Différent chaque semaine	Tous les mardis : 14 h (sauf janvier et février)
DANSE COLLECTIVE	En alternance Sablé et Parcé	Tous les mardis : 14 h 00 - 16 h 30 (voir planning)
DISC GOLF/SWIN GOLF	BRULON Base de loisirs	LES MARDIS SCOLAIRES: 10 h – 11 h 30
	PARCE << Terrain des Sports >>	LES VENDREDIS SCOLAIRES : 14h00 - 16h00
GYMNASTIQUE SENIOR <i>(activité payante)</i> <i>Pour info. : 90 € pour la saison 2024-2025</i>	BRULON au Gymnase	LES MARDIS SCOLAIRES de 9 h – 10 h
MARCHE 3 km	SABLE au Dojo Henri Bonnet Route de Précigné	LES MERCREDIS SCOLAIRES: 9 h 30 – 10 h 30 ou 10 h 45 – 11 h 45
MARCHE NORDIQUE 10 km	Sablé – parc du château	Tous les lundis : 14 h (après-midi)
MARCHE NORDIQUE DU JEUDI	Différent chaque semaine en harmonie avec randonnées	Tous les lundis 14 h (voir planning)
PETANQUE – MOLLKY	BRULON à la base de loisirs	LES JEUDIS SCOLAIRES : 10 h 00 – 11 h 30
	SABLE à l'hippodrome	LES JEUDIS SCOLAIRES 13 h 30 – 15 h 30
RANDONNEES 5 et 10 km	SABLE terrain de l'hippodrome	Tous les lundis 14 h (voir planning)
SEANCES MULTIACTIVITES SENIOR	Différent chaque semaine	LES MARDIS SCOLAIRES : 10 h 30 – 11 h 30
	SABLE au Dojo Henri Bonnet Route de Précigné	LES LUNDIS SCOLAIRES : 9 h 00 – 10 h 00
TENNIS REBOND	BRULON au Gymnase	LES LUNDIS SCOLAIRES : 9 h 00 – 11 h 00
	BRULON au Gymnase	LES VENDREDIS SCOLAIRES : 10 h 30 – 12 h 30
TIR A L'ARC	SABLE Terrains de tennis de l'hippodrome	LES JEUDIS SCOLAIRES : 15 h 30 – 17 h 30
	SABLE Salle Henri Bonnet Route de Précigné	



LA MARCHÉ C'EST L'PIED