

TARIFS

Adhésion annuelle à l'association : 15 €

+

Forfait annuel par activité
pour une heure par semaine

Hatha Yoga 100 €

Pilates 100 €

Badminton (1 h 30) 100 €

Piscine : 90 €

Zumba 75 €

Gymnastique : 70 €

Marche nordique 10 €

Randonnée 10 €

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.eclar.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

2025 - 2026

SPORT POUR ADULTES

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

NOUVEAUTÉS 2025

Pilates le lundi

Gym douce le jeudi soir

Piscine à Palmilud Périgny

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

contact : contact@eclar.fr

Début des activités :

du 8 au 12 Septembre 2025

Fin des activités :

Du 22 Juin au 26 juin 2026

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	GYMNASTIQUE DOUCE
Martine	Denise au 06.06.50.58.06
11 h 40 - Code 21	ENERGYM
Martine	Jacotte au 07.86.43.63.64

Salle polyvalente La Passerelle*

12 h 15 - Code 10	RENF. MUSCULAIRE/CARDIO
Claire	Annie au 06.63.78.38.17
18 h 00 - Code 13	RENF. MUSCULAIRE/CARDIO
Nadia	Madeleine au 06.52.50.69.14

Mardi

8 h 55 - Code 12	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Loïc	Complexe sportif Vendôme *
	Monique au 06.76.48.81.24
18 h 15 - Code 14	GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
Solange	Maison de quartier France VATRÉ *
	Françoise au 06.51.80.39.55

Mercredi

18 h 00 - Code 11	FITNESS ADAPTÉ
Solange	Gymnase du lycée Dautet *
	Roselyne au 06.43.36.32.37
19 h 00 - Code 16	RENF. MUSCULAIRE-CARDIO FITNESS
Claire	Gymnase de l'école Descartes *
	Madeleine au 06.52.50.69.14

Jeudi

Complexe sportif Vendôme*	
8 h 55 - Code 18	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Loïc	Micheline au 06.82.04.59.37
16 h 30 - Code 19	GYMNASTIQUE DOUCE
Martine	Bertrand au 07.50.64.14.86
Salle polyvalente La Passerelle *(nouveauté)	
18 h 15 - Code 23	GYMNASTIQUE DOUCE
Fabienne	Fabienne au 06.01.76.20.77

Vendredi

9 h 15 - Code 15	GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
Claire	Maison de quartier France VATRÉ *
	Maryvonne au 06.86.01.69.32
Complexe sportif Vendôme *	
15 h 00 - Code 17	RENF. MUSCULAIRE-CARDIO
Solange	Roselyne au 06.43.36.32.37
16 h 15 - Code 22	STRETCHING
Christophe	Françoise au 06.63.68.07.45

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 – Palmilud Périgny

(Pour les personnes sachant nager)

AQUAGYM

Lundi 16 h 30/17 h 15 - Code 80 Sylvie au 06.66.63.14.68

Jeudi 16 h 30/17 h 15 - Code 83 Dominique au 06.62.20.95.96

NATATION

(Valentin)

Mardi 17 h/18 h - Code 82 André au 06.62.81.96.39

BADMINTON

(Erwan)

Lundi - Code 30

Gymnase du collège Beauregard *

19 h 00 à 21 h 30

Ludovic au 06.23.67.78.15

Arnaud au 06.31.11.01.08

PILATES

(Christophe sauf lundi 13 h et jeudi)

Lundi

Complexe sportif Vendôme *

9 h 15 - Code 60 Ghislaine au 06.78.36.58.76

13 h 00 - Code 67 Sandrine au 06.71.61.91.89 (nouveauté)

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 15 - 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 du Comité de quartier de Fétilly *

Loïc Claude au 06.74.10.40.79

Jeudi

Complexe sportif Vendôme* (Christine)

10 h 00 - code 50 Ghislaine au 06.78.36.58.76

11 h 00 - code 53 Silvina au 06.77.41.19.57

17 h 45 - code 51 Maryse au 06.89.17.15.64

Salle polyvalente La Passerelle *Mix yoga-Pilates (Loïc)

19 h 30 - Code 52 Roselyne au 06.43.36.32.37

RANDONNÉE

– code 40 -Marie France au 07.77.00.37.82

- à compter du 14/09 : chaque dimanche (heures d'été) et un dimanche sur deux (heures d'hiver)

- à compter du 11/09 : un jeudi sur deux à 13 h 30

- à compter du 17/09 : un mercredi sur deux - petite randonnée