

# PROGRAMME RSAM : MARS 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.**

## 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 DE COURS LE 19 MARS**

## 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*

## 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 ;**

**REPRISE LE 12 /03 POUR LE GROUPE 1 (Semaine impair) ET LE 19 /03 POUR LE GROUPE 2 (semaine pair)**

## ANIMATIONS/INFOS /SORTIES A VENIR

**PROCHAINE SORTIE :** le mardi 25 MARS 2025 sortie rando au lac Chambon + visite St Nectaire et la grotte de Cornadore  
Départ sur le parking du centre d'Athador à 7h15 arrivée 9h h30 environ et le retour départ à 17h pour arriver à 19h15.  
Nous prendrons notre repas à partir de 12h et la visite de la Grotte se fera à 14h30.

**.Le vendredi 6 juin proposition de sortie VASSIVIERE+VISITE DES TAPISSERIES D'AUBUSSON.**

Départ à 7 h 45 d'Athador pour arriver à 9h15

Nous visiterons les tapisseries d'Aubusson le matin à 9h30 nous prendrons notre repas à l'escale et passerons l'après-midi au lac

Par une balade et rando 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€.

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

**On se retrouve : le jeudi 6 Mars de 14 h à 16 h pour revisiter le code de la route ...**Square Henri Dunand 03100****

**Montluçon Jardin Bréda**

**: le jeudi 27 Mars à 18 h pour la présentation de diaporama par le Photo club SNCF **2 rue Chantoiseau****

**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 sortie pique-nique en Mai**

**Une rando journée environ 16 km en juin**

**& Nouvelle adhésion : 30 € chèque à l'ordre de « RSAM » à adresser à : André Feuilloux 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 1<sup>er</sup> AVRIL SALLE SAINT VINCENT QUAI TURGOT à 18 H 30**

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

FEUILLOUX ANDRE

: 07.83.17.82.71

SARTIRANO JEANNINE : 06.08.11.02.77.