

# 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.eplar.fr](http://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 <b>LAGORD</b>

# 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  
Rochele, 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.eplar.fr](http://www.eplar.fr)**

contact : [contact@eplar.fr](mailto:contact@eplar.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** GYMNASIQUE 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** RENFORC. MUSCULAIRE/CARDIO  
Claire Annie au 06.63.78.38.17  
**18 h 00 - Code 13** RENFORC. 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** GYMNASIQUE 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** GYMNASIQUE DOUCE  
Martine Bertrand au 07.50.64.14.86  
Salle polyvalente La Passerelle \*(nouveau)  
**18 h 15 - Code 23** GYMNASIQUE DOUCE  
Fabienne Fabienne au 06 01 76 20 77

### Vendredi

**9 h 15 - Code 15** GYMNASIQUE 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 h15 - 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 (nouveau)  
**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