



# Retraite Sportive de Pérols – RSP

Association régie par les lois de 1/7/1901 et 16/7/1984

Affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive et Agréée du Ministère Jeunesse et Sport

Vous aimez la nature et la découverte, parcourir les sentiers dans une ambiance amicale.

Vous avez plus de cinquante ans, vous êtes retraité(e) ou préretraité(e), alors avec l'accord de votre médecin

## PREPAREZ VOS CHAUSSURES, VELOS, etc. ET REJOIGNEZ LA R.S.P

### 1 - Programme de base :

#### Randonnées pédestres :

- vert pastel : ½ journée, le Mercredi, (6km environ 2h de marche sans difficulté)
- verte : le Vendredi, ½ journée (9km environ 300 m de dénivelé 3h de marche)  
la journée (15 km environ 400 m de dénivelé 5h de marche)
- Bleue : le Lundi , la journée (18 km environ et jusqu'à 700 m de dénivelé)
- Rouge : le Lundi, la journée (20 km environ et jusqu'à 1000 m de dénivelé)

Sorties Découvertes : une fois par mois, le Vendredi, sortie en car, rando et visite

Marche nordique : Les mardi et jeudi matin, mardi après-midi.

Cyclotourisme : Les mardi et jeudi matin (environ 80km)

V.T.C et V.T.C mi-cool Les mardi et jeudi matin (environ 50km)

V.T.C Cool : Les lundi et jeudi matin (environ 30km)

Chorale : les jeudi de 18h30 à 20h

Gymnastique douce : Maintien en forme chaque Mardi en plein air, au parcours de santé de Palavas ou de la Grande-Motte.

Gymnastique dansée : les lundis, mardis et vendredis matin.

Danse Country : Mardi soir salle Abric ou de la Martégale

Marche Aquatique Côtière MAC : Les mercredi et vendredi

### Cotisations

Envoi des programmes par mail :

Péroliens : 48€

Voisins \* : 53€

\*Voisins : ( Lattes – Carnon ou Palavas)

La cotisation annuelle comprend la licence multi activité FFRS

### 2 - Les Séjours :

- Neige (ski, raquettes)
- Vélo
- Randos

### 3 - Des Soirées, des journées « Famille » des Manifestations diverses :

- Accueil des nouveaux adhérents,
- Galette des Rois
- Soirées « crêpes »
- Journée festives(fin d'année, fin de saison),
- Repas AG
- Participation aux manifestations locales

Programme bimestriel envoyé par mail à chaque adhérent

**Permanence** : Une permanence est assurée tous les Mercredis de 10h00 à 11h30 à la salle de la Martégale, près des Arènes

**REJOIGNEZ NOUS - UNE JOURNEE DE RANDONNEE = UNE SEMAINE DE SANTE**

Notre site : <http://www.rsperols.fr>