

NOS SEJOURS

*Vivre sport, vivre
senior !*



NEIGE

LA F.F.R.S. EST UNE FEDERATION
MULTISPORT
ADAPTEE AUX PERSONNES DE PLUS DE
50 ANS

Association de la retraite
sportive du Mans

TOURISME

Et

RANDONNEE

ELLE FAVORISE EN TOUTE SECURITE
LA PRATIQUE CONVIVIALE DES ACTIVITES
PHYSIQUES ET SPORTIVES

SAISON 2026/2027
Adhésion 54€

DES SENIORS POUR DES SENIORS

UNE LICENCE UNIQUE POUR DE
NOMBREUSES ACTIVITES

UN REMEDE CONTRE L'ISOLEMENT

Maison des associations 4 rue d'Arcole
BAL 94 72000 le Mans

Mail : Arsm72@hotmail.fr

Site internet : retraitesportivelemans.fr

Tel : 07 68 52 57 94



Activités régulières toute l'année

Comprises dans la licence

Randonnées pédestres selon planning

Le vendredi après-midi 14h d'octobre à mai

Vendredi matin 9h de juin à septembre

Distance 5/7km, 10 km, ou 20 km départ 9h

.....

Marche Nordique mercredi 9h15 - 11h 30

Et les vendredis d'avril à fin Octobre

Parking du Verger bois de l'Epau

.....

Disc golf : lundi 9h 30- 11h30

Parc des 3 vallées à Coulaines mois pairs

Les Etangs chauds mois impairs

.....

Cyclotourisme mardi 13h30

Sorties de 30 à 50 km

Sauf juillet, août, décembre et janvier

Gilet jaune et casque obligatoire

.....

Pétanque lundi 14h-17h

Boulodrome rue Jean Bouin Le Mans

Activités hors vacances scolaires, avec supplément

Gym douce : 82€

Lundi 17h -18h

Reprise le 14 septembre 2026

.....

Tennis rebond : 86€

Reprise le 14 septembre

Salle Pierre Gaudin gymnase

université du Maine

Danse du monde 27€, l'année

Jeudi 14h30-16h3

Reprise le 17 septembre 2026

Salle Pierre Perret rue Averroès Le Mans

.....

Country : 27€

Jeudi : 17h30-18h30

Reprise le 17 septembre 2026

Swin-golf :-NC-€

Lundi et mercredi jeu libre

Mardi, encadré par un animateur

Ferme d'Yvrelle Parigné L'Évêque

Les activités extérieures peuvent être annulées selon la météo

Pas d'activité les jours fériés

Vous pouvez bénéficier d'une séance de découverte avant engagement

Pas de réduction si adhésion prise en cours d'année, seulement pour les activités avec supplément

Année sportive 1^{er} sept au 31 août