



Bulletin d'adhésion 2025-2026 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 52 € TTC (adhésion à l'association + licence FFRS + assurance)

Veillez 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
<input type="checkbox"/> Activ'Mémoire <input type="checkbox"/> Danse en ligne - séance 9h45 (1) <input type="checkbox"/> Danse en ligne - séance 11h (1) <input type="checkbox"/> Duong Sinh <input type="checkbox"/> Gymnastique Douce (2) <input type="checkbox"/> G.M.F.(2) - séance 14h (1) <input type="checkbox"/> G.M.F.(2) - séance 15h30 (1) <input type="checkbox"/> Pickleball - séance 16h (1) <input type="checkbox"/> Pickleball - séance 17h30 (1) <input type="checkbox"/> Pilates (4) <input type="checkbox"/> Stretching (4)	<input type="checkbox"/> Balade à vélo <input type="checkbox"/> Disc Golf <input type="checkbox"/> Marche Aquatique Côtière <input type="checkbox"/> Marche Douce (3) <input type="checkbox"/> Marche Nordique Lundi <input type="checkbox"/> Marche Nordique Vendredi <input type="checkbox"/> Pétanque <input type="checkbox"/> Randonnée Pédestre 8 et 10 kms

(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 38 € 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+ ». Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable.

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

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 est à adresser ou à déposer au secrétariat :

A4S - Véronique CLERET, 3 impasse Le Titien 85180 Les Sables d'Olonne.

Pour tout renseignement vous pouvez consulter le site <https://www.a4s85.org> ou contacter le secrétariat veronique.cleret@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 10h à 11h30.

Balade vélo

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mercredi à 9h ou 14h (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 à 9h45 (débutants) ou séance à 11h (non débutants)

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 : Salle de danse Coubertin - Allée Pierre de Coubertin 85180 Les Sables d'Olonne - Jeudi de 14h à 15h ou

Lieu : Dojo Dunes - Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne - Jeudi de 15h30 à 16h30

Marche Aquatique Côtière

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

Jour et horaire : jeudi à 10h.

Marche Douce

Lieu : variable, consultez le site.

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

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 - Rue Colette Besson 85340 Les Sables d'Olonne

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

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 kms

Lieu : variable, consultez le site.

Jour et horaire : mardi à 14h ou 14h15.

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.