

# PROGRAMME RSAM : AVRIL 2025

## AQUAGYM:

**Responsables :** Claudie MUEL – Annie DEJOBERT

Lundi et le vendredi de 10 h à 11 h au Centre Aqualudique

Notre tarif : **25 € la carte de 5 séances (valable 2 mois et non remboursable)**, *par chèque uniquement*, à prendre auprès du responsable de la RSAM présent.

**Arrivée impérativement avant 9h30 le lundi et le vendredi à l'accueil pour inscriptions.**

**Pas d'interruption pendant les vacances de Pâques du 19 Avril au 4 Mai**

## ACTIVITÉ DANSEE : (activité gratuite)

**Responsable:** Arlette FEUILLIOUX ( 04 70 29 25 45):

Danses country et Line Dance. Les séances ont lieu le mercredi en salle C 26 espace Boris Vian **Avec les horaires suivants :15h à 17 h**

**Pas d'interruption pendant les vacances de Pâques du 19 Avril au 24 Mai**

## PETANQUE :

**Responsable:** Roger DEJOBERT : tel 06 88 14 08 33

Le vendredi à partir de 14h au Boulodrome.

## GYMNASTIQUE :

**Responsables:** Martine GUILLOT : 06.42.21.54.94 – Jeannine SARTIRANO : 06.08.11.02.77

Les séances ont lieu le jeudi en salle C 26 espace Boris Vian de 16h à 17h, Le tarif est à **20 € la carte de 5 séances.**

**(Valable 2 mois et non remboursable)**

*Tout retard est perturbant pour le cours. Arriver avant l'heure, éteindre les tél. portable*

**Pas de gymnastique le 24 Avril et le 1 er Mai.**

## RANDONNÉES : (activité gratuite)

**Voir programme mensuel des randonnées pour horaires, lieux de départs, distances et animateurs à contacter si besoin, dispositions diverses (météo, balades).**

**En cas de covoiturage il peut vous être demandé une participation aux frais de route soit 0.07cts du km.**

**INFORMATIQUE :** les cours se passent tous les 15 jours en semaine pair inscription auprès des personnes du bureau ;

## ANIMATIONS/INFOS /SORTIES A VENIR

:

**PROCHAINE SORTIE :** Le vendredi 6 juin sortie VASSIVIERE+VISITE DES TAPISSERIES D'AUBUSSON, départ à 7 h 45 d'Athador pour arriver à 9h15.

La visite des tapisseries d'Aubusson aura lieu le matin à 9h30 nous prendrons notre repas à l'escale et passerons l'après-midi au lac pour une balade et randonnée et nous reprendrons la route

Du retour à 17 h pour arriver à 19 h.

Cette journée comprend le transport par car, le repas, et la visite du musée et sera au tarif de 60€ tout compris.

Les inscriptions seront closes le 31 Mai 2025

Règlement sur le site : <https://www.payasso.fr/retraite-sportive-montlucon/inscription-sortie-rando-au-lac-de-vassiviere>

Le Mardi 13 Mai sortie pique-nique à l'étang Phillippe de ST GERVAIS D'AU-VERGNE.(Camping.)

Pour le covoiturage rendez vous au parc des Ilets pour un départ à 8h30 sinon rendez -vous sur place début des randos 10 h.

On se retrouve : le Mardi 6 Mai à 18 h pour une présentation : SAVOIR REMPLIR UN CONSTAT A L'AMIABLE.  
Ce qu'il faut faire ou ne pas faire.

Stage PSC 1 : (premier secours citoyen niveau 1)

3 adhérentes inscrites suivront ce stage le 5 avril de 8h-12h...14h-17h.

Nous prévoyons : Une rando journée environ 16 km en juin

& Nouvelle adhésion : **prix non défini pour l'année 2025/2026** chèque à l'ordre de « RSAM » à adresser à : André Feuillieux 38 rue Christophe Thivrier, 03100 Montluçon Ou sur internet

<https://www.pavasso.fr/retraite-sportive-montlucon/cotisation-20242025>

Compte tenu de l'évolution du code du sport, le certificat médical n'est plus nécessaire

**PROCHAINE REUNION LE MARDI 6 MAI SALLE SAINT VINCENT QUAI TURGOT à 18 H**

SITE de l'association : [rsam03100.sportsregions.fr](http://rsam03100.sportsregions.fr)

Joël ALLAIRE 06.80.22.32.57:

CHABANNE MARYSE : :06.66.00.07 72

FEUILLIOUX ANDRE : 07.83.17.82.71

SARTIRANO JEANNINE : 06.08.11.02.77.