



ACTIVITES PROPOSEES POUR LA SAISON 2023/2024

JOUR	ACTIVITE	HORAIRE	LIEU	TARIF
LUNDI	marche nordique	9h/12h	RV Parc des Sports - route de Courdimanche - VAUREAL	5
	stretching	14h/15h	AGORA - Salle Polyvalente - VAUREAL	85
	Jeu de boules	14h/17h	Club des Boulistes - 19 avenue Gavroche - VAUREAL	5
	aquagym GB	16h/16h45	Piscine de VAUREAL	110
MARDI	yoga	11h/12h15	Maison des Arts - 13 Mail de l'Etincelle - VAUREAL	125
	Pilâtes	8H45/9H45	AGORA - Salle Polyvalente - VAUREAL	100
		9H45/10H45		100
		10H45/11H45		100
	SMS (Sections Multiactivités Séniors)	13H30/14H45	AGORA - Salle Polyvalente - VAUREAL	5
		15h/16H15		5
	Danse	14h/16h	Salle D du COSEC - MENU COURT	5
	stretching	16h30/17h30	AGORA - Salle Polyvalente - VAUREAL	85
MERCREDI	yoga	10h/11h15	Ecole des Sablons - avenue Jules Vallès - VAUREAL	125
	gymnastique	11h15/12h15	Salle A du COSEC - MENU COURT	85
	promenade	13h30/16h	RV Parc des Sports - route de Courdimanche - VAUREAL	5
	ping-pong	10h30/13h	Salle polyvalente (salle verte) du gymnase des Toupets	5
	Jeu de boules	14h/17h	Club des Boulistes - 19 avenue Gavroche - VAUREAL	5
JEUDI	randonnée	9h ou 13h	RV Parc des Sports - route de Courdimanche - VAUREAL	5
	aquagym PB	16h/16h45	Piscine de VAUREAL	110
VENDREDI	gymnastique	9h/10h	AGORA - Salle Polyvalente - VAUREAL	85
	gymnastique douce	10h/11h	AGORA - Salle Polyvalente - VAUREAL	85
	sophrologie* (11 séances/an))	14h30/15h30	MAISON DE LA NATURE - VAUREAL	50
	aquagym PB	16h/16h45	Piscine de VAUREAL	110
	jeux culturels	13h30/18h30	Maison Vallerand - RDC - Rue de l'ancienne Mairie - VAUREAL	5
	sorties culturelles	jour, lieu et tarif selon programme		

N.B. 5 euros une seule fois pour Jeux de Boules pour lundi et/ou mercredi
5 euros une seule fois pour Promenade et/ou Randonnée

* dates cours de sophrologie

15 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 15 décembre, 19 janvier, 9 février, 15 mars, 5 et 26 avril, 17 mai, 21 juin

INSCRIPTION SUR LE SITE rsch.fr, PUIS CLIQUER SUR LE BOUTON JAUNE "J'ADHERE" - PUIS SUR L'ONGLET "INSCRIPTIONS AU CLUB"
CONTACT SECRETARIAT - TEL 06 84 72 52 96 - secretariat.rsch@gmail.com