



RETRAITE MULTI-ACTIVE
12, rue de Paris 72190 COULAINES
retraitemultiactive@orange.fr

La section Retraite Multi Active invite les retraité(e)s ou futurs retraité(e)s à pratiquer l'une, ou toutes activités suivantes:

- ☐ **randonnée**
de 5 à 6 kilomètres ; de 10 km ou plus. Un planning annuel vous sera remis lors de votre inscription. Les sorties prévues sont le mercredi matin ou après-midi selon la saison.
- ☐ **disc-golf**
rendez-vous le lundi matin à 9h15 parc des 3 vallées à Coulaines les mois impairs et parking du Closeau, Arche de la Nature, les mois pairs.
- ☐ **gymnastique adaptée** salle de danse du Cosec (face à la piscine)
Le mardi, hors vacances scolaires,
de 14h à 15h – niveau 1
de 15h à 16h -niveau 2
moyennant une contribution de 72€ ou, avec option de facilité de paiement, de 3 chèques de 24€.

Un séjour de thalasso à Dinard en Octobre : renseignements auprès des responsables.

OBJECTIFS: Entretenir son capital physique, se faire de nouveaux amis, rompre une solitude, tout cela dans une ambiance simple sans esprit de compétition.

"La pratique régulière d'une activité physique est le meilleur moyen de vieillir en forme et en bonne santé". Elle permet d'améliorer la qualité de vie et de préserver l'autonomie.

COTISATION 2024-2025

	COULAINAIS		EXTERIEURS	
Adhésion RMA OBLIGATOIRE	Pas Adhérents Jeunesse Sportive Coulaines 26€	Adhérents Jeunesse Sportive Coulaines 24€	Pas Adhérents Jeunesse Sportive Coulaines 34€	Adhérents Jeunesse Sportive Coulaines 24€
Contribution gymnastique	72€ ou 3x24€ quel que soit votre lieu de résidence			

Renseignements et inscriptions : Evelyne BLOT 06 77 89 39 03.

Formalités : Certificat médical mentionnant la pratique « de toutes activités sportives ».