

SAISON 2024/2025

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, Vieux Cerne et les Ondines pendant les vacances scolaires zone B

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

## SAISON 2024/2025

### ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
L U N D I	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Danse Country	10h30 - 11h45	Complexe Sportif Salle D
	Danse en ligne Débutants	11h45 - 12h45	Complexe Sportif Salle D
	Danse en ligne Débutants	12h45 - 13h45	Complexe Sportif Salle D
	Belote	14h00 - 18h00	AMLS
	Cyclo - 45/50 km	Départ 14h00	Gare Routière
	Cyclo - 25/30 km	Supprimé faute d'Animateur	
	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
	Gym Douce	18h00 - 19h00	Complexe Sportif Salle C
	Palet Vendéen	17h00 - 19h00	Parc des Sports
	Badminton	17h00 - 19h00	Parc des Sports
	Expression Théâtre	18h30 - 20h30	AMLS
M A R D I	Marche 10/12 km	Départ 9h30	Gare Routière (1er et 3e mardi du mois)
		Départ 14h00	Gare Routière (2e/4e/5e mardi du mois)
	Marche 7/8 km	Départ 14h30	Gare Routière
	Tir à l'Arc	10h00 - 12h00	Espace Tir la Déchaume
	Tarot	14h00 - 18h00	AMLS
	Après-Midi dansé à Thèmes	15h00 - 18h00	Vieux Cerne selon Planning
	Activ'Mémoire	17h30 - 18h45	Complexe Sportif Salle E

## SAISON 2024/2025

### ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
<b>M E R C R E D I</b>	SMS / EMMA	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	Salle Milcendeau
	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Nordique Rapide	Départ 9h30	Gare Routière
	Danse Country Débutants	10h15. - 11h15 11h15 - 12h15	Complexe Sportif Salle D
	Nordique Tonique	Départ 14h00	Gare Routière
	Activ'Mémoire	14h00 - 15h00 15h00 - 16h00	Salle Milcendeau
	Aluette	14h00 - 18h00	AMLS
	Scrabble duplicate	14h00 - 18h00	AMLS
	Pétanque	14h00 - 18h00	Terrain Parc des Sports
Tir à l'Arc	18h30 - 20h30	Complexe Sportif Salle B	
<b>J E U D I</b>	Atelier Tricot/Crochet	9h00 - 11h30	AMLS selon Planning
	Balade des 4 jeudis	Départ 10h00	Salle rue Milcendeau
	Marche Aquatique	Départ 10h00	Place des Oiseaux
	Cyclo - 45/50 km	Départ 14h00	Gare Routière
	Marche 5/6 km	Départ 14h30	Gare Routière
	Atelier Peinture	14h30 - 17h00	AMLS selon Planning
	Self-défense	15h00 - 16h00	Complexe Sportif Salle D
	Gym Santé	16h00 - 17h00	Complexe Sportif Salle D
	Palet Vendéen	17h00 - 19h00	Parc des Sports
	Badminton	17h00 - 19h00	Parc des Sports
	Tennis Rebond	17h00 - 19h30	Complexe Sportif Salle B

## SAISON 2024/2025

### ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
V E N D R E E D I	Danse en couple	9h00 - 10h30	Salle du Vieux Cerne
	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Nordique Douce	Départ 9h45	Gare Routière
	Atelier Photos/images	10h00 - 11h30	AMLS selon Planning
	Tir à l'Arc	10h00 - 12h00	Espace Tir la Déchaume
	Danse en Ligne - Gpe-1	10h30 - 12h00	Complexe Sportif Salle E
	Danse en Ligne - Gpe-2	12h00 - 13h30	Complexe Sportif Salle E
	Pétanque	14h00 - 18h00	Terrain Parc des Sports
	Jeux de Société	14h30 - 17h00	AMLS selon Planning
	Tennis de Table	16h30 - 18h45	Complexe Sportif Salle D
	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

#### PARTICULARITÉS

##### Informations sur AMLS85.NET chaque semaine

**Marche Aquatique - fonction de la météo + savoir nager est indispensable**

**Marche 10/12 km destination et covoiturage différents fonction de la semaine**

**Marches- les Exceptions - Journées thématiques proposées ponctuellement**

## SAISON 2024/2025

### ACTIVITÉS AVEC SUPPLÉMENT

Sur ces activités, les encadrants ne sont pas bénévoles

JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
LUNDI	*Aquagym	9h15 - 10h00 10h15 - 11h00	OCÉABUL
MERCREDI	**Gym Maintien en Forme	10h15 - 11h15	Salle des Ondines
	***Pilates	11h15 - 12h15 12h15 - 13h15	Salle des Ondines
VENDREDI	***Pilates	11h00 - 12h00 12h00 - 13h00	Salle des Ondines
	**Gym Maintien en Forme	13h00 - 14h00	Salle des Ondines
	*Aquagym	14h00 - 14h45 15h00 - 15h45 16h00 - 16h45	OCÉABUL
Aquagym	<b>*Tarifs et Documents sur demande - Paiement en direct à Océabul</b> <b>FERMETURE D'OCÉABUL LE 6 DÉCEMBRE 2024</b>		
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 2024/2025**