



Comité Départemental de
La Retraite Sportive de
Seine et Marne (**CODERS**)
Hôtel de Ville
77011 Melun cedex
Présidente 01 64 09 46 13
Secrétaire 01 64 37 48 14
email : coders77@aol.com

R. S. Melun Val de Seine
(**RSMVS**)
Hôtel de Ville
77011 Melun cedex
Président 01 60 68 56 67
Secrétaire 01 60 68 69 18

R. S. Féréopontaine (**RSFP**)
Hôtel de Ville
77310 Saint-Fargeau-
Ponthierry
Président 01 64 38 15 26
Secrétaire 01 60 65 31 53

R.S Marne &Brie (**RSMB**)
17, rue Fatou
77100 Meaux
Présidente 01 60 23 19 79
Secrétaire 01 60 09 53 71

R. S. Sénart-Brie (**RSSB**)
3, rue du Marché
77380 Combs-la- Ville
Président 06 80 64 26 91
Secrétaire 01 60 60 59 96

R.S Avon-Gâtinais (**RSAG**)
2 rue des Yèbles
77210 AVON
Présidente 01 64 24 67 74
Secrétaire 01 77 03 20 32

R. S. du Balory (**RSB**)
26, rue des Girouettes
77240 Cesson
Président 01 60 63 42 68
Secrétaire 01 60 63 13 04

ACTIVITES Saison 2012/2013	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires
AQUAGYM	RSMVS	8 à 9 / 11 à 12 / 16 à 17	RSMVS	13 à 14			RSB	11 30 à 12 30	RSFP	Samedi 14 20 15 05
	RSFP	17 à 18 / 18 à 19							RSFP	9 35 à 10 30
	RSMB	16 à 17 30					RSAG	16 à 17		
NATATION							RSB	11 30 à 12 30	RSMVS	12 à 13
	RSAG	16 à 17					RSAG	16 à 17		
CYCLOTOURISME							RSMVS	Voir Calendrier	CODERS	Voir Calendrier
									RSFP	Voir Calendrier
GOLF - SWIN GOLF	CODERS	Initiations	RSMVS	Voir Calendrier			RSFP	Voir Calendrier	RSMB	Jour et heures à préciser
		Octobre & Mars	RSB	Appeler secrétariat			RSB	15 à 17 (Swin)		
RANDONNEES	RSSB	9	CODERS RSMB	Voir Calendrier Voir Calendrier	RSAG	14 à 17	RSMB	14	RSAG RSSB	9 30 à 11 30 Voir Calendrier
MARCHE NORDIQUE									RSMVS	9 à 10 30
BALADES			RSSB	9	RSB	9 à 12	RSMVS	9 à 11 30	RSFP	Voir calendrier
TIR A L'ARC	RSB RSSB	12 15 à 13 30 16 30 à 18 30					RSB	12 15 à 13 30	RSB	14 30 à 16 30
TIR SPORTIF AIR	RSMVS	18 15 à 19 30								
GYMNASTIQUE	RSSB	9 à 10 30			RSAG	9 à 10	RSSB RSMVS	10 à 12 15 à 16 45	RSMVS	15 à 16 45
	RSB	13 15 à 14 45			RSAG	10 à 11 Cardiotraining	RSMB	10 15 à 11 45	RSMB	17 30 à 19
	RSMVS	16 30 à 17 45			RSAG	11 à 12 Pilates	RSAG	10 à 11 plein air	RSB RSFP	14 30 à 15 30 9 30 à 10 30
ACT. DANSEES	RSSB	14 à 16 30			RSMVS	14 15 à 16 30	RSSB	14 à 16 30		
	RSB	14 45 à 16 45			RSMB	15 30 à 16 30	RSMVS	15 à 16 30		
TAI CHI CHUAN			RSMB	10 à 11 débutants	RSMVS RSMVS	11 à 12 15 à 18 suivant niveaux	RSMB RSMB	9 à 10 15 confirmés 10 30 à 11 45 novices	RSMB RSMVS	10 30 à 11 30 11 à 12
QI GONG	RSMVS	10 30-12/16 15-17 30			RSMVS	10 à 11			RSMVS	10 à 11
YOGA	RSMB	14-15/15 30-16 30	RSFP	8 30 à 9 30	RSMVS	8 à 12 ts niveaux	RSFP	10 30 à 11 30		
TENNIS	RSMVS	15 à 18 Tous niveaux	RSAG	20 30 à 22					RSFP RSSB	10 à 12 10 à 12
TENNIS DE TABLE	RSFP	9 30 à 12	RSAG	18 à 20			RSFP	9 30 à 12	RSB	16 30 à 18
	RSB	17 30 à 18 30							RSSB	15 à 17 30
	RSMB	17 à 18 30							RSAG	20 à 22
	RSSB	15 à 17 30								
PETANQUE			RSSB	14 30	RSB	14 30	RSSB	14 30	RSMB	14