



**Bulletin d'adhésion 2023 – 2024**  
**à l'Association Sport Senior Santé Sablaise**  
<https://www.a4s85.org>



Nouvelle adhésion

Renouvellement

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

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 est de 45 € (adhésion à l'association + licence FFRS + assurance)

**Veillez cocher ci-dessous les activités que vous désirez pratiquer**  
**Les lieux, jours et horaires des activités sont précisés au dos de ce bulletin**

- |                                                             |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Activ'mémoire                      | <input type="checkbox"/> Marche nordique lundi 9h00                     |
| <input type="checkbox"/> Balade vélo                        | <input type="checkbox"/> Marche nordique vendredi 9h00                  |
| <input type="checkbox"/> Disc Golf                          | <input type="checkbox"/> Pétanque                                       |
| <input type="checkbox"/> Duong Sinh                         | <input type="checkbox"/> Pickleball                                     |
| <input type="checkbox"/> Gym douce mardi 17h30-18h30        | <input type="checkbox"/> Pilates (cotisation supplémentaire de 35 €)    |
| <input type="checkbox"/> Gymnastique (GMF) vendredi 16h-17h | <input type="checkbox"/> Randonnée pédestre (8 km et 10 km)             |
| <input type="checkbox"/> Marche aquatique côtière           | <input type="checkbox"/> Stretching (cotisation supplémentaire de 35 €) |

Vous ne pouvez choisir qu'une des deux activités de gymnastique (gym douce ou GMF)

Voir au verso les jours et horaires des différentes activités

En adhérant à l'A4S, je m'engage 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.

**Le certificat médical n'est plus obligatoire quelle que soit l'activité choisie.**  
**Chaque adhérent ne pourra postuler que pour un maximum de 7 activités.**

Pour tout renseignement concernant les inscriptions, s'adresser au secrétariat :

07 81 71 54 85

veronique.cleret@a4s85.org

Vous pouvez adresser vos bulletins d'inscription au secrétariat :

Véronique Cleret, 3, Impasse Le Titien 85180 – Les Sables d'Olonne

DATE : .....SIGNATURE.....

## LIEUX, JOURS ET HORAIRES DES DIFFERENTES ACTIVITES

### **Activ'mémoire :**

Lieu : salle de Coubertin (salle de danse) – 85180 – Les Sables d'Olonne.

Jour et horaire : lundi de 10H à 11H30.

### **Balade vélo :**

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mercredi à 9H.

### **Disc golf :**

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mardi de 10H à 12H.

### **Duong Sinh :**

Lieu :salle Océane (dojo dunes, stade Marcel Guilbaud) rue Colette Besson – 85340 – Les Sables d'Olonne.

Jour et horaire : vendredi de 15H à 16H.

### **Gym douce :**

Lieu : salle Océane (dojo dunes, stade Marcel Guilbaud) rue Colette Besson – 85340 – Les Sables d'Olonne.

Jour et horaire : mardi de 17H30 à 18H30.

### **GMF :**

Lieu : salle Océane (dojo dunes, stade Marcel Guilbaud) rue Colette Besson – 85340 – Les Sables d'Olonne.

Jour et horaire : vendredi de 16H à 17H.

### **Marche aquatique côtière :**

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

Jour et horaire : jeudi à 10H.

### **Marche nordique :**

Lieu : variable, consultez le site.

Jours et horaire : lundi et vendredi à 9H.

### **Pétanque :**

Lieu : boulodrome des Sauniers Impasse de la salle des Sauniers – 85100 Les Sables d'Olonne.

Jour et horaire : vendredi de 14H15 à 18H.

### **Pickleball :**

Lieu : salle des Marais (stade Marcel Guilbaud) rue Colette Besson – 85340 – Les Sables d'Olonne.

Jour et horaire : mardi de 15H30 à 17H30.

### **Pilates :**

Lieu : salle Océane (dojo dunes, stade Marcel Guilbaud) – 85340 – Les Sables d'Olonne.

Jour et horaire : jeudi de 17H à 18 H.

### **Randonnée pédestre :**

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mardi à 14H ou 14H15.

### **Stretching :**

Lieu : salle Océane (dojo dunes, stade Marcel Guilbaud) rue Colette Besson – 85340 – Les Sables d'Olonne.

Jour et horaire : lundi de 17H à 18H.