



PROGRAMME RSAM OCTOBRE 2025

AQUAGYM:

Responsables : ANNIE DEJOBERT

Lundi et vendredi de 10 à 11 h au Centre Aqualudique

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

Arriver impérativement avant 9h30 à l'accueil pour inscriptions.

CONGES SCOLAIRES DU 17 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE PAS D'AQUAGYM

ACTIVITÉ DANSÉE: (activité gratuite)

Responsables: ARLETTE FEULLIOUX (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 17h intermédiaires

PETANQUE :

Responsable: ROGER DEJOBERT ; 06.88.14.08.33

Le vendredi à partir de 14h au Boulodrome.

GYMNASTIQUE :

Responsable : JEANNINE SARTIRANO 06.08.11.02.77

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

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

CONGES SCOLAIRES DU 17 OCTOBRE AU 02 NOVEMBRE PAS DE COURS DE GYM

RANDONNEES : (activité gratuite)

Responsable: CHRISTIANE LEPEE 06.73.48.32.27 ROLAND LAMOINE 06.82.09.60.44

ANDRE FEULLIOUX 07.83.17.82.71 ROGER DEJOBERT 06.88.14.08.33

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

INFORMATIQUE : Inscriptions directement à la MJC Montluçon Séance par groupe de 10 en semaine pair et impair au tarif de 8€

FORMATION :

ANIMATIONS/INFOS : Nous vous proposons prochainement un spécial après-midi RANDO AVEC GOUTER A L'ARRIVEE SOIT LE 5 DECEMBRE SOIT LE 16 A CONFIRMER

Repas de Fête de Noël en Janvier LE 19

Et toujours avec le même succès la rando du vin chaud en février.

NOUS PREVOYONS EGALEMENT DIVERS INTERVENTIONS ATTENDONS AUSSI VOS SUGGESTIONS ET VOS ATTENTES

ADHESIONS :

INSCRIPTION OU RENOUELEMENT A PARTIR DU 01 SEPTEMBRE 2025 SUR INTERNET OU LORS DE NOS REUNIONS

MENSUELLES PAR CHEQUE A L'ORDRE DE LA RSAM COTISATION 2025/2026 , SERA DE 33 € également sur le site :

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

PROCHAINE REUNION MENSUELLE A 18H 30 SALLE ST VINCENT QUAI TURGOT LE 04 NOVEMBRE 2025

