



PROGRAMME RSAM : JANVIER 2026

AQUAGYM :

Responsables : ANNIE GAY 06.08.92.98.64 – Annie DEJOBERT 06.72.55.25.58.

Lundi et vendredi de 10 h 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.

ACTIVITÉ DANSÉE : (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 17h intermédiaires

PETANQUE :

Responsables : ROGER DEJOBERT 06.88.14.08.33.- CHRISTIAN PEYRAT 26.81.38.27.04.

Le vendredi à partir de 14h au Boulodrome.

GYMNASTIQUE :

Responsables : JEANNINE SARTIRANO 06.08.11.02.77- EVELYNE PINET 07.50.86.74.75

. 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**.

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

QI GONG :

Responsales : MARYSE CHABANNNE 06.66.00.07.72

*Les séances auront lieu tous les jeudis de 9 h à 10 h salle de Fontbouillant 4 rue Serge Gras tarif de 4€ la séance règlement par chèque soit 20€ la carte de 5 séances. La première séance commencera le 15 JANVIER 2026
(Hors jours fériés et hors vacances scolaires)*

INFORMATIQUE :

Responsables : JEAN FRANCOIS WAWRZYNIAK 06.75.94.16.50

Reprise pour L'équipe 2 semaine paire soit le 7 janvier 2026

RANDONNÉES : (activité gratuite)

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

ANIMATIONS/INFOS : Repas de Noël : arrivée à 12 h. Nous rendrons la salle à 17h30 ceux qui restent serons invités à nous aider à nettoyer et à ranger la salle
Merci aux volontaires

Nous prévoyons à la prochaine réunion l'intervention du Docteur Ducarouge connu et très apprécié sur L'arthrose.

SORTIES : 10 FEVRIER la rando du vin chaud à MAZIRAT 3€ la participation, location de la salle à la charge de l'association.
17 MARS une rando et une balade le matin à Hérisson et repas prévu au restaurant à prévoir covoiturage Parc des Ilets
21 AVRIL Rando et balade le matin à Rougnat puis repas pris au restaurant Idem en covoiturage

Des informations plus précises vous seront données au cours des mois qui suivent.

Cotisations annuelles et réinscription 2025/2026 :

- ✓ Nouvelle adhésion (dès l'inscription et jusqu'au 31 août 2026) 33€ (chèque à l'ordre de « RSAM ») ou sur le site :
<https://www.payasso.fr/retraite-sportive-montlucon/cotisation-20252026>

Prochaine Réunion:

Mardi 03 FEVRIER 2026. à 18 h salle Saint Vincent quai Turgot