



## 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 :

**Responsables :** 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 au 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 seront 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**

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

SITE : [rsam03100.sportsregions.fr/evenements](http://rsam03100.sportsregions.fr/evenements)