

Saison 2025/2026  
Inscriptions aux activités

Différentes activités vous sont proposées à compter du mois de septembre avec une participation financière complémentaire à votre adhésion.

Si vous êtes intéressé(e) par une ou plusieurs disciplines, merci de vous inscrire avant le 25 août 2025

Longe-côte

Le longe-côte se déroule aux Sables d'Olonne au départ de la piscine du remblai encadré par un maître-nageur salarié de la piscine.  
Pour pratiquer, pas besoin d'acheter du matériel, la piscine prête combinaison, gants, chaussons, et capuche en hiver.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous : le week-end et les lundis et mercredis matin en vous inscrivant auprès de la piscine du remblai : tél. 02.51.23.53.00

Nous vous proposons l'achat d'une carte premium de 10 séances, valable 1 an. Les achats groupés seront faits en août, novembre, mars.

Prix public : 148,50 €                      Prix Atscaf : **130 €**

Pour toutes informations complémentaires, contact : Patricia Céreijo 06.07.84.94.97

\*\*\*\*\*

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Je souhaite une carte de 10 entrées, je joins un chèque de 130 € à l'ordre de Atscaf Vendée

Yoga

Les cours de yoga se déroulent à La Roche sur Yon impasse Andromède, chez Mme Stéphanie Colas, professeur de yoga. Des cours sont également possibles à Nesmy ou Nieul le Dolent avec la même professeur.

**Les fiches d'inscription à remplir avec le choix des horaires de cours sont jointes à ce mail.**

Le prix public pour l'année est de 240 € pour une personne et 400 € pour un couple

Le prix Atscaf pour l'année est de **200 €** pour une personne et **340 €** pour un couple

Pour toutes informations complémentaires, contact : Patricia Céreijo 06.07.84.94.97

\*\*\*\*\*

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Je suis intéressé(e) par les cours de yoga, je m'inscris et je joins un chèque de 200 € ou 340 € à l'ordre de Atscaf Vendée ainsi que ma fiche d'inscription

## Nouveau

### Pilates

Les séances se déroulent au Poiré sur Vie, 6 La Proutière chez Mme Séverine Jaud, éducatrice sportive diplômée d'État en Pilates.

Les créneaux horaires sont les suivants :

- le jeudi 17 h – 18 h ou 18h15 – 19h15 ou 19h30 – 20 h 30

- le vendredi 09 h – 10 h ou 10h15 – 11h15

Il convient de contacter Mme Jaud au 06.59.37.20.53 pour connaître les créneaux horaires disponibles.

Cours hebdomadaires sur 30 séances (paiement possible en 3 chèques encaissés à 3 périodes différentes)

Le prix public par séance est de 12 € (soit 360€ pour l'année)

Le prix Atscaf par séance est de **10 €** (soit 300€ pour l'année) à régler à l'Atscaf 85

Pour toutes informations complémentaires, contact : [Florence Murzeau 06.23.09.40.94](tel:06.23.09.40.94)

\*\*\*\*\*

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Je suis intéressé(e) par les séances de Pilates, je m'inscris à la séance de : \_\_\_\_\_

et je joins un chèque de 300 € ou 3 chèques de 100 € chacun à l'ordre de l'Atscaf Vendée

## Nouveau

### Atelier d'écriture

Attendue depuis 2 ans, cette activité va se mettre en place cette année !

Les séances seront animées par Marie-Claude Gypteau et auront lieu à la Roche sur Yon, au Pôle Associatif boulevard A. Briand, salle 21, 2ème étage, porte E, de 18h à 20h30 aux dates suivantes :

- 30 septembre 2025, 14 octobre 2025, 18 novembre 2025, 16 décembre 2025, 20 janvier 2026, 17 mars 2026, 19 mai 2026, 16 juin 2026. Il n'y aura pas de séance en février ni en avril.

