



Nous contacter:

Retraite Sportive du Val Suzerain
rsvalsuzerain.jimdo.com

Adresse postale:
 Mairie 16, Grande rue
 72210 La Suze-sur-Sarthe

Contacts:
rsvs-dominiquebougard@orange.fr
 Tél: 06 43 48 11 50

rsvs.secretariat@sfr.fr
 Tél: 06 75 47 17 74

Calendrier des activités

(*) Une semaine sur deux

Activités	Lieu	Horaires
Randonnée pédestre (*)	Suivant planning	Lundi Départ 14h
Marche nordique (*)	Suivant planning	Mercredi Départ 14h
Petite randonnée (*)		
Activités dansées	Salle polyvalente Mézeray	Judi 14h à 16h
Tennis rebond	Gymnase Roëzé	Mardi 9h30 à 12h30
Swin golf	Terrain public St-Jean-du-Bois	Judi 9h30 à 11h30
Tir à l'arc	Halle aux sports La Suze	Judi 14h à 16h
Sarbacane (*)	Halle aux sports La Suze	Mercredi 14h à 16h
Boule de fort	Salle l'Espérance Mézeray	Vendredi 9h à 12h



Retraite Sportive du Val Suzerain

Par des seniors pour les seniors



Association, loi 1901, qui adhère à la Fédération Française de la Retraite Sportive – FFRS - reconnue d'utilité publique.

Objectifs:

- Préserver le capital santé des seniors,
- Rompre l'isolement et favoriser la convivialité par des activités physiques et sportives collectives adaptées aux seniors,
- Etre plus actif que la population générale de même âge,

Conditions d'adhésion:

- Avoir plus de 50 ans,
- Fournir un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive,



Inclus dans l'adhésion la possibilité de pratiquer toutes les activités proposées.

- Activités dansées à Mézeray,
- Randonnée pédestre (environ 10 km),
- Marche Nordique,
- Petite randonnée (environ 5 km),
- Tennis rebond à Roëzé,
- Tir à l'arc et sarbacane à La Suze,
- Boule de fort à Mézeray,
- Swin golf à Saint-Jean-du-Bois,

Cadre de pratique des activités

- Chaque semaine hors vacances scolaires et jours fériés.
- Encadrées par des animateurs fédéraux formés par la FFRS,
- Pratiques sportives non compétitives,
- En tant que licenciés vous avez également accès aux activités des autres clubs FFRS,
- Séance découverte possible avant adhésion,
- Possibilité de "Carte découverte" valable 3 mois non renouvelable,

En guise de conclusion

La pratique d'activités physiques régulières, modérées et diversifiées, permet de retarder les effets du vieillissement.