



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



A4S

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-05 / oct.24



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** / rue Colette Besson
Olonne sur Mer

Activités en salle

Activ Mémoire Salle de danse Coubertin	Lundi 10h à 11h30
Badminton Salle des Marais	Mardi 15h30 à 17h30
Duong Sinh (Qi Gong vietnamien) Dojo Dunes	Jeudi 14h à 15h15
Gymnastique Douce Dojo Dunes	Mardi 17h00 à 18h00
Gymnastique Maintien en Forme Dojo Dunes	Jeudi 15h30 à 16h30
Pickleball Salle des Marais	Mardi 15h30 à 17h30
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 10h 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 Lieux *	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