

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

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	12h15 – 14H00	Complexe Sportif Salle D
	Belote	14h00 - 18h00	AMLS
	Cyclo - 45/50 kms	Départ 14h00	Gare Routière
	Cyclo 75 kms – 25kms/H	Départ 14h00	Gare Routière
	Cyclo - 25/30 kms	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
M A R D I	SMS	10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	Salle Milcendeau
	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
	Gym Tonique	16h30 – 17h45	Complexe Sportif Salle E
	Tarot	14h00 - 18h00	AMLS
	Après-Midi dansé à Thèmes	15h00 - 18h00	Vieux Cerne selon Planning

ASSOCIATION MONTOISE DES LOISIRS SPORTIFS

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES			
JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
M E R C R E D I	SMS / EMMA	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	Salle Milcendeau
	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Marche Nordique Rapide	Départ 9h30	Gare Routière
	Danse Country Débutants	10h15. - 11h15 11h15 - 12h15	Complexe Sportif Salle D
	Marche Nordique Tonique	Départ 14h00	Gare Routière
	Activ'Mémoire	14h00 - 15h00 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
J E U D I	Atelier Tricot/Crochet	9h00 - 11h30	AMLS selon planning
	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 – 14h40	Complexe Sportif Salle E
	Danse en ligne	14h40 – 15h30	Complexe Sportif Salle E
	Cyclo - 45/50 km et 75/25	Départ 14h00	Gare Routière
	Marche 5/6 km	Départ 14h30	Gare Routière
	Atelier Peinture	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	Compl.Sportif-Le Perrier

ACTIVITÉS HEBDOMADAIRES

JOURS	ACTIVITÉS	HEURES	LIEUX
V E N D R E D I	Danse en couple	8h45 - 10h15	Salle du Vieux Cerne
	Swin Golf	Départ 9h00	Fromentine Stade Parée Bernard Rue du Parc des Sports
	Marche Nordique Tonique	Départ 9h30	Parking du Cimetière
	Atelier Photos/images	10h00. - 11h30	AMLS selon planning
	Tir à l'Arc	10h00 - 12h00	Espace Tir la Déchaume
	Danse en Ligne du Monde Débutants	10h30 - 11h30	Complexe Sportif Salle E
	Danse en Ligne du Monde	11h30 - 12h30	Complexe Sportif Salle E
	Pétanque	14h00 - 18h00	Parc des Sports
	Jeux de Société	14h30 - 17h00	AMLS selon planning
	Gym Tonique	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 Petit Bassin
	Aquagym	15h00 – 15h45	Océabul Grand Bassin
	Tir à l'Arc Débutants	17h00 – 19H30	Complexe Sportif Salle B
SAMEDI	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
LUNDI	***Pilates	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h00 - 12h00	Salle des Ondines
	***Aquagym	9h00 – 9h45 10h00 – 10h45	Piscine Grand Bassin Piscine Petit Bassin
MERCREDI	***Pilates	9h15 – 10h15 10h15 – 11h15 11h15 - 12h15	Salle des Ondines
VENDREDI	***Gym Maintien en Forme	10h45 – 11h45	Salle des Ondines
	***Gym Maintien en Forme	11h45 - 12h45	Salle des Ondines
	***Aquagym	14h00 – 14h45 15h00 – 15h45	Piscine Petit Bassin 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		
EXTERNES	*Semaine de randonnées réservée aux licenciés	*Sorties à la Journée	*Voyages
	Plannings, Tarifs et Documents sur demande		

ÉVÉNEMENTS

LES RENCONTRES AMLSIENNES

Samedi 12 Septembre 2026	Forum des Associations au Complexe Sportif
du 8 au 11 et 14 Sept.	Les Inscriptions des anciens adhérents
Mardi 15 et Jeudi 17 Sept.	Accueil et Inscription des Nouveaux Adhérents local AMLS
Lundi 14 septembre	Reprise des activités en salle
Lundi 21 septembre	Reprise des activités dans le local de l'AMLS
Jeudi 8 octobre	14h Assemblée Générale extraordinaire suivie de l'Assemblée Générale ordinaire à Odyssea
25 Mars 2027	12h Banquet Festif
JUIN 2027	Les AMLSIENNES et le pique-nique de Fin de Saison

LES SORTIES ET VOYAGES

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

LES RENCONTRES INTERCLUBS

16 mars 2027	LE POIRÉ SUR VIE

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

LES ÉVÉNEMENTS MONTOIS & LE BÉNÉVOLAT AMLSIEN

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