

## Adhésion et tarifs Saison 2025 – 2026

Montant de l'adhésion à l'association : 52 € 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 **1/9/2025 au 31/08/2026**
- L'inscription au club Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO)

+ Tarif des activités saison 2025-2026 à compter du **01/01/2026** (hors vacances scolaires)

Activités	Tarif pour la saison	Payable en 3 fois
Aquagym *	140 €	Oui
Gym douce barre au sol *	130 €	Oui
Gym holistique du Docteur Lily Ehreinfried *	130 €	Oui
Gym maintien en forme GMF *	130 €	Oui
Marche Nordique mercredi et jeudi	30 €	-
Marche Nordique * lundi ou mardi ou vendredi	100 €	Oui
Natation * initiation – perfectionnement	140 €	Oui
Pétanque	20 €	-
Pilâtes *	130 €	Oui
Qi Gong *	130€	Oui
Randonnées pédestres	30 €	-
Stretching *	130 €	Oui
Stretching – Pilâtes *	130 €	Oui
Stretching postural *	130 €	Oui
Taï Chi Chuan *	130 €	Oui
Yoga *	140 €	Oui
*Réduction par activités supplémentaires Exemples : 2h Aquagym <b>250 €</b> au lieu de 280 € 2h GMF <b>230 €</b> au lieu de 260 € 1h GMF + 1h Yoga <b>240 €</b> au lieu de 270 € 2h GMF + 1h Qi Gong <b>345 €</b> au lieu de 390 €	<b>15 €</b>	

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<sup>ème</sup> tous les **mardis matin** de 10h30 à 12h30
- aux permanences du 9<sup>ème</sup> et du 15<sup>ème</sup> arrondissement le 2<sup>ème</sup> mercredi du mois **sur RENDEZ VOUS**
- par correspondance adressée à :

Retraite Sportive Paris Ouest (RSPO), MVAC du 16<sup>ème</sup> - 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 (52€) par chèque à l'ordre de RSPO**
- le **questionnaire santé Q-AAT+ est à compléter et à garder sur vous pendant vos activités**

**NE PAS NOUS LE RENVOYER**