



Association Montoise des Loisirs Sportifs-ludiques-culturels



COTISATION ANNUELLE 45 € comprenant licence et assurance

CARTE ANNUELLE DE MEMBRE 20€ comprenant assurance

Renseignements - Inscriptions - Permanences AMLS - 13 rue du Cardinal de Richelieu - Saint-Jean-de-Monts
Tous les lundis de 9h30 à 12h - 02.51.59.05.42 - hors vacances scolaires zone B

Michel Jehanno Président
06 08 83 89 19

Martine Dutour Vice-présidente
06 78 85 68 34

Ghislaine Turchet Relation-animateurs
06 47 22 50 62

Facebook AMLS85160 - Site AMLS85.NET

ACTIVITÉS EXTERIEURES

RANDONNÉES PÉDESTRES

PETITE MARCHÉ	MARDI	Départ Gare Routière 14h30
MARCHÉ 10/12 km	MARDI	Départ Gare Routière 1 ^{er} et 3 ^e mardi du mois à 9h30 2 ^e / 4 ^e et 5 ^e mardi du mois à 14h
Exceptions : Journées thématiques voir Planning des Marches ou info AMLS85.NET		

RANDONNÉES CYCLISTES

CIRCUIT 25/30 km	LUNDI / JEUDI	Départ Gare Routière 14h30
CIRCUIT 45/50 km	LUNDI / JEUDI	Départ Gare Routière 14h

MARCHES NORDIQUES

RAPIDE	MERCREDI	Départ Gare Routière 9h30
TONIQUE	MERCREDI	Départ Gare Routière 14h
DOUCE	VENDREDI	Départ Gare Routière 9h45

MARCHE AQUATIQUE

Départ 10h Esplanade des Oiseaux	LUNDI	Avril - Mai - Juin
	JEUDI	Septembre - Octobre - Novembre Février - Mars - Avril - Mai - Juin

Départ fonction de la météo - Savoir nager est indispensable

PÉTANQUE	MERCREDI VENDREDI	Terrain derrière la place de l'Europe 14h
SWINGOLF	LUNDI / MERCREDI VENDREDI	Fromentine Stade Parée Bernard rue du parc des sports 9h OUVERT TOUTE L'ANNÉE
TIR À L'ARC	MARDI / VENDREDI	10h - 12h Espace Tir de la Déchaume OUVERT TOUTE L'ANNÉE

ACTIVITÉS EN SALLES

SALLES DE L'AMLS

BELOTE	LUNDI	14h - 18h
TAROT	MARDI / SAMEDI	14h - 18h
SCRABBLE DUPLICATE	MERCREDI	14h - 18h
ALUETTE	MERCREDI	14h - 18h
ATELIER TRICOT/CROCHET	JEUDI	9h30 - 12h (cf.planning ou Info-SITE)
ATELIER PEINTURE	JEUDI	14h30 - 17h (cf.planning ou Info-SITE)
PHOTOS-IMAGES	VENDREDI	10h - 11h30 (cf.planning ou Info-SITE)

SALLE MILCENDEAU

EMMA / SMS	MERCREDI	9h30. - 11h
------------	----------	-------------

SALLE DU VIEUX CERNE

APRÈS-MIDI DANSE	MARDI	Thèmes fonction des saisons
------------------	-------	-----------------------------

PARC DES SPORTS

PALET VENDÉEN	LUNDI / JEUDI	17h - 19h
BADMINTON	LUNDI / JEUDI	17h - 19h

SALLE. DU COMPLEXE SPORTIF

GYM DOUCE	LUNDI	16h-17h / 17h-18h	SALLE - C
TENNIS REBOND	JEUDI	17h - 19h30	SALLE - B
TIR À L'ARC	MERCREDI	18h30 - 20h30	SALLE - B
	VENDREDI	17h - 18h45	SALLE - B
TENNIS DE TABLE	LUNDI	15h30 - 17h	SALLE - D
	JEUDI	17h - 19h	SALLE - D
	SAMEDI	8h30 - 10h30	SALLE - D
DANSE COUNTRY	LUNDI	10h30 - 12h	SALLE - D
DANSE EN LIGNE DEBUTANTS	LUNDI	12h - 13h	SALLE - D
DANSE COUNTRY DEBUTANTS	MARDI	17h45 - 19h	SALLE - E
DANSE EN LIGNE	VENDREDI	10h30 - 12h	SALLE - E
DANSE EN COUPLE	VENDREDI	12h - 13h	SALLE - E

AUTRES ACTIVITÉS

SORTIES & VOYAGES

Sorties à la journée

Semaine de randonnées

Voyages

Cf. planning des évènements en annexe

ACTIVITÉ THÉÂTRE SALLE D'OROUET

RÉPÉTITIONS DÉCORS - COSTUMES MAQUILLAGE...	MARDI	du 13/09 au 29/11	17h - 20h
	JEUDI	du 1/12 au 29/06/2023	17h - 19h30
	REPRÉSENTATIONS		Document en annexe

AQUAGYM - PISCINE OCÉABUL

LUNDI	9h15 - 10h	VENDREDI	14h - 14h45
	10h15 - 11h		15h - 15h45

Tarifs et documents sur demande

SALLES DU COMPLEXE SPORTIF

PILATES	MARDI	16h30 - 17h30	Salle E
	MERCREDI	10h15 - 11h15	Salle E
	MERCREDI	11h15 - 12h15	Salle E

Tarif : 60€/an pour 1h par semaine payable en 2 chèques dont 1 encaissable en février

GYM MAINTIEN en FORME	JEUDI	15h - 16h	Salle D
	JEUDI	16h - 17h	Salle D

Tarif : 60€/an pour 1h par semaine payable en 2 chèques dont 1 encaissable en février

YOGA	LUNDI	13h - 14h	Salle C
------	-------	-----------	---------

220€/AN, 3 chèques à l'inscription - Encaissements 30/10 = 80€ + 31/01 = 70€ + 30/04 = 70€

LES ACTIVITÉS AVEC SUPPLÉMENT SONT CELLES POUR LESQUELLES
NOUS N'AVONS PAS D'ENCADRANTS BÉNÉVOLES