



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° tel : 07 81 71 54 85

N° SIREN : 923 455 372

Ne pas jeter sur la voie publique, recyclez-moi

FI-03 / sept 23



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

Balade à Vélo 20 à 25 km VTT-VTC-VAE Lieux *	Mercredi 9h à 11h
Disc'Golf Lieux *	Mardi 10h à 12h
Marche Aquatique Côtière Grande Plage des Sables	Jeudi 10h à 11h30
Marche Nordique 10 à 12 km Lieux *	Lundi 9h à 11h30 Vendredi 9h à 11h30
Pétanque Lieux *	Vendredi 15h à 18h
Randonnée Pédestre 8 km et 10 km Lieux *	Mardi 14h à 16h



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

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



Activités en salle

Activ Mémoire Salle de danse Coubertin Le Château d' Olonne	Lundi 10h à 11h30
Duong Sinh Dojo Dune Stade Marcel Guilbaud Olonne sur mer	Vendredi 15h à 16h
Gymnastique Douce et Gymnastique Maintien en Forme Dojo Dune Stade Marcel Guilbaud Olonne sur mer	Mardi 17h30 à 18h30 Vendredi 16h à 17h
Pickleball Salle des Marais, Stade Marcel Guilbaud Olonne sur mer	Mardi 15h30 à 17h30
Pilates Dojo Dune Stade Marcel Guilbaud Olonne sur mer	Jeudi 17h à 18h
Stretching Dojo Dune Stade Marcel Guilbaud Olonne sur mer	Lundi 17h à 18h

Lieux * variables : consulter le site