



**Vous avez
50 ans et plus**

ACTIVITES

- ◆ Licence avec assurance
41 euros/an

Centre Omnisport
Jean Blot :

- ▶ Gym douce - **60 euros/an**
Lundi de 9h30 à 10h30
Jeudi de 10h45 à 11h45

- ▶ Tai chi - **50 euros/an**
Le lundi :
- **Avancée** : 10h45 à 12h15
- **Débutant** : 14h à 15h30

En île de France :

- ▶ Randonnées - **20 euros/an**
2 fois/mois le mardi
 - Grandes randonnées
16 kms 18 kms
 - Moyennes randonnées
10 kms à 13 kms
 - Balades de proximité
5 kms à 7 kms

Gymnase DALLIER

- ▶ Yoga – **50 euros/an**
Le jeudi de 13h à 14h



RETRAITE SPORTIVE COURBEVOIE

Bienvenue dans notre Club

Arrivé à la retraite, on a plus de temps libre, mais on se retrouve souvent moins actif. Pour garder la forme, il faut maintenir une activité physique. Avec notre association, animée par des bénévoles **seniors**, pour les **seniors**, vous pouvez garder la forme, en toute sécurité, sans esprit de compétition, et dans la convivialité qui fera de nos rendez-vous des moments toujours attendus !

Rejoignez-nous !

Informations et inscriptions :

**Le lundi de 9h00 à 9h30 et le jeudi de 10h15 à 10h45 -
Centre Omnisport Jean Blot -21 Rue Pierre Brossolette –
Courbevoie**

Siège Social : Chez Mr Guy RAYER ~ Président
12 rue de l'Abreuvoir à Courbevoie

Secrétariat : Tél : 06 85 01 55 58 - contact : Nicole RAYER
Adresse Mail : rsc.secre@gmail.com

Site du club : <http://rscourbevoie.fr>

Association loi 1901 Déclaration n°W922002165



**Vous avez
50 ans et plus**

ACTIVITES

- ◆ Licence avec assurance
41 euros/an

Centre Omnisport
Jean Blot :

- ▶ Gym douce - **60 euros/an**
Lundi de 9h30 à 10h30
Jeudi de 10h45 à 11h45

- ▶ Tai chi - **50 euros/an**
Le lundi :
- **Avancée** : 10h45 à 12h15
- **Débutant** : 14h à 15h30

En île de France :

- ▶ Randonnées - **20 euros/an**
2 fois/mois le mardi
 - Grandes randonnées
16 kms 18 kms
 - Moyennes randonnées
10 kms à 13 kms
 - Balades de proximité
5 kms à 7 kms

Gymnase DALLIER

- ▶ Yoga – **50 euros/an**
Le jeudi de 13h à 14h



RETRAITE SPORTIVE COURBEVOIE

Bienvenue dans notre Club

Arrivé à la retraite, on a plus de temps libre, mais on se retrouve souvent moins actif. Pour garder la forme, il faut maintenir une activité physique. Avec notre association, animée par des bénévoles **seniors**, pour les **seniors**, vous pouvez garder la forme, en toute sécurité, sans esprit de compétition, et dans la convivialité qui fera de nos rendez-vous des moments toujours attendus !

Rejoignez-nous !

Informations et inscriptions :

**Le lundi de 9h00 à 9h30 et le jeudi de 10h15 à 10h45 -
Centre Omnisport Jean Blot -21 Rue Pierre Brossolette –
Courbevoie**

Siège Social : Chez Mr Guy RAYER ~ Président
12 rue de l'Abreuvoir à Courbevoie

Secrétariat : Tél : 06 85 01 55 58 - contact : Nicole RAYER
Adresse mail : rsc.secre@gmail.com

Site du club : <http://rscourbevoie.fr>

Association loi 1901 Déclaration n°W922002165

