

SAISON 2023/2024

ASSOCIATION MONTOISE DES LOISIRS SPORTIFS



PLANNING DES ACTIVITÉS

COTISATION ANNUELLE 55 €

COMPRENANT LICENCE FFRS ET ASSURANCE

Renseignements - Inscriptions
13 rue Cardinal de Richelieu - Saint-Jean-de-Monts

Permanences tous les lundis de 9h30 à 12h - 02.51.59.05.42
(sauf vacances scolaires zone B)

Fermeture des Salles du Complexe Sportif, du Parc des Sports,
Milcendeau et Vieux Cerne pendant les vacances scolaires zone B

Facebook AMLS85160 - Site AMLS85.NET
(toutes les informations chaque semaine)

SAISON 2023/2024

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES			
JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
LUNDI	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Marche Aquatique	Départ 10h00 (Avril/Mai/Juin)	Estacade
	Cyclo - 45/50 km	Départ 14h00	Gare Routière
	Cyclo - 25/30 km	Départ 14h00	Gare Routière
MARDI	Grande Marche 10/12 km	Départ 9h30 (1er et 3e mardi du mois)	Gare Routière
		Départ 14h00 (2e/4e/5e mardi du mois)	Gare Routière
	Marche 7/8 km	Départ 14h30	Gare Routière
	Marches, les Exceptions : Journées thématiques voir info AMLS85.NET		
	Tir à l'Arc	10h00 - 12h00	Espace Tir la Déchaume
MERCREDI	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Nordique Rapide	Départ 9h30	Gare Routière
	Nordique Tonique	Départ 14h00	Gare Routière
	Pétanque	14h00 - 18h00	Parc des Sports
JEUDI	Balade des 4 jeudis	Départ 10h00	Salle rue Milcendeau
	Marche Aquatique	Départ 10h00 (Sept.àNov. & Fev.àJuin)	Estacade
	Départ fonction de la météo - Savoir nager est indispensable		
	Cyclo - 45/50 km	Départ 14h00	Gare Routière
	Marche 5/6 km	Départ 14h30	Gare Routière
VENDREDI	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Nordique Douce	Départ 9h45	Gare Routière
	Tir à l'Arc	10h00 - 12h00	Espace Tir la Déchaume
	Pétanque	14h00 - 18h00	Parc des Sports

SAISON 2023/2024

ACTIVITÉS EN SALLES			
JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
LUNDI	Danse Country	10h30 - 12h00	Complexe Sportif Salle D
	Danse en ligne Débutants	12h00 - 13h00	Complexe Sportif Salle D
	Self-défense	13h00. - 14h00	Complexe Sportif Salle D
	Belote	14h00 - 18h00	AMLS
	Tennis de Table	15h30 - 17h00	Complexe Sportif Salle D
	Gym Douce	16h00 - 17h00	Complexe Sportif Salle C
	Gym Douce	17h00 - 18h00	Complexe Sportif Salle C
	Palet Vendéen	17h00 - 19h00	Parc des Sports
	Badminton	17h00 - 19h00	Parc des Sports
MARDI	Tarot	14h00 - 18h00	AMLS
	Après-Midi dansé à Thème	15h00 - 18h00	Vieux Cerne selon Planning
	Activ'Mémoire	17h30 - 18h45	Complexe Sportif Salle E
MERCREDI	SMS / EMMA Activ'Mémoire	9h-10h & 10h-11h 11h-12h & 12h-13h	Salle Milcendeau Salle Milcendeau
	Country Débutants Gpe1	14h00. - 15h00	Salle Milcendeau
	Country Débutants Gpe2	15h00 - 16h00	Salle Milcendeau
	Aluette	14h00 - 18h00	AMLS
	Scrabble duplicate	14h00 - 18h00	AMLS
	Tir à l'Arc	18h30 - 20h30	Complexe Sportif Salle B
JEUDI	Atelier Tricot/Crochet	9h00 - 11h30	AMLS selon Planning
	Atelier Peinture	14h30 - 17h00	AMLS selon Planning
	Palet Vendéen	17h00 - 19h00	Parc des Sports
	Badminton	17h00 - 19h00	Parc des Sports
	Tennis de Table	17h00 - 19h00	Complexe Sportif Salle D
	Tennis Rebond	17h00 - 19h30	Complexe Sportif Salle B
VENDREDI	Danse en couple	9h00 - 10h30	Salle du Vieux Cerne
	Atelier Photos/images	10h00 - 11h30	AMLS selon Planning
	Danse en Ligne - Groupe-1	10h30 - 12h00	Complexe Sportif Salle E
	Danse en Ligne - Groupe-2	12h00 - 13h30	Complexe Sportif Salle E
	Jeux de Société	14h30 - 17h00	AMLS selon Planning
Tir à l'Arc Débutants	17h00 - 18h45	Complexe Sportif Salle B	
SAMEDI	Tennis de Table	8h30 - 10h30	Complexe Sportif Salle D
	Tarot	14h00 - 18h00	AMLS
	Tir à l'Arc	17h00 - 20h00	Complexe Sportif Salle B

SAISON 2023/2024

ACTIVITÉS AVEC SUPPLÉMENT

Sur ces activités, les encadrants ne sont pas bénévoles

JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
LUNDI	*Aquagym	9h15 - 10h00 10h15 - 11h00	OCÉABUL
MARDI	**Gym Maintien en Forme	16h30 - 17h30	Complexe Sportif Salle E
MERCREDI	***Pilates	10h15. - 11h15 11h15 - 12h15 12h15. - 13h15	Complexe Sportif Salle D
JEUDI	**Gym Maintien en Forme	15h00 - 16h00	Complexe Sportif Salle D
	***Pilates	16h00 - 17h00	Complexe Sportif Salle D
VENDREDI	*Aquagym	14h00 - 14h45 15h00 - 15h45 16h00 - 16h45	OCÉABUL
Aquagym	*Tarifs et Documents sur demande		
Gym M.enForme	**60€/an pour 1h par semaine payable en 2 chèques dont le second encaissable en février		
Pilates	***60€/an pour 1h par semaine payable en 2 chèques dont le second encaissable en février		
EXTERNES	*Semaine de randonnées réservée aux licenciés	*Sorties à la Journée	*Voyages
Plannings, Tarifs et Documents sur demande			

SAISON 2023/2024