

# PLANNING DES ACTIVITÉS

**COTISATION ANNUELLE 60 € Licenciés – 25 € Membres**  
COMPRENANT LICENCE FFRS ET ASSURANCE (pour les licenciés)

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**

**ASSOCIATION MONTOISE DES LOISIRS SPORTIFS**

| <b>ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES</b>   |                              |                                |                                                             |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>JOURS</b>                     | <b>ACTIVITÉS</b>             | <b>HEURES</b>                  | <b>LIEUX</b>                                                |
| <b>L<br/>U<br/>N<br/>D<br/>I</b> | Swin Golf                    | Départ 9h00                    | Fromentine<br>Stade Parée Bernard<br>Rue du Parc des Sports |
|                                  | Danse country                | 12h15 – 14H00                  | 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              | 17h00 -18h30                   | Complexe Sportif Salle D                                    |
|                                  | Gym Douce                    | 17h00 - 18h00                  | Complexe Sportif Salle C                                    |
|                                  | Gym Douce                    | 18h00 - 19h00                  | Complexe Sportif Salle C                                    |
|                                  | Gym Tonique                  | 16h00 – 17h00                  | Complexe Sportif Salle C                                    |
|                                  | Pilates *                    | 9H00 – 10H00                   | Salle des Ondines                                           |
|                                  | Pilates *                    | 10H00 – 11H00                  | Salle des Ondines                                           |
|                                  | Pilates *                    | 11H00 – 12H00                  | Salle des Ondines                                           |
|                                  | Palet Vendéen                | 10h00 - 12h00                  | Boulodrome                                                  |
|                                  | Badminton                    | 15h00 - 17h30                  | Compl.Sportif-Le Perrier                                    |
|                                  | Badminton                    | 16h00 - 17h15                  | Complexe Sportif Salle A                                    |
|                                  | Aquagym                      | 9h00 – 9h45                    | Océabul – Grand bassin                                      |
|                                  | Aquagym                      | 10h00 – 10h45                  | Océabul – Petit bassin                                      |
| <b>M<br/>A<br/>R<br/>D<br/>I</b> | SMS                          | 10h00 - 11h00<br>11h00 - 12h00 | Salle Milcendeau                                            |
|                                  | Marche<br>10/12 km           | Départ 9h30                    | Gare Routière<br>(1er et 3e mardi du mois)                  |
|                                  |                              | Départ 14h00                   | Gare Routière<br>(2e/4e/5e mardi du mois)                   |
|                                  | Marche 7/8 km                | Départ 14h30                   | Gare Routière                                               |
|                                  | Tir à l'Arc                  | 10h00 - 12h00                  | Espace Tir la Déchaume                                      |
|                                  | Gym Tonique                  | 16h30 – 17h45                  | Complexe Sportif Salle E                                    |
|                                  | Tarot                        | 14h00 - 18h00                  | AMLS                                                        |
|                                  | Après-Midi dansé<br>à Thèmes | 15h00 - 18h00                  | Vieux Cerne<br>selon Planning                               |

