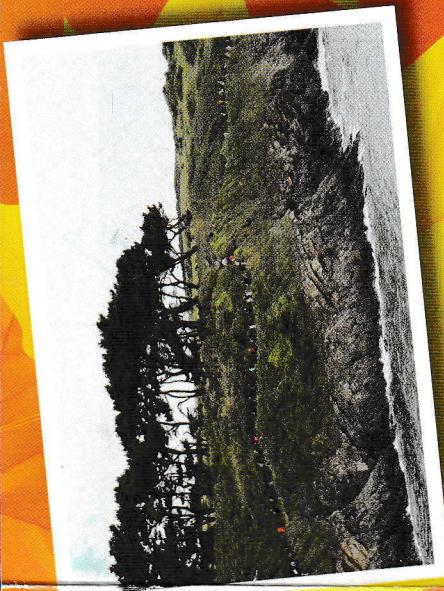


RETRAITE SPORTIVE SARTHE ET VÈGRE

- RSSV -

2, rue du champ du milieu
72300 Sablé sur Sarthe
Tél : 02 44 55 40 65
Email : contact@rssv.fr
Site internet : www.rssv.fr



VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS
(sans emploi ou retraité)

Vous disposez de temps libre. Vous souhaitez :

- ⇒ Être ACTIF ENSEMBLE DANS UN ESPRIT CONVIVIAL
- ⇒ PRATIQUER des ACTIVITES SPORTIVES ADAPTEES à vos capacités
- ⇒ SANS NOTION DE COMPÉTITION .

VENEZ DÉCOUVRIR (en y participant) DES ACTIVITÉS BÉNÉFIQUES
POUR VOTRE BIEN ÊTRE.

Des animateurs ont été formés par la Fédération Française de la Retraite Sportive et son Comité Départemental. Ils vous proposent de participer à ces activités hebdomadaires : **chaque semaine scolaire**.

RANDONNÉES PEDESTRES
DANSES COLLECTIVES
TIR à L'ARC
TENNIS REBOND
SWIN GOLF
MARCHE NORDIQUE
CYCLOTOURISME
PÉTANQUE - MÖLLKY
GYMNASTIQUE SENIORS

1 seule cotisation
41 € en 2015
(sauf Swin et Gym et Sophrologie)

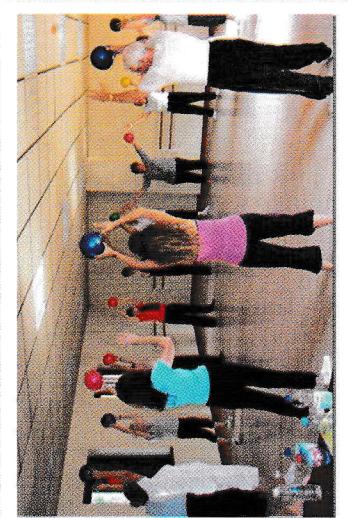


Fouillée-Lemoinne - Sollesmes
**RETRAITE
SPORTIVE**
Fédération Française
de la Retraite Sportive



Terrains de pétanque
de l'hippodrome à **Sablé**.
Jeudi de 13h30 à 15h15
Contact :

02 43 92 48 42



Gymnase
Vègre et Champagne à **Briûlon**.
Mercredi de 8h30 à 9h30 ou de 9h30 à 10h30
Contact :
02 43 95 69 61
Dojo N°1 Salle Henri Bonnet à **Sablé**
Mercredi de 11h00 à 12h00
Contact :
02 43 95 27 15

Gym Senior
supplément de 18 € en 2015



Vivons Sport, Vivons Senior !!
l'association :
Retraite Sportive Sarthe et Vègre
est affiliée à la



Cyclotourisme

Environ 5 kms ou 10 kms au choix

Lundi après-midi
de 14h à 17h

Contact :

☎ : 02 43 95 37 11 pour la Rando
☎ : 02 43 92 42 54 pour la Marche Nordique



Randonnées pédestres et Marche Nordique

Parcours de 20 à 30 kms

Mardi des semaines impaires
de 14h à 16h30

Contact :

☎ : 06 88 77 22 68

Tir à l'Arc (en Salle ou Extérieur).

Salle Henri Bonnet à Sablé
Jeudi

de 15h30 à 17h30

Contact :

☎ : 02 43 88 45 55



Marche Nordique

Le Jeudi matin de 10h à 11h30
Semaine paire à l'hippodrome de Sablé

Semaine impaire à la base de loisirs de Brûlon

Contact :

☎ : 02 43 95 37 11 pour Sablé
☎ : 02 43 95 69 61 pour Brûlon



Danses Collectives

Gymnase Vègre et Champagne
à Brûlon
Lundi de 8h30 à 10h30 ou (et)
Cours de tennis Couverts à Sablé
Vendredi de 10h30 à 12h30

Contact :

☎ : 02 43 88 45 55 pour Brûlon
☎ : 02 43 92 48 42 pour Sablé



Alternativement
à Parcé et Brûlon
Mardi après-midi
de 14h15 à 16h30

Contact :

☎ : 02 43 95 50 70