

# Sport Senior Santé



## POUR S'INSCRIRE :

- ↪ Avoir plus de 50 ans
- ↪ Remplir le bulletin d'adhésion de la R.S.V.E.
- ↪ Joindre 1 photo pour l'aquagym, l'aquabiking et/ou la natation.

Règlement comprenant la licence fédérale + adhésion au club et la ou les cotisation d'activités.

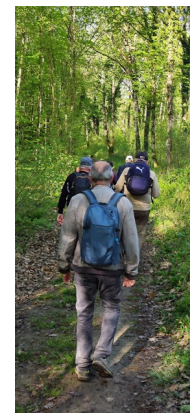
PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE SUR SITE, PAR VIREMENT OU PAR CHÈQUE(S) AU NOM DE LA RSVE.

POUR LE RÈGLEMENT PAR COUPONS SPORT et/ou CHÈQUES VACANCES : nous contacter

**Aucune activité les jours fériés et durant les vacances scolaires.**

*La Fédération Française de la Retraite Sportive, reconnue d'utilité publique, est une association multisports adaptée aux séniors.*

*Elle permet la pratique d'activités physiques variées et complémentaires en toute sécurité et en parfaite convivialité avec une seule licence assurance.*



## POUR NOUS CONTACTER

[rsvesecretariat@gmail.com](mailto:rsvesecretariat@gmail.com)

## TELEPHONE

Josiane ou Joël  
**07 61 04 43 32**

Horaires : 10H - 12H et 14H - 18H  
Fermé les weekends et jours fériés

Notre site internet :

<https://site-rsve.blogspot.com>

Retraite Sportive de la Vallée de l'Essonne

## SAISON SPORTIVE 2026-2027

AQUAGYM

AQUABIKINK

NATATION

PROMENADE  
4 kms

BALADE  
7 kms

RANDONNEE  
10/12 kms

RANDONNEE  
12/15 kms

GYMNASTIQUE  
DE MAITIEN

GYMNASTIQUE  
DOUCE

YOGA

COUNTRY

JEUX DE  
SOCIETE

PETANQUE

**\*\* NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE \*\***



# PLANNING DE LA SEMAINE À LA RSVE

Retraite Sportive de la Vallée de l'Essonne

## TARIFS 2026-2027

**LICENCE ET ADHESION AU CLUB = 64,16 € à rajouter au total de vos activités**  
(sans les assurances optionnelles)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| AQUABIHING             | 130 € |
| AQUAGYM                | 115 € |
| NATATION               | 115 € |
| COUNTRY                | 25 €  |
| GYMNASTIQUE OU GYM ZEN | 25€   |
| YOGA                   | 140 € |
| PROMENADE 4 kms        | 10 €  |
| BALADE 8 kms           | 10 €  |
| RANDONNEE 10-12kms     | 10 €  |
| RANDONNEE 12-15KMS     | 10 €  |
| PETANQUE les 2 séances | 5€    |
| JEUX DE SOCIETE        | 0€    |

\*\* NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE \*\*

### LUNDI

### MARDI

### MERCREDI

### JEUDI

### VENREDI

#### NATATION

Centre Aquatique Milly La Foret  
11H à 12H

#### PROMENADE PEDESTRE

4kms  
Départ gymnase Maisse à 9H30

#### RANDONNEE PEDESTRE

10/12 KMS  
Départ gymnase Maisse à 9H

#### COUNTRY LINE-DANSE

Centre Culturel Maisse  
9H30 à 11H30

#### BALADE DE PROXIMITE

6/8 kms  
Départ gymnase Maisse à 9H15

#### JEUX DE SOCIETE

Gymnase Maisse  
14H à 16H00

#### YOGA

Gymnase Maisse  
9H30 à 10H30  
ou  
10H45 à 11H45

#### RANDONNEE PEDESTRE

12/15 kms  
Départ gymnase Maisse à 9H

#### GYMNASTIQUE DE MAINTIEN EN FORME

Gymnase Maisse  
15H à 16H

#### PETANQUE

Boulodrome Maisse  
14H à 17H

#### AQUAGYM

Centre Aquatique Milly La Forêt  
12H15 à 13H

#### GYMNASTIQUE DOUCE

Gymnase Maisse  
15H à 16H

#### AQUAGYM

Centre Aquatique Milly La Forêt  
15H à 15H45

#### AQUAGYM

Centre Aquatique Milly La Forêt  
16H à 16H45

#### PETANQUE

Boulodrome Maisse  
14H à 17H

#### AQUAGYM

Centre Aquatique Milly La Forêt  
16H à 16H45

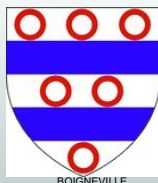
#### AQUAGYM

Centre Aquatique Milly La Forêt  
16H à 16H45

#### AQUABIHING

Centre Aquatique Milly La Forêt  
16H à 16H30  
ou  
16H à 17H

### NOS PARTENAIRES



BOIGNEVILLE



BUNO - BONNEVAUX



CHAMPMOTTEUX



Commune de Courdimanche sur Essonne



GIRONVILLE



Communauté de Communes des 2 Vallées



VILLE DE MAISSE



Valpuiseaux  
mon village en Essonne