Le prix par séance est de 5€ soit **40 €** pour l'année (5€ x 8 séances)

Pour toutes informations complémentaires, contact : [Marie-Claude Gypteau 06.30.39.49.11](tel:06.30.39.49.11)

\*\*\*\*\*

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Je suis intéressé(e) par l'atelier d'écriture, je joins un chèque de **40€** à l'ordre de l'Atscaf Vendée

### **Pour ces 4 activités : longe-côte, yoga, pilates et atelier d'écriture**

Merci d'adresser vos réponses et le règlement de la cotisation complémentaire avant le 25 août 2025 chez :

Florence Murzeau, 16, rue Abbé Artarit, 85000 La Roche sur Yon

## Sophrologie

Les séances se déroulent à La Roche sur Yon, Centre de soins Pasteur, 20 bis, rue Pasteur, au cabinet de Mme Marie Larock, sophrologue-hypnothérapeute.

Pour les nouveaux inscrits, il convient de contacter Mme Larock au 06.71.11.46.97 pour connaître les créneaux horaires disponibles.

Le prix public par séance est de 12 €

Le prix Atscaf par séance est de **10 €**, à régler directement à l'intervenante à la séance ou au mois.

Pour toutes informations complémentaires, contact : Florence Murzeau 06.23.09.40.94

\*\*\*\*\*

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Je suis intéressé(e) par les séances de sophrologie ; je contacte Mme Larocket je m'inscris à la séance de : \_\_\_\_\_

## Bowling

Les séances se déroulent au Bowling du Parc de La Roche sur Yon, avenue Don Quichotte, en face du CHD, une fois par mois, le mardi à 19 h. Elles se terminent, pour ceux qui le souhaitent, par un repas au restaurant à la charge de chacun.

2 parties «découverte» sont offertes par l'Atscaf pour les nouveaux pratiquants :

- le mercredi 24 septembre 2025 à 19 h

Le prix des séances est de 6 € par partie, payable sur place.

A ce prix, se rajoutent 2 € de location de chaussures (gratuité pour les titulaires de la carte Cezam)

Pour toutes informations complémentaires, contact : Chantal Brottier 06.61.00.06.92

\*\*\*\*\*

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Je suis intéressé(e) par les séances de bowling

Je souhaite participer à la séance «découverte» du 24 septembre 2025 (pour les nouveaux pratiquants)

## Natation et activités aquatiques

Avec la carte Cezam, les adhérents peuvent bénéficier de tarifs préférentiels dans les piscines et centres aquatiques suivants :

- Le Cap à La Roche sur Yon, Aqua Bulles à St Fulgent, Piscine Oasis aux Essarts, Centre Aquatique à La Mothe-Achard, Piscine de La Bretonnière à Boufféré, Piscine Oceabul à St Jean de Monts, Piscine du Remblai aux Sables d'Olonne, Parc Aquatique Nova à Challans, Atlantic Toboggan à St Hilaire de Riez, Piscine Océanide à Fontenay le Comte et Piscine Odélis au Poiré sur Vie.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de chaque établissement, des formules avantageuses sont souvent proposées !

## Randonnées pédestres Sorties vélo (cyclotourisme)

Un dimanche par mois, une randonnée pédestre (10 à 12 kms environ) est proposée en Vendée, à la demi-journée ou à la journée, avec éventuellement visite touristique ou culturelle. Parfois, pique-nique ou restaurant proposé selon la destination. Le co-voiturage est souhaité et organisé en fonction des demandes et des lieux.

Des sorties vélo en cyclotourisme sont également proposées certains samedi ou dimanche lorsque les conditions climatiques le permettent.

Pour ces 2 activités, un calendrier prévisionnel est en cours d'élaboration et vous sera envoyé dès sa finalisation.

