



RETRAITE SPORTIVE SAINT-VITOISE

Planning des activités 2025 – 2026

Toutes les activités ont lieu sur Saint-Vit
à la salle des fêtes ou RV au complexe sportif Michel Vautrot

60 € pour toutes les activités = retraités et + de 50 ans avec des animateurs diplômés

Activ' Mémoire	Lundi 10 h 15 - 11 h 15	Salle des fêtes
Gym SMS - Sénior Multi-sport	Mercredi 10 h - 11 h 30	Salle des fêtes
Gym maintien en forme	Mercredi 9 h 45 - 11 h	Complexe sportif Dojo
Danse en ligne niveau confirmé	Mardi 10 h – 11 h	Salle des fêtes
Danse en ligne niveau débutant	Jeudi 9 h 30 – 11 h	Salle des fêtes
Marche de proximité	Lundi 8 h 30 – 10 h	Complexe sportif
Marche de proximité	Mardi 13 h 45 – 15 h	Complexe sportif
Marche nordique	Jeudi 13 h 45	Complexe sportif
Marche nordique	Vendredi 9 h 00	Complexe sportif
Randonnée pédestre allure soutenue	Lundi 13 h 30 ou journée	Complexe sportif
Cyclo – 3 groupes 60 / 100 km	Lundi – jeudi 13 h 30	Complexe sportif
Vélo électrique 40 / 50 km	Lundi – jeudi 13 h 45	Complexe sportif
Vélo de proximité 20 / 30 km	Jeudi 13 h 45	Complexe sportif
Piscine à Salins Ts les 15 jours	Mardi RV 14 h 15	Complexe sportif
Pétanque	Samedi 9 h 30 – 11 h 30	Complexe sportif