



ASSOCIATION RETRAITE ACTIVE A. R. A.

AGENDA 2020

ACTIVITES	JOUR	HORAIRES	LIEU
SCRABBLE	JEUDI	14h00	Maison des Ass. Quai Albert 1er
TAROT	VENDREDI	14h00	Maison des Ass. Quai Albert 1er
CONVERSATION ANGLAISE	VENDREDI 2ème et 4ème du mois	10h00	Chez PAM
SEANCES LITTERAIRES	MARDI consulter le calendrier	14h30	Bibliothèque de Trouville
GYMNASTIQUE * **	LUNDI / JEUDI hors vacances scolaires	17h30	Salle de motricité Ecole René Coty - Trouville
YOGA * **	LUNDI ou MARDI hors vacances scolaires	Lundi 10h30 Mardi 18h15	Maison des Jeunes - Touques Salle de motricité Ecole R. Coty
DO IN * **	MARDI	10h30	Maison des Associations Quai Albert 1er Trouville
SOPHROLOGIE* **	MARDI ou JEUDI	Mardi 16h30 et jeudi 14h30	Maison des Associations Quai Albert 1er Trouville
AQUA-GYM PISCINE * **	MARDI et JEUDI	8 h 30 ou 9 h pendant les vacances scolaires	DROIT D'ENTREE à la piscine 2,20 €
PETANQUE *	LUNDI	14h00	Terrain du Parc des loisirs
MARCHE *	VENDREDI	DEPART 14h15	Devant l'Office du Tourisme
RANDONNEE DECOUVERTE *	JEUDI	consulter le calendrier	DEPART : Av de Barnstapple (cimetière de Trouville)
SORTIES MENSUELLES	Une journée en bus pour visiter un site ou une région Programme envoyé à chaque adhérent par courrier		

* **Certificat médical annuel obligatoire** pour toutes les activités physiques.

Les horaires des activités sont affichés dans la vitrine d'informations ou à vérifier auprès de chaque responsable.

Une permanence est tenue tous les lundis de 14h à 15h (sauf juillet et août)

à la Maison des Associations Stéphane Hessel, quai Albert 1er (derrière l'agence Fournier)

La cotisation est valable du 1er janvier au 31 décembre : 20€ ou 34€ pour un couple.

** + 20€ **cotisation globale Sport** par personne pour les 5 sports concernés.

Notre adresse : arasurmer@gmail.com ARA BP 40074 14807 TROUVILLE Site internet : www.ara-trouville.fr