



# PLANNING des activités

2024 - 2025

Coût 60 € à l'année pour toutes les activités

01-sept-24

<b>Marche de proximité (5 km)</b> Avec ou sans bâtons	Lundi 8 h 45 à 10 h Mardi 13 h 45 à 15 h 00	RDV complexe sportif St Vit
<b>Rando pédestre (8 à 15 km)</b> Allure soutenue	Lundi 13 h 30 ou journée avec pique-nique	RDV complexe sportif St Vit
<b>Marche nordique initiation</b> Avec bâtons	Jeudi à 13 h 45	RDV complexe sportif St Vit
<b>Marche nordique (7 à 12 km)</b> Avec bâtons	Vendredi 9 h	RDV complexe sportif St Vit
<b>Danses en ligne</b>	Jeudi 9h 30 à 11 h (niveau débutant et intermédiaire)	Salle des fêtes St Vit
	Mardi 10 h - 11 h (niveau confirmé)	Salle des fêtes St Vit
<b>Séance " Activ' mémoire "</b>	Lundi 10 h 15 à 11 h 15	Salle des fêtes St Vit
<b>Séance SMS - Multi activités Sénior</b> Activité adaptée gym - équilibre	Mercredi 10 h à 11 h 30	Salle des fêtes St Vit
<b>Gym maintien en forme</b>	Mercredi 10 h à 12 h	Salle Dojo Complexe sportif St Vit
<b>Vélo découverte (40 à 50 km)</b>	Lundi et jeudi 13 h 45	RDV complexe sportif St Vit
<b>Cyclotourisme</b> Groupe 1 et 2 : 80 à 100 km Groupe 3 : 60 à 80 km	Lundi et jeudi 13 h 30	RDV complexe sportif St Vit
<b>Pétanque</b> Terrain de boule en haut du parking	Samedi 9 h 30 à 11 h 30	Complexe sportif St Vit
<b>Piscine aux Thermes de Salins</b> En supplément, paiement sur place	Mardi 14 h tous les 15 jours selon planning établi Salins les Bains	RDV complexe sportif St Vit  Covoiturage

Contacts dirigeants [rssv25410@gmail.com](mailto:rssv25410@gmail.com)

Site RSSV <https://retraitesportivesaintvitoise.fr>

Site FFRS [www.ffrs-retraite-sportive.org/](http://www.ffrs-retraite-sportive.org/)