

ACTIVITES DE PLEIN AIR	ACTIVITES EN INTERIEUR	LOCALISATION
➤ LONGE COTE ➤ Lundi 14h00 / 16h00 ➤ Mardi 9h30 / 11h30 ➤ Jeudi 14h / 16h ➤ Vendredi 9h30 / 11h30	➤ DANSE COUNTRY - LINE DANCE *** ➤ Niveau 1 débutant vendredi 11h / 12h ➤ Niveau 2 débutant + 2 ans vendredi 10h / 11h ➤ Niveau 3 avancé 9h/10h ➤ DANSES DU MONDE *** ➤ Jeudi 14h / 16h	
➤ MARCHE SANTE ** ➤ Lundi 13h30 / 16h ➤ Mardi 9h15 / 12h ➤ Jeudi 9h15 / 12h	➤ AQUAGYM **** ➤ Lundi 11h / 12h ➤ Mardi 9h / 10h ➤ Jeudi 9h / 10h	
➤ MARCHE DYNAMIQUE ** ➤ Mercredi 9h15 / 12h	➤ GYMNASTIQUE *** ➤ Mardi 11h / 12h Tonic ➤ Jeudi 11h / 12h Tonic	LOCALISATION DES ACTIVITES : * Parking Espace 3000 ** Parking la Villette *** Vélodrome TMP de Costebelle **** Piscine municipale Hyères ***** Salle de la Capte ***** CCAS 3 ^{ème} étage
➤ MARCHE NORDIQUE ** ➤ Mardi 9h / 11h ➤ Mercredi 9h30 / 12h ➤ Vendredi 9h00/12h	➤ GYMNASTIQUE PILATES *** ➤ Mardi 14h / 15h ➤ Vendredi 14h / 15h ➤ GYMNASTIQUE SUR CHAISE ***** ➤ Mercredi 9h00/ 12h00 (3 cours d'1 heure)	
➤ RANDONNEE ** ➤ Mardi journée ➤ Jeudi journée (2 groupes) ➤ Vendredi journée ➤ Dimanche journée (2 fois par mois)	➤ SMS (Section Multi activités Séniors) ***** ➤ Jeudi 16h15 / 17h15 ➤ ATELIER MEMOIRE ***** ➤ Mardi 13h30/15h ou 15h/16h30	
➤ PETANQUE * ➤ Lundi 14h ➤ Mercredi 14h ➤ Samedi 14h	➤ STRETCHING *** ➤ Mercredi 9h / 10h ➤ YOGA *** ➤ Mercredi 10h / 11h	 Association Sportive du Temps Libre et de la Retraite
➤ AQUAGYM EN MER ➤ Lundi AM – Jeudi AM	➤ TAI QI GONG *** ➤ Mardi 15h00 / 16h15	

TARIF SAISON 2025 / 2026

Base 10 mois de septembre à juin

- COTISATION POUR LA SAISON : 50€

comprenant la licence fédérale (F.F.R.S.),
l'assurance personnelle pour la pratique du sport
(hors compétition), la cotisation associative à
l'A.S.T.Re, et aux CODERS83 – CORERS

- + INSCRIPTION aux ACTIVITÉS

- AQUAGYM EN MER (*)
- ATELIER MEMOIRE, ANGLAIS, PATCHWORK,
JEUX DE SOCIETE, PEINTURE : 30€
- DANSE : 1h : 25€ - 2h : 50€ - 3h : 60€
4h : 70€
- AQUAGYM (en sus entrée piscine),
GYMNASTIQUE, PILATES, STRETCHING, GYM
SUR CHAISE, YOGA :
93€ pour 1 séance hebdo
- MARCHE AQUATIQUE COTIERE (*)
- MARCHE SANTE (*)
- MARCHE DYNAMIQUE (*)
- MARCHE NORDIQUE (*)
- PÉTANQUE : 20€ pour les 3 après-midi
- QI GONG : 129€ pour 1 séance hebdo
- RANDO JOURNEE (*)
- SMS : 50€ pour 1 séance hebdo
- LOISIRS : OFFERT

(*) 15€ pour 1 séance hebdo

Contacts pour
RENSEIGNEMENTS et ADHÉSION

Téléphone
06-95-48-82-86

Courriel : astre.hyerest@gmail.com

Site internet : www.astre83400.com

Facebook: ASTRe Hyeres 83400

Agrément tourisme N° IM094120001 de la Chambre des
associations (CDA) 94100 Saint-Maur-des-Fossés

Adresse postale :
A.S.T.Re

BP 70150

83404 HYERES Cedex

Permanences A.S.T.Re

le 4ème lundi du mois

de septembre à décembre

(hors vacances scolaires) de 14h30 à 17h

Salle du CCAS - 3^e étage

Centre Olbia - Rue Soldat Bellon
83400 - HYERES



Association Sportive

du Temps Libre et de la Retraite

Permet aux personnes de
50 ans et plus de se
retrouver pour participer,
au choix, à diverses
activités sportives adaptées,
afin de maintenir et
d'améliorer leur condition
physique.

SAISON 2025 / 2026
de SEPTEMBRE A JUIN
BASE 10 MOIS
HORS VACANCES SCOLAIRES

