



Sous l'égide de la FFRS
(Fédération Française de la Retraite Sportive)

du CORERS PDL

(Comité Régional de la Retraite Sportive des Pays
De la Loire)

et du CODERS 85

(Comité Départemental de la Retraite Sportive
de Vendée)

Et avec le soutien de
L'Agence Nationale du Sport

Association Sport Senior Santé Sablaise



N° Agrément : W853008590

contact@a4s85.org

<https://www.a4s85.org>

N° SIREN : 923 455 372

Ne pas jeter sur la voie publique, recyclez-moi

FI-08 / août 25



Association Sport Senior Santé Sablaise



Rejoignez-nous !

L'A4S est un club qui permet la pratique d'activités sportives régulières, modérées, diversifiées et adaptées aux personnes de plus de 50 ans.

- C'est l'assurance de préserver son capital santé dans une ambiance conviviale, non compétitive et à moindre coût.
- C'est son fonctionnement original et ouvert, s'appuyant sur des bénévoles formés et qualifiés : animateurs, dirigeants... maillons essentiels de la vie du club.
- C'est un club affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) reconnue d'utilité publique, agréée par le ministère des sports et le ministère de la santé, membre associé du CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français).





Activités de Plein Air



L'activité sportive :
la clé
d'une retraite en
bonne santé !

Et des moments de convivialité :
pique nique, galette, sorties à la
journée...

Adresses des salles :

Salle de Danse Coubertin / Allée Pierre de Coubertin /
Le Château d'Olonne

Salle des Marais et **Dojo Dunes** / Complexe Marcel
Guilbaud / Olonne sur Mer

Salle Le Stella / 10 bd du Souvenir Français / Les Sables
d'Olonne

Activités en salle

Activ Mémoire
Salle de danse Coubertin

Lundi 10h à 11h30

Danse en Ligne
Salle Stella
(2 séances)

Mardi de 9h45 à 10h45
Mardi de 11h à 12h

**Duong Sinh (Taï chi
vietnamien)**
Dojo Dunes

Jeudi 14h à 15h15

Gymnastique Douce
Dojo Dunes

Mardi 17h00 à 18h00

**Gymnastique Maintien en
Forme**
Salle de danse Coubertin

Jeudi 14h à 15h

Dojo Dunes

Jeudi 15h30 à 16h30

Pickleball (2 séances)
Salle des Marais

Mardi 16h à 17h30
Mardi 17h30 à 19h

Pilates
Dojo Dunes

Jeudi 16h45 à 17h45

Stretching
Dojo Dunes

Lundi 17h à 18h



Balade à Vélo
20 à 25 km
VTT-VTC-VAE
Lieux *

Mercredi 9h à 12h

Mercredi de 14h à 17h
de nov. à mars

Disc'Golf
Lieux *

Mardi 9h30 à 12h

Marche Aquatique
Côtière
Grande Plage des Sables

Jeudi 10h à 11h30

Marche douce
Réservée aux adhérents Activ
Mémoire et Gym douce
Lieux *

Mercredi 10h à 11h

Marche Nordique
10 à 12 km
Lieux *

Lundi 9h à 11h30

et
Vendredi 9h à 11h30

Pétanque
Boulodrome des
Sauniers – La Chaume

Vendredi 14h15 à 18h

Randonnée Pédestre
8 km et 10 km
Lieux *

Mardi 14h à 16h

Lieux * variables : consulter le site
Merci de prévoir une arrivée 15 mn avant le début
de l'activité