

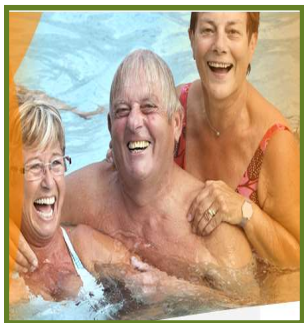


- Fédération Multisports, spécifiquement dédiée aux seniors, agréée par le Ministère chargé des sports, comptant plus de 92 000 adhérents

- Reconnue par un décret du 04/11/2008

- Objectif, pratiquer un sport pour conserver son capital santé, dans une pratique adaptée à l'âge et à la forme des seniors

- Une pratique de loisirs sans esprit de compétition, encadrée par des animateurs bénévoles formés par notre Fédération, avec une seule licence et assurance.



## ACTIVITES

- ✓ Gym douce, Gym Maintien en Forme, Gym Zen, SMS
- ✓ Marches : Nordique, Randonnée, Balade
- ✓ Aquagym
- ✓ Swin golf,
- ✓ Hatha-Yoga, Relaxation, Mémoire en Eveil
- ✓ Danse
- ✓ Taiji-Quan, Qi Gong
- ✓ Activités Ludiques et Chorale



## Retraite Sportive de Breuillet et sa Région

Tél : 06 08 93 39 95

mail : [rsbreuillet91@gmail.com](mailto:rsbreuillet91@gmail.com)

<https://retraitesportivebreuillet.org>

## ..... du sport pour les seniors à partir de 50 ans.

### Objectif : santé

- Des activités physiques adaptées aux seniors
- Des séjours de loisirs sportifs
- Des possibilités de vous investir comme animateur



- Vous êtes senior actif.
- Vous voulez garder la forme
- Vous recherchez de nouveaux centres d'intérêt et de nouveaux amis

**REJOIGNEZ-NOUS**



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Matin</b>	9H30 Gym Zen 11H15 Aquagym	8H30 Rando 10H Swin-Golf  Information par mail	8H30 Gymnastique 1 <b>Gymnase</b> 9H30 Gymnastique 2 <b>Gymnase</b> 9H30 SMS <b>Moulin</b> 11H00 Relaxation <b>Moulin</b>	9H Balade <b>mail</b>  11H15 Aquagym	9H30 Marche Nordique <b>mail</b> 9H00 Gym douce 1 <b>Gymnase</b> 10H15 Gym douce 2 <b>Gymnase</b> 11H30 Hatha Yoga <b>Moulin</b>
<b>Après-Midi</b>	14H Danse 1 <b>Moulin</b> 15H Danse 2 <b>Moulin</b> 16H15 Qi Gong <b>Moulin</b> 17H00 Tai-Chi <b>Moulin</b>		12H30 Aquagym	13H30 Rando Information par mail	14H Activités Ludiques <b>La Badaudière</b> 17H La Chorale <b>Moulin</b>

## TARIFS

Licence, compris assurance : 42€/an

Cotisation par activité : 10€/an, sauf Swin Golf 30€/an

Aquagym : 150€/an (payable en 3 fois)



Vive le sport



RSBR – Retraite Sportive de Breuillet et sa Région  
42, Grande Rue – 91650 BREUILLET

tél 06 08 93 39 95 - Mail : [rsbreuillet91@gmail.com](mailto:rsbreuillet91@gmail.com)

site : <https://retraitesportivebreuillet.org>

Présidente : Marie Jacquemin

