

Retraite Sportive Melun Val de Seine (RSMVS)
Maison des associations Jean XXIII
27 rue Edmond Michelet 77000 MELUN
Courriel : rsmvs77@gmail.com
☎ Président : 06 27 37 26 66
☎ Secrétaire : 06 64 46 54 86

Retraite sportive féréopontaine (RSFP)
Hôtel de ville
77310 SAINT-FARGEAU PONTIERRY
Internet : <http://rsfp77.blogspot.fr>
Courriel : rsfpontierry@gmail.com
☎ Président : 06 61 97 36 12
☎ Secrétaire : 06 35 51 75 12

Retraite sportive Marne-et-Brie (RSMB)
70 rue Louis Braille 77100 MEAUX
Courriel : rsmb.schumacker@gmail.com
☎ Président : 06 07 75 84 20
☎ Secrétaire : 06 23 19 32 65

Retraite sportive Sénart-Brie (RSSB)
Hôtel de ville 77380 COMBS LA VILLE
Courriel : evand@orange.fr
Internet : <http://rssb.eklablog.com>
Facebook : <https://www.facebook.com/RSSB77Combs>
☎ Président : 06 87 10 58 69
☎ Secrétaire : 06 61 10 77 67

Retraite sportive Avon-Gâtinais (RSAG)
2 rue de Yèbles 77210 AVON
Courriel : rsag77@gmail.com
Internet : <http://www.rsag.fr>
☎ Présidente : 01.64.24.67.74
☎ Secrétaire : 06.76.81.45.45

Retraite Sportive du Balory (RSB)
5 rue Aimé Césaire 77240 VERT SAINT DENIS
Courriel : rsb.chevallier@gmail.com
Internet : <https://rsb-balory.jimdofree.com>
☎ Président : 06.11.27.59.73
☎ Secrétaire : 06.71.49.29.97

Fédération Française de la Retraite Sportive

12 rue des pies - BP 20
38360 SASSENAGE

Tél : 04.76.53.09.80

Site : <http://www.ffrs-retraite-sportive.org>

Elle vous propose :

- ▶ des activités physiques pour les seniors
- ▶ animées par des seniors bénévoles brevetés par la Fédération française de la R.S.
- ▶ une licence unique, avec assurance, pour de nombreuses activités.

La F.F.R.S. est une fédération multisports adaptée aux personnes de plus de 50 ans

Elle favorise en toute sécurité la pratique conviviale, hors compétition, des activités physiques et sportives.

La formation des animateurs et animatrices

Toute personne licenciée à la FFRS, motivée et ayant une bonne pratique ou connaissance de l'activité choisie, peut y accéder.

Bénévole de la F.F.R.S., il / elle

- Affirme ses qualités d'accueil et de convivialité
- Écoute et recueille les attentes de son groupe
- Permet à chacun d'agir et de réussir selon ses possibilités du moment et de s'épanouir pleinement.



2022 / 2023



Comité Départemental de la Retraite Sportive de Seine-et-Marne

Hôtel de Ville 77011 Melun cedex

Président 01 64 52 40 50

Contact 01 64 71 07 14

Courriel : coders77@orange.fr

Site internet : <http://www.coders77.com>

Agréé sous le numéro 34S206 par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

**Affilié à la Fédération
Française de la Retraite Sportive
reconnue d'utilité publique**

La Retraite Sportive dès 50 ans...

Pourquoi faire ?

- *Vous souhaitez garder santé, équilibre, joie de vivre,*
- *Vous désirez partager des moments de convivialité en pratiquant des activités physiques en commun, que vous ayez ou non un vécu sportif,*
- *Vous aimeriez devenir animateur (trice)*

N'hésitez plus !

*Rejoignez l'un des clubs
du*

*Comité Départemental de la
Retraite Sportive de
Seine-et-Marne
(CODERS 77)*

*qui vous proposera avec
UNE seule licence-assurance*

- *des activités sportives adaptées*
- *des séjours de loisirs sportifs*
- *des stages de formation pour les animateurs et animatrices.*

Les activités du CODERS 77 et de ses clubs ?

▶ *Les activités hebdomadaires possibles selon les clubs*

- *Gymnastique aquatique et natation*
- *Gymnastique de maintien en forme*
- *Activités dansées (folklore et salon)*
- *Tennis*
- *Randonnées et balades*
- *Marche nordique*
- *Cyclotourisme*
- *Tennis de table*
- *Pétanque*
- *Tai Chi Chuan, Qi Gong*
- *Tir à l'arc*
- *Tir sportif*
- *Yoga*
- *Autres activités*

▶ *Des séjours de loisirs sportifs*

▶ *Des formations d'animateur*



*Pour tout renseignement ou inscription, contactez le Club le plus proche de votre domicile
(voir au recto)*