Une quinzaine de jours avant les sorties, une invitation est envoyée par courriel à tous les adhérents de la section départementale

Pour toutes informations complémentaires, contact : [Christian Bureau 06 16.96.36.56](mailto:Christian.Bureau@atscaf85.fr)

\*\*\*\*\*

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Je souhaite participer aux randonnées pédestres :            OUI    NON    (rayer la mention inutile)

Je souhaite participer aux sorties vélo :                        OUI    NON    (rayer la mention inutile)

## Course à pied

Pour les adeptes de la course à pied, des accords ont été signés avec des mairies du département pour permettre aux adhérents de l'Atscaf 85 de s'entraîner :

- A La Roche sur Yon, la piste tartan du stade Jules Ladoumègue est à la disposition des adhérents le mardi et le jeudi de 12h à 13h30 (accès également aux vestiaires et douches)
- Aux Sables d'Olonne, la nouvelle piste d'athlétisme synthétique des Chirons de 250m (à proximité de la piscine des Chirons) est en accès libre tous les jours le midi et le soir (mais pas d'accès aux vestiaires et douches)
- A Challans, la piste du stade Jean Léveillé est à la disposition des adhérents tous les jours sur le temps méridien (mais pas d'accès aux vestiaires et aux douches)
- Aux Herbiers, réponse en attente

Pour toutes informations complémentaires, contact : [Florence Murzeau 06.23.09.40.94](mailto:Florence.Murzeau@atscaf85.fr)

## QUAI M

Lieu incontournable des musiques actuelles à la Roche sur Yon !

Grâce à votre carte Atscaf vous pouvez bénéficier d'un abonnement à **12€** au lieu de 18€ qui vous donnera droit à des réductions de 4 à 6 € sur chaque concert.

Des bonus réservés aux abonnés seront proposés tout au long de l'année (concerts gratuits, découverte de groupes émergents etc etc)

N'hésitez pas à profiter de la programmation du Quai M disponible sur leur site : [www.quai-m.fr](http://www.quai-m.fr)

# Bien-être

## DAY SPA

Day Spa offre 450m<sup>2</sup> entièrement dédiés à votre bien-être en plein centre-ville de la Roche situé entre la préfecture et la place Napoléon, une oasis de détente où chacun peut venir se ressourcer, décompresser en toute sérénité selon ses envies.

Day Spa, c'est :

+ de 60 idées de soins Spa.

+ de 450m<sup>2</sup> composé d'un espace de détente unique dans le département hammam, sauna, douche polaire, salle d'aromathérapie, espace lounge, bar à thé...

Avec votre carte Atscaf ou votre carte Cezam, vous pouvez bénéficier de **15% de réduction toute l'année sur toutes les prestations soins ainsi que des offres éphémères allant jusqu'à 30% de réduction** (non cumulable avec toute autre offre).

Pas de contrainte, pas de minimum d'achat.

Sur internet vous pouvez acheter en ligne sur [www.dayspa.fr](http://www.dayspa.fr) et bénéficier d'une remise avec le code DSCE.

La boîte mail suivante [atscaf85@gmail.com](mailto:atscaf85@gmail.com) est à votre disposition pour toutes vos interrogations et nous faisons en sorte de répondre sous 24 h.



## Coupe Nationale Inter Finances CNIF

Dans le cadre de la CNIF, vous avez la possibilité de rejoindre les équipes suivantes :

- golf
- pétanque
- tennis

Pour toutes informations complémentaires et inscriptions, contact : Philippe Garnier 06.13.18.54.27  
ou par mail à [atscaf85@gmail.com](mailto:atscaf85@gmail.com)

\*\*\*\*\*

Nom Prénom : \_\_\_\_\_

Je suis intéressé(e) pour rejoindre l'équipe de \_\_\_\_\_ en CNIF

(Inscription à renvoyer **avant le 25 août 2025**)

\*\*\*\*\*

\*\*\*

\*

*Toute l'équipe de l'Atscaf 85 est heureuse de vous accueillir  
pour cette saison 2025/2026.*

*Nous avons à coeur de partager  
des moments sportifs, culturels, festifs et conviviaux*