



Adhésion et tarifs Saison 2023 – 2024

- Montant de **l'adhésion à l'association** : 50 € pour l'année, il comprend :
- L'inscription à la **Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS)** et sa revue Vital'ité
- au **Comité Régional de Retraite Sportive (CORERS)**,
- au **Comité Départemental de Retraite Sportive (CODERS)**.
- la licence sportive obligatoire et l'assurance GRAS SAVOYE valable du 1^{er} /09/ 2023 au 31/ 08 /2024
- l'inscription au club **Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO)**

+ **Tarif des activités** saison 2023 - 2024 à compter du **18 Septembre 2023** (hors vacances scolaires)

Activités	Tarif pour la saison	Payable en 3 fois
Aquagym pour 1 heure par semaine	210 €	Oui
pour 2 heures par semaine	360 €	Oui
Gymnastique maintien en forme GMF 1h/semaine	195 €	Oui
Gym douce barre au sol 1h/semaine	195 €	Oui
pour 2 heures par semaine	330 €	Oui
Marche Nordique (mercredi et jeudi)	30 €	-
Marche Nordique (lundi ou mardi) 1 séance/semaine	150 €	Oui
2 séances par semaine	240 €	Oui
Natation (initiation – perfectionnement)	210 €	Oui
Pétanque	20 €	-
Pilâtes 1h/semaine	195 €	Oui
2h/semaine	330 €	Oui
Qi Gong 1h/semaine	195€	OUI
Randonnées pédestres	20 €	-
Stretching - Pilâtes	195 €	OUI
Stretching postural ou stretching	195 €	Oui
Taï Chi Chuan 1 séance/semaine	195 €	Oui
Yoga 1 séance par semaine	210 €	Oui
2 séances par semaine	360 €	Oui
Jumelage de 2 activités à 195€	330 €	OUI
Jumelage de 2 activités à 195€ et 210€	345 €	OUI
Jumelage de 2 activités à 210€	360 €	OUI

Au cas où une activité serait annulée en cours d'année, les sommes trop perçues seraient remboursées au « prorata temporis »

Inscriptions :

- à notre permanence à la MVAC du 16^{ème} tous les **mardi matin** de 10h30 à 12h30 à **partir du mardi 5 septembre 23**
Exception pour les mardis 5 et 12 septembre ajouter de 14h à 16h.

Et permanences du 9^{ème} et du 15^{ème} arrondissements.

- par correspondance adressée à : Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO), MVAC du 16^{ème} – Boîte n° 24
14 avenue René Boylesve 75016 Paris.

Pièces à fournir OBLIGATOIREMENT :

- le **bulletin d'adhésion** rempli lisiblement en lettres majuscules, daté et signé (ne pas oublier les numéros de téléphone et adresse courriel).
- le **règlement** des activités choisies + le montant de l'adhésion au club (44€) par chèque à l'**ordre de RSPO**
- l'**attestation « Qi sport-santé**