**ASSOCIATION MONTOISE DES LOISIRS SPORTIFS**

| <b>ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES</b>                     |                          |                                                |                                                             |
|----------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>JOURS</b>                                       | <b>ACTIVITÉS</b>         | <b>HEURES</b>                                  | <b>LIEUX</b>                                                |
| <b>M<br/>E<br/>R<br/>C<br/>R<br/>E<br/>D<br/>I</b> | SMS / EMMA               | 9h00 - 10h00<br>10h00 - 11h00<br>11h00 - 12h00 | Salle Milcendeau                                            |
|                                                    | Swin Golf                | Départ 9h00                                    | Fromentine Stade<br>Parée Bernard<br>Rue du Parc des Sports |
|                                                    | Marche Nordique Rapide   | Départ 9h30                                    | Gare Routière                                               |
|                                                    | Danse Country Débutants  | 10h15. - 11h15<br>11h15 - 12h15                | Complexe Sportif Salle D                                    |
|                                                    | Marche Nordique Tonique  | Départ 14h00                                   | Gare Routière                                               |
|                                                    | Activ'Mémoire            | 14h00 - 15h00<br>15h00 - 16h00                 | Salle Milcendeau                                            |
|                                                    | Aluette                  | 14h00 - 18h00                                  | AMLS                                                        |
|                                                    | Pilates                  | 9h15 – 10h15                                   | Salle des Ondines                                           |
|                                                    | Pilates                  | 10h15 – 11h15                                  | Salle des Ondines                                           |
|                                                    | Pilates                  | 11h15 – 12h15                                  | Salle des Ondines                                           |
|                                                    | Scrabble duplicate       | 14h00 - 18h00                                  | AMLS                                                        |
|                                                    | Pétanque                 | 14h00 - 18h00                                  | Parc des Sports                                             |
|                                                    | Tir à l'Arc              | 18h30 -. 20h30                                 | Complexe Sportif Salle B                                    |
| <b>J<br/>E<br/>U<br/>D<br/>I</b>                   | Atelier Tricot/Crochet   | 9h00 - 11h30                                   | AMLS <b>selon planning</b>                                  |
|                                                    | Marche 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 en ligne Débutants | 13h50 – 14h30                                  | Complexe Sportif Salle E                                    |
|                                                    | Danse en ligne           | 14h30 – 15h30                                  | 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 <b>selon planning</b>                                  |
|                                                    | 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                                  | Compl.Sportif-Le Perrier                                    |

**ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES**

| JOURS                                              | ACTIVITÉS               | HEURES         | LIEUX                                                       |
|----------------------------------------------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>V<br/>E<br/>N<br/>D<br/>R<br/>E<br/>D<br/>I</b> | Danse en couple         | 8h45 - 10h15   | Salle du Vieux Cerne                                        |
|                                                    | Swin Golf               | Départ 9h00    | Fromentine<br>Stade Parée Bernard<br>Rue du Parc des Sports |
|                                                    | Marche Nordique Tonique | Départ 9h30    | Parking du Cimetière                                        |
|                                                    | Atelier Photos/images   | 10h00. - 11h30 | AMLS <b>selon planning</b>                                  |
|                                                    | Tir à l'Arc             | 10h00 - 12h00  | Espace Tir la Déchaume                                      |
|                                                    | Danse en Ligne du Monde | 10h30. - 11h30 | Complexe Sportif Salle E                                    |
|                                                    |                         | 11h30 - 12h30  | Complexe Sportif Salle E                                    |
|                                                    | Pétanque                | 14h00 - 18h00  | Parc des Sports                                             |
|                                                    | Jeux de Société         | 14h30 - 17h00  | AMLS <b>selon planning</b>                                  |
|                                                    | Gym Santé               | 12h30 – 13h30  | Complexe Sportif Salle E                                    |
|                                                    | Gym Santé               | 16h30 – 17h30  | Complexe Sportif Salle D                                    |
|                                                    | Gym Tonique Plus        | 17h45 – 18h45  | Complexe Sportif Salle D                                    |
|                                                    | Gym Maintien en Forme   | 10h45 – 11h45  | Salle des Ondines                                           |
|                                                    | Gym Maintien en Forme   | 11h45 – 12h45  | Salle des Ondines                                           |
|                                                    | Aquagym                 | 14h00 – 14h45  | Océabul <b>Petit Bassin</b>                                 |
|                                                    | Aquagym                 | 15h00 – 15h45  | Océabul <b>Grand Bassin</b>                                 |
|                                                    | Tir à l'Arc Débutants   | 17h00 – 19H30  | Complexe Sportif Salle B                                    |
| <b>SAMEDI</b>                                      | Tennis de Table         | 8H30. - 12h00  | Complexe Sportif Salle D                                    |
|                                                    | Tarot                   | 14h00 - 18h00  | AMLS                                                        |
|                                                    | Tir à l'Arc             | 17h00 - 20h15  | Complexe Sportif Salle B                                    |

