



Retraite Sportive Les Quatre Saisons

15 rue des Coquelicots

12850 Onet le Château

Mail : retraitesportive4s@gmail.com

Tel : 0607406289

Saison sportive 2022-2023

1- INSCRIPTION des ADHERENTS

- Où et Quand ? -le **lundi 5 septembre 2022 de 14h à 17h30 à la Penchoterie**. Route d'Espalion Onet le Château
- Pièces à fournir :

Bulletin d'inscription correctement rempli et signé

Certificat médical, précisant que les activités sportives que vous envisagez pratiquer ne vous sont pas contre indiquées ou attestation du questionnaire de santé. (Attestation à signer sur le bulletin d'inscription)

Chèque du montant correspondant aux activités choisies, à l'ordre de RS4S.

2 - PROGRAMME HEBDOMADAIRE

- Randonnées : Promenade 5 à 6 km*, Douce 8 à 10 km*, Active 10 à 15 km*, Tonique 10 à 15 km * (*environ)
- Un lundi par mois rando tonique à la journée
- Un vendredi par mois rando-active à la journée

Jour	Activités	Horaires	Lieu ou Départ
Lundi	Tir à l'arc (reprise le 12 /09/2022)	9H30 à 11H30	Gymnase Les Albatros
	Randonnée Douce (reprise le 12 /09/2022)	13H30	Parking de l'Athyrium
	Randonnée Tonique (reprise le 12/09/2022)	13h30	Parking de l'Athyrium
Mardi	Gymnastique Tonique (reprise le 13 /09/2022)	9h à 10h	Salle de L'Athyrium (dojo central)
	Activ mémoire (reprise le 13 /09/2022)	14 à 15h	Salle de l'Athyrium (dojo central)
	Marche nordique (niveau 2) le 13/09/2022)	9h	Covoiturage Parking de l'Athyrium
	Sel défense (reprise le 27/09/2022)	14h à 15h	Gymnase Les Albatros
Mercredi	Santé Energie (reprise le 28/09/2022)	9h à 10h	Salle de L'Athyrium (dojo 1)
	Tennis de table (reprise le 7/09/2022)	9h à 12h ou 10h à 12h	Espace Sport Jeunesse
	Activité Jeux de société (reprise le 09/11/2022)	14h à 17h	Local Retraite Sportive
Jeudi	Gymnastique Douce (reprise le 08/09/2022)	9h à 10h	Salle de L'Athyrium (dojo central)
	Marche Nordique (niveau 1) (reprise le 15/09/2022)	9h	Covoiturage Parking de l'Athyrium
	Swin Golf (reprise le 15/09/2022)	14h à 17h	Terrain du Trauc
	Danse (reprise le 15/09/2022)	14h à 17h	Gymnase Les Albatros
Vendredi	Danse (reprise le 16/09/2022)	20h30	Salle de L'Athyrium (dojo central)
	Tir à l'Arc (reprise le 17/09/2020)	9H30 à 11H30	Gymnase Les Albatros
	Randonnée Active (reprise le 09/09/2022)	13h30	Parking de l'Athyrium
	Randonnée Promenade (reprise le 09/09/2022)	14h	Parking de l'Athyrium
	Pétanque /jeu de boules (16/09/2022)	9h à 12h	Boulodrome Athyrium

Espace Sport Jeunesse (dojo) Avenue d'Espalion

Terrain du Trauc Route de Decazeville

Gymnase Les Albatros Les Costes Rouges

Salle de l'Athyrium rue du stade

En cours d'année, proposition de :

- Séjours randonnée de 2 à 8 jours
- Séjours neige (raquettes, ski de fond, ski alpin)
- Séjours ou journées, activités, rencontres avec d'autres clubs

Les Activités du club s'arrêtent pendant les vacances scolaires de l'académie de Toulouse

3 - COMMUNICATION

Pour rester informé des activités du club : les informations sont envoyées par courriel (e-mail) aux adhérents qui ont communiqué leur adresse électronique, et pour les autres, lors des activités.

Site web du club <http://rs4saisons.free.fr>, à consulter très régulièrement.