



# PLANNING DES ACTIVITÉS

**COTISATION ANNUELLE 57 €**

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)

Pendant les vacances scolaires zone-B  
Fermeture des Salles du Complexe Sportif - du Parc des Sports  
des Salles Milcendeau - Vieux Cerne - les Ondines

**Facebook AMLS85160 - Site AMLS85.NET**  
(Chaque semaine un article informatif)

**ASSOCIATION MONTOISE DES LOISIRS SPORTIFS**

**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 en ligne Débutants	11h45 - 12h45	Complexe Sportif Salle D
	Danse en ligne Intermédiaires	12h45 - 13h45	Complexe Sportif Salle D
	Belote	14h00 - 18h00	AMLS
	Cyclo - 45/50 km	Départ 14h00	Gare Routière
	Cyclo - 25/30 km	Départ 14h15	Gare Routière
	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	10h00 - 12h00	Boulodrome
	Badminton	15h00 - 17h30	Compl.Sportif-Le Perrier
	Badminton	16h00 - 17h15	Complexe Sportif Salle A
	Théâtre	À DÉTERMINER	
M A R D I	SMS	10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	Salle Milcendeau
	Marche 10/12 km	Départ 9h30 (1er et 3e mardi du mois)	Gare Routière
	Marche 7/8 km	Départ 14h00 (2e/4e/5e mardi du mois)	Gare Routière
	Tir à l'Arc	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	16h30 - 17h45	Complexe Sportif Salle E

**ASSOCIATION MONTOISE DES LOISIRS SPORTIFS**

<b>ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES</b>			
<b>JOURS</b>	<b>ACTIVITÉS</b>	<b>HEURES</b>	<b>LIEUX</b>
<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	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
	Nordique Douce	Départ 9h30	Place du cimetière
	Balade des 4 Jeudis	Départ 10h00	Salle-15 rue Milcendeau
	Marche Aquatique	Départ 10h00	Place des oiseaux
	Danse Country	13h50 - 15h20	Complexe Sportif Salle E
	Cyclo - 45/50 km	Départ 14h00	Gare Routière
	Marche 5/6 km	Départ 14h30	Gare Routière
	Atelier Peinture	14h00 - 17h30	AMLS selon planning
	Atelier Patchwork	14h00 - 17h30	AMLS selon planning
	Tennis de Table	15h00 - 17h00	Complexe Sportif Salle D
	Tennis Rebond	17h00 - 19h30	Complexe Sportif Salle B
	Palet Vendéen	10h00. - 12h00	Boulodrome
		Badminton	10h00 - 12h30

## ASSOCIATION MONTOISE DES LOISIRS SPORTIFS

<b>ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES</b>			
<b>JOURS</b>	<b>ACTIVITÉS</b>	<b>HEURES</b>	<b>LIEUX</b>
<b>V E N D R E D I</b>	Danse en couple	8h45 - 10h15	Salle du Vieux Cerne
	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Nordique Tonique	Départ 9h30	Parking du Cimetière
	Atelier Photos/images	10h00. - 11h30	AMLS <span style="color: red;">selon planning</span>
	Tir à l'Arc	10h00 - 12h00	Espace Tir la Déchaume
	Danse en Ligne - Gpe1 Confirmés	10h30. - 11h30	Complexe Sportif Salle E
	Danse en Ligne - Gpe2	11h30 . 12h30	Complexe Sportif Salle E
	Danse en Ligne Débutants	12h30 - 13h45	Complexe Sportif Salle E
	Pétanque	14h00 - 18h00	Parc des Sports
	Jeux de Société	14h30 - 17h00	AMLS <span style="color: red;">selon planning</span>
	Gym Douce	16h30 - 17h30	Complexe Sportif Salle D
	Gym Santé	17h45 - 18h45	Complexe Sportif Salle D
Tir à l'Arc Débutants	17h00 - 18h45	Complexe Sportif Salle B	
<b>SAMEDI</b>	Tennis de Table	10h00. - 12h00	Complexe Sportif Salle D
	Tarot	14h00 - 18h00	AMLS
	Tir à l'Arc	17h00 - 20h00	Complexe Sportif Salle B
<b>PARTICULARITÉS</b>			
<b>Informations sur AMLS85.NET chaque semaine</b>			
<b>Marche Aquatique - fonction de la météo + savoir nager est indispensable</b>			
<b>Marche 10/12 km destination et covoiturage différents fonction de la semaine</b>			
<b>Marches- les Exceptions - Journées thématiques proposées ponctuellement</b>			

**ASSOCIATION MONTOISE DES LOISIRS SPORTIFS**

**ACTIVITÉS AVEC SUPPLÉMENT**

Sur ces activités, les encadrants ne sont pas bénévoles

JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
En raison des travaux de rénovation de la piscine municipale l'Activité Aquagym ne figure pas au planning			
<b>LUNDI</b>	***Pilates	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	Salle des Ondines
<b>MERCREDI</b>	**Gym Maintien en Forme	10h15 - 11h15	Salle des Ondines
	***Pilates	11h15 - 12h15 12h15 - 13h15	Salle des Ondines
<b> VENDREDI</b>	***Pilates	10h45 - 11h45 11h45 - 12h45	Salle des Ondines
	**Gym Maintien en Forme	12h45 - 13h45	Salle des Ondines
Gym Maintien en Forme	**62€/an pour 1h par semaine payable en 2 chèques dont le second encaissable en février		
Pilates	**62€/an pour 1h par semaine payable en 2 chèques dont le second encaissable en février		
<b>EXTERNES</b>	*Semaine de randonnées réservée aux licenciés	*Sorties à la Journée	*Voyages
	Plannings, Tarifs et Documents sur demande		