**ACTIVITÉS AVEC SUPPLÉMENT**

Sur ces activités, les encadrants ne sont pas bénévoles

| JOURS                 | ACTIVITÉS                                                                               | HEURES                                         | LIEUX                                        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>LUNDI</b>          | ***Pilates                                                                              | 9h00 - 10h00<br>10h00 - 11h00<br>11h00 - 12h00 | Salle des Ondines                            |
|                       | ***Aquagym                                                                              | 9h00 – 9h45<br>10h00 – 10h45                   | Piscine Grand Bassin<br>Piscine Petit Bassin |
| <b>MERCREDI</b>       | ***Pilates                                                                              | 9h15 – 10h15<br>10h15 – 11h15<br>11h15 - 12h15 | Salle des Ondines                            |
|                       |                                                                                         |                                                |                                              |
| <b>VENDREDI</b>       | ***Gym Maintien en Forme                                                                | 10h45 – 11h45                                  | Salle des Ondines                            |
|                       | ***Gym Maintien en Forme                                                                | 11h45 - 12h45                                  | Salle des Ondines                            |
|                       | ***Aquagym                                                                              | 14h00 – 14h45<br>15h00 – 15h45                 | Piscine Petit Bassin<br>Piscine Grand Bassin |
| Gym Maintien en Forme | **70€/an pour 1h par semaine payable en 2 chèques dont le second encaissable en février |                                                |                                              |
| Pilates               | **70€/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                                              |                                                |                                              |

### ÉVÉNEMENTS

#### LES RENCONTRES AMLSIENNES

|                                   |                                                                                                 |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samedi 12 Septembre 2026</b>   | <b>Forum des Associations au Complexe Sportif</b>                                               |
| <b>du 8 au 11 et 14 Sept.</b>     | <b>Les Inscriptions des anciens adhérents</b>                                                   |
| <b>Mardi 15 et Jeudi 17 Sept.</b> | <b>Accueil et Inscription des Nouveaux Adhérents local AMLS</b>                                 |
| <b>Lundi 14 septembre</b>         | <b>Reprise des activités en salle</b>                                                           |
| <b>Lundi 21 septembre</b>         | <b>Reprise des activités dans le local de l'AMLS</b>                                            |
| <b>Jeudi 8 octobre</b>            | <b>14h Assemblée Générale extraordinaire suivie de l'Assemblée Générale ordinaire à Odyssea</b> |
| <b>25 Mars 2026</b>               | <b>12h Banquet Festif</b>                                                                       |
| <b>JUIN 2026</b>                  | <b>Les AMLSIENNES et le pique-nique de Fin de Saison</b>                                        |

#### LES SORTIES ET VOYAGES

|                                                       |                                                                     |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Du 17 au 24 Septembre 2026</b>                     | <b>Voyage – Les Pouilles</b>                                        |
| <b>Du 24 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2026</b> | <b>Voyage – Les Pouilles</b>                                        |
| <b>Du 9 au 12 Décembre 2026</b>                       | <b>Voyage – Noël en Scandinavie « de Stockholm à Helsinki »</b>     |
| <b>Du 7 au 21 mars 2027</b>                           | <b>Voyage - Vietnam</b>                                             |
| <b>À Définir</b>                                      | <b>Semaine de Randonnée au Pays Basque (réservée aux licenciés)</b> |
| <b>À Définir</b>                                      | <b>3 ou 4 Sorties seront proposées</b>                              |

#### LES RENCONTRES INTERCLUBS

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| <b>16 mars 2027</b> | <b>LE POIRÉ SUR VIE</b> |
|                     |                         |
|                     |                         |
|                     |                         |

**D'autres rencontres interclubs à venir, nous vous tiendrons informés ponctuellement**

#### LES ÉVÉNEMENTS MONTOIS & LE BÉNÉVOLAT AMLSIEN

|                                          |                                                                 |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>26 et 27 Septembre 2026</b>           | <b>Caval'Océane avec la participation de Bénévoles AMLSiens</b> |
| <b>Du 26 septembre au 4 octobre 2026</b> | <b>Marche des Josephine dans les communes vendéennes</b>        |
|                                          | <b>Rendez-vous espace des Oiseaux pour une marche groupée</b>   |
|                                          | <b>Collecte pour la Banque Alimentaire</b>                      |
| <b>4 et 5 Décembre 2026</b>              | <b>Téléthon</b>                                                 |
| <b>Février</b>                           | <b>Trail</b>                                                    |
| <b>Février 2027</b>                      | <b>Collecte pour les Restaurants du Coeur</b>                   |
| <b>Juin 2027</b>                         | <b>Triathlon international</b>                                  |