

TARIFS

Adhésion annuelle à l'association : 15 €

+

Forfait annuel par activité
pour une heure par semaine
pendant 34 semaines

Hatha Yoga	95 €
Pilates	95 €
Piscine :	90 €
Badminton (1 h 30)	85 €
Zumba	75 €
Gymnastique :	70 €
Randonnée :	10 €
MARCHE NORDIQUE (nouveau)	80 €

Réduction de 15 € par activité
à partir de la troisième activité

Paiement par chèque libellé à l'ordre d'EPLAR

**Aucun remboursement, quelle que soit la cause,
ne pourra être effectué en cours d'année
(art. 4 des statuts de l'EPLAR).**

**L'inscription, à effectuer auprès du responsable
d'activité, ne sera validée que sur présentation
des documents suivants :**

- . bulletin d'inscription complété et signé
(www.eplar.fr)
- . chèque (voir tarifs)

SALLES A LA ROCHELLE

BEAUREGARD	Rue du maquis Bir Hakeim Foch
DAUTET	18, rue Delayant
DESCARTES	Avenue du Maréchal Juin
FÉTILLY	Rue du Faisan
LA PASSERELLE	2, square de la Passerelle
LA TROMPETTE	136, avenue du Lt-Colonel Bernier
RENÉ PETIT	13, rue du Prado
VATRÉ	90, rue du Vélodrome
VENDOME	Rue du Moulin de Vendôme LAGORD

E.P.L.A.R.



Maison des associations
99, rue Nicolas Gargot
17000 LA ROCHELLE

2024 - 2025

SPORT POUR ADULTES

Activités accessibles dans différents lieux de la
Rochelle, dispensées par des professeurs diplômés.

NOUVEAUTÉS 2024 :

2 h marche nordique le mercredi matin

mix yoga/pilates le jeudi soir à 19 h 30

**Renseignements auprès des responsables
d'activité et sur www.eplar.fr**

contact : contact@eplar.fr

Début des activités :

du 9 au 13 Septembre 2024

Fin des activités :

Du 23 Juin au 27 juin 2025

Pas d'activité pendant les vacances scolaires

EPLAR est une association « loi 1901 »
à but non lucratif, gérée par des bénévoles.

GYMNASTIQUE

Lundi

COMPLEXE SPORTIF VENDÔME*

10 h 30 - Code 20
Martine
GYMNASTIQUE DOUCE
Denise au 06.06.50.58.06

11 h 40 - Code 21
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
Jacotte au 07.86.43.63.64

12 h 45 - Code 10
Claire
Annie au 06.63.78.38.17

18 h 00 - Code 13
Nadia
RENF. MUSCU/CARDIO-RESPIRATION
Salle polyvalente La Passerelle*
Madeleine au 06.52.50.69.14

Mardi

8 h 55 - Code 12
Loïc
GYMNASTIQUE DOUCE
Complexe sportif Vendôme *
Monique au 06.76.48.81.24

18 h 15 - Code 14
Solange
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
Maison de quartier France VATRÉ *
Françoise au 06.51.80.39.55

Mercredi

18 h 00 - Code 11
Solange
FITNESS ADAPTÉ
Gymnase du lycée Dautet *
Roselyne au 06.43.36.32.37

19 h 00 - Code 16
Claire
RENF. MUSCULAIRE-CARDIO FITNESS
Gymnase de l'école Descartes *
Madeleine au 06.52.50.69.14

Jeudi

8 h 55 - Code 18
Loïc
GYMNASTIQUE DOUCE
Complexe sportif Vendôme *
Micheline au 06.82.04.59.37

Vendredi

9 h 15 - Code 15
Claire
GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
Maison de quartier France VATRÉ *
Maryvonne au 06.86.01.69.32

15 h 00 - Code 19
Martine
GYMNASTIQUE DOUCE
Complexe sportif Vendôme *
Bertrand au 07.50.64.14.86

16 h 15 - Code 22
Christophe
STRETCHING
Complexe sportif Vendôme *
Françoise au 06.63.68.07.45

18 h 15 - Code 17
Solange
RENF. MUSCULAIRE-CARDIO
Gymnase de l'école Descartes *
Roselyne au 06.43.36.32.37

ZUMBA (Sandrine)

Mardi 11 h 15 - Code 70
Salle polyvalente - la Passerelle
Sylvie au 06.86.72.25.69

MARCHE NORDIQUE

Mercredi 9 h 30 - Code 90 - selon calendrier trimestriel
durée : 2 h
Martine au 07.80.08.22.91

PISCINE – piscine municipale La Rochelle

(Pour les personnes sachant nager)

AQUAGYM (Pascal et Valentin)

Mardi 17 h 00 - Code 80 Sylvie au 06.66.63.14.68

Jeudi 9 h 30 - Code 83 Dominique au 06.62.20.95.96

NATATION – perfectionnement Valentin

Mardi 16 h 05 - Code 82 Frédérique au 06.31.15.64.22

BADMINTON (Erwan)

Lundi 19 h 00 - Code 30 Gymnase du collège Beauregard *
Ludovic au 06.23.67.78.15

PILATES (Christophe – sauf le jeudi)

Lundi

9 h 15 - Code 60
Complexe sportif Vendôme *
Ghislaine au 06.78.36.58.76

14 h 25 - Code 61 Marie Françoise au 07.82.93.54.69

17 h 30 - Code 62
Salle René PETIT *
Nicole au 06.70.34.90.84

Mardi

15 h 30 - Code 63
Salle de la Trompette *
Jacotte au 07.86.43.63.64

Mercredi

17 h 30 - Code 64
Salle du Comité de quartier de Fétilly *
Brigitte au 06.23.49.11.37

Jeudi

15 h 30 - Code 66
Complexe sportif Vendôme *
Martine Dominique au 06.11.02.91.61

Vendredi

12 h 30 - Code 65
Salle d'activité de la Passerelle *
Liliane au 06.52.17.79.54

YOGA

Lundi

15 h 45 - code 54
Complexe sportif Vendôme*
Loïc Rose-Marie au 06.15.33.28.95

Mardi

10 h 30 - Code 55
Salle polyvalente La Passerelle *
Loïc Claude au 06.74.10.40.79

Jeudi

10 h 00 - code 50
Complexe sportif Vendôme*
Christine Ghislaine au 06.78.36.58.76

11 h 00 - code 53
Silvina au 06.77.41.19.57

17 h 45 - code 51
Complexe sportif Vendôme*
Christine Maryse au 06.89.17.15.64

19 h 30 - Code 52
Salle polyvalente La Passerelle *
Loïc Maryse au 06.89.17.15.64

RANDONNÉE – code 40

A compter du 8 Septembre :

- chaque dimanche pendant les heures d'été
- un dimanche sur deux pendant les heures d'hiver

A compter du 15 septembre :

- un jeudi sur deux à 13 h 30 et un mercredi sur deux
- Pierre au 06.66.14.12.36