



Bulletin d'adhésion 2026-2027
à l'Association Sport Senior Santé Sablaise
<https://www.a4s85.org>



N°Licence ☐ Nouvelle adhésion ☐ Renouvellement

Nom : Prénom :

Adresse Postale : Ville :

Adresse Mail :@.....

Téléphone fixe : Téléphone mobile :

Date de naissance :

N° de téléphone de la personne à joindre en cas d'urgence :

Si vous refusez d'être pris(e) en photo lors d'une activité, veuillez cocher cette case ☐

La cotisation annuelle de base est de 55 € TTC (adhésion à l'association + licence FFRS + assurance)

Veuillez cocher ci-dessous les activités que vous désirez pratiquer - dans la limite de 8 -
(les jours et horaires des différentes activités sont indiqués au verso)

ACTIVITÉS EN SALLE	ACTIVITÉS DE PLEIN AIR
○ Activ 'Mémoire ○ Danse en ligne Débutants + (1) ○ Danse en ligne Non débutants (1) ○ Duong Sinh ○ Gymnastique Douce (2) ○ G.M.F. ○ Gym Zen Yoga ○ Pickleball - séance 16h (1) ○ Pickleball - séance 17h30 (1) ○ Pilates (4) ○ Stretching (4)	○ Balade à vélo ○ Disc Golf ○ Marche Aquatique Côtière ○ Marche Douce (3) ○ Marche Nordique 10/12 km Lundi ○ Marche Nordique 10/12 km Vendredi (1) ○ Marche Nordique 8/9 km Vendredi (1) ○ Pétanque Mercredi ○ Pétanque Vendredi ○ Randonnée Pédestre 8 et 10 km

(1) Vous ne pouvez choisir qu'un seul des deux créneaux de l'activité

(2) Vous ne pouvez choisir qu'une des deux activités de gymnastique (Gym Douce ou Gym Maintien en Forme)

(3) Inscription préalable obligatoire à l'une ou l'autre des 2 activités : Activ mémoire, Gym Douce.

(4) Cotisation complémentaire annuelle de 40€ par activité choisie

Le certificat médical n'est plus obligatoire quelle que soit l'activité choisie. Néanmoins la FFRS vous recommande d'analyser avec votre médecin si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé. Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons l'auto-questionnaire « Q-AAP+ »

[QUESTIONNAIRE SANTE FFRS.pdf](#) (Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique pour tous).

Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable.

En adhérant à l'A4S, je m'engage à lire et à me conformer aux règles inscrites dans les statuts et le règlement intérieur de l'association, ainsi que dans les chartes des différentes activités que j'aurai choisies de pratiquer (consultables sur le site internet de l'A4S).

Votre bulletin d'inscription, accompagné du règlement par chèque à l'ordre de l'A4S, est à adresser ou à déposer au secrétariat :

A4S - Corinne BINDER - 5 impasse Nicolas Poussin - 85180 Les Sables d'Olonne.

Pour tout renseignement vous pouvez consulter le site <https://www.a4s85.org> ou contacter le secrétariat corinne.binder@a4s85.org

DATE :SIGNATURE.....

LIEUX, JOURS ET HORAIRES DES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

Activ 'mémoire

Lieu : Salle de danse Coubertin - Allée Pierre de Coubertin 85180 Les Sables d'Olonne

Jour et horaire : lundi de 9h30 à 11h30

Balade vélo

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mercredi de 9h à 12h ou de 14h à 17h (selon la saison)

Danse en ligne

Lieu : Salle de danse Le Stella - 10 Boulevard du Souvenir Français 85100 Les Sables d'Olonne

Jour et horaires : mardi - séance de 9h30 à 10h30 - «Débutants+» = au moins 4 mois de danse en ligne/LIA/STEP
ou séance de 10h40 à 11h40 - Non-débutants = plus de 3 ans de danse en ligne/LIA/STEP

Disc golf

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mardi de 10h à 12h.

Duong Sinh

Lieu : Dojo Dunes - Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne

Jour et horaire : jeudi de 14h à 15h15.

Gymnastique douce

Lieu : Dojo Dunes - Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne

Jour et horaire : mardi de 17h à 18h.

Gymnastique Maintien en Forme

Lieu : Dojo Dunes - Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne –

Jour et horaire : Jeudi de 15h30 à 16h30

Gym Zen Yoga

Lieu : Dojo Dunes – Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne –

Jour et horaire : Jeudi de 10h à 12h

Marche Aquatique Côtière

Lieu : parking de la base de mer, grande plage des Sables d'Olonne

Jour et horaire : jeudi de 10h à 11h30

Marche Douce

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mercredi de 10h à 11h.

Marche Nordique 10/12 km

Lieu : variable, consultez le site.

Jours et horaire : lundi et vendredi de 9h à 11h30

Marche Nordique 8/9 km

Jour et horaire : vendredi de 9h à 11h30

Pétanque

Lieu : Boulodrome des Sauniers - Impasse de la salle des Sauniers 85100 Les Sables d'Olonne

Jour et horaire : mercredi de 10h à 12h **et/ou** vendredi de 14h15 à 18h.

Pickleball

Lieu : Salle des Marais - Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne

Jour et horaires : mardi - séance de 16h00 à 17h30 ou séance de 17h30 à 19h.

Pilates

Lieu : Dojo Dunes - Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne

Jour et horaire : jeudi de 16h45 à 17h45.

Randonnée Pédestre 8 et 10 km

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mardi de 14h à 16h.

Stretching

Lieu : Dojo Dunes - Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne

Jour et horaire : lundi de 17h à 18h.

- Pour toutes les activités, il convient d'arriver 15 minutes avant l'horaire de début de séance.