

Pour toutes les activités de **Retraite en Forme**, un certificat médical est obligatoire pour une nouvelle adhésion et pour un renouvellement un certificat médical ou le questionnaire de santé ci-joint dûment rempli.

Les horaires et lieux d'activités paraissent chaque semaine dans Ouest-France. Ils sont également consultables sur notre site internet :

<http://www.retraitenforme.fr>

**Adhésion : Cotisation annuelle comprenant assurance et revue FFRS « Vital'ité »: 43 €**

**Participation supplémentaire pour les activités :**

**Activités Aquatiques et/ou Natation** – surveillance par un moniteur diplômé : 20 € (1 séance) 40 € (2 séances) + entrée piscine 2.5 €

**Activités Dansées :** danses collectives : 10 €

    danses country : 10 € (1 séance) ou 20 € (2 séances)

    danses de salon : 10 €

    gym. dansée : 50 €

**Aviron :** 5 € par séance

**Gymnastique d'entretien :** 37 € ( 1 séance)

    ou 74 € ( 2 séances)

**Gymnastique douce :** 27 €

**Groupe vocal :** 10 €

**Jeux de société :** 10 €

**Marche nordique :** 10 € pour les nouveaux inscrits.

**Pétanque :** 10 € - **Palets :** 35 €

**Qi gong :** 50 €

**Swin-golf :** 10 €

**Taï Chi Chuan :** 10 € (1 séance) ou 20 € (2 séances)

**Tennis et Mini Tennis :** 10 €

**Tennis de table :** 10 €

**Tir à l'Arc :** 26 € (1 séance) ou 36 € (2 séances)

**Tir à la Carabine et au pistolet :** 20 €

**Volley rebond :** 10 €

**BONNE ANNEE SPORTIVE A TOUS**



# RETRAITE EN FORME

« RETRAITE EN FORME » est un Club affilié à la FEDERATION FRANCAISE de la RETRAITE SPORTIVE (agrée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et reconnue d'utilité publique)

## AMIS RETRAITES

Vous souhaitez garder et améliorer votre santé par la pratique d'activités physiques adaptées, venez nous rejoindre dans la convivialité, la sécurité et sans esprit de compétition.

Notre association implantée à RENNES depuis 1990 propose des activités encadrées par des retraités titulaires d'un brevet d'animateur délivré par la FFRS.

Le club organise en plus:

- \* des sorties journées de convivialité
- \* des sorties sportives et culturelles
- \* une semaine de Loisirs sportifs

*Vente de billets AQUATONIC : tarif réduit 18,50 €  
S'adresser auprès de Jeanine LE THERIZIEN*