

PROGRAMME RSAM : NOVEMBRE 2025

AQUAGYM:

Responsables : — Annie GAY 06.08.92.98.64 --- Annie DEJOBERT 06.72.55.25.58.

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.

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.**

PETANQUE :

Responsable: Roger DEJOBERT : tel 06 88 14 08 33

Le vendredi à partir de 14h au Boulodrome.

GYMNASTIQUE :

Responsables: EVELYNE PINET 07.50.86.74.75. – 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. portables.

Reprise le jeudi 6 Novembre 2025

RANDONNÉES : (activité gratuite)

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

INFORMATIQUE : les cours se passent tous les 15 jours en semaine pair groupe 2 et impair groupe 1 inscription auprès des personnes du bureau ;

ANIMATIONS/INFOS /SORTIES A VENIR :

RANDO DU MARDI 16 DECEMBRE AVEC APRES-MIDI RECREATIF

RANDO POUR COMMENCER ET GOUTER ENSUITE A LA SALLE POLYVALENTE NOUS VOUS DONNONS RENDEZ VOUS A CHAMBLET PARKING PRES DE L'EGLISE

A 14 HEURES AU TARIF DE 2€

INSCRIPTION LE JOUR DES REUNIONS SOIT LE 04 NOV OU LE 2 DECEMBRE 2025

REPAS ANNUEL SE FERA LE 17 JANVIER 2026 A LA SALLE POLYVALENTE DE MARMIGNOLLES LES INSCRIPTIONS SERONT PRISES A PARTIR DU 02 DECEMBRE SI REGLEMENT

PAR CHEQUE OU règlement sur internet sur le site de paiement sécurisé JUSQU'AU 02 JANVIER 2026

L'Association prend en charge la location de la salle et l'animateur DJ.

<https://www.payasso.fr/retraite-sportive-montlucon/inscription-repas-annuel-du-17-janvier-2025>

Le menu vous est proposé au tarif de **42€ pour les adhérents et **45€** pour les non adhérents.**

LA RANDO DU VIN CHAUD EST PREVUE LE 10 FEVRIER à MAZIRAT AU TARIF DE 2€ (la location de la salle est prise en charge par l'association)

Nouvelle adhésion : 33 € chèque à l'ordre de « RSAM » à adresser à : André Feuillieux 38 rue Christophe Thivriers, 03100 Montluçon ou

<https://www.payasso.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 02 DECEMBRE SALLE SAINT VINCENT QUAI TURGOT**

Joël ALLAIRE 06.80.22.32.57:

FEUILLIOUX ANDRE : 07.83.17.82.71

CHABANNE MARYSE : :06.66.00.07.

SARTIRANO JEANNINE : 06.08.11.02.77.