



PROGRAMME 2022-2023



**ACTIVITES
ARTISTIQUES**



Cliquez sur l'activité souhaitée
pour avoir la liste détaillée

**ACTIVITES
CULTURELLES**



**ACTIVITES
PHYSIQUES**

**ACTIVITES
LUDIQUES**



Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 11 h 30
17 rue Georges Clemenceau – 63000 Clermont-Ferrand
Tél : 04 73 98 07 61 - Mail : rls@ccas-clermont-ferrand.fr

Sites: rls63.fr – clermontdom.fr

LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Chiffons Dentelles Broderie	Deux Lundis par mois A partir de 9 h 30 (selon calendrier)	Salle Vallières 111 bis avenue de la Libération	20 €
Dessin - Peinture	Jeudi 14 h - 17 h 30	Salle Vallières	80 €
Encadrement Cartonnage	Mardi et Mercredi A partir de 9 h 30 (selon calendrier)	Salle F. Raynaud 26 allée de Beaulieu	35 € la journée
Loisirs créatifs	Mardi 14 h 30 – 16 h 30	Salle Vallières	20 €
Photo initiation	Deux Vendredis par mois 14 h - 16 h	Résidence Clos des Vignes 1 Bd Daniel Mayer	

LES ACTIVITÉS CULTURELLES

Club lecture	Un Mardi par mois 9 h 30	Espace Rencontre 15 rue d'Enfer	20 €
	Un Jeudi par mois 14 h 30	Centre G. Brassens 2 Rue Sévigné	
Conversation en anglais	Mardi – 10 h 30	Salle Vallières	
	Mercredi - 9 h 30	Espace Rencontre	
	Jeudi - 10 h		
Découverte de l'Opéra	Mercredi - 14 h 30	Salle Vallières	
Généalogie	Un Mercredi sur 2 - 14 h (selon calendrier)	Espace Rencontre	
Théâtre	Vendredi – 14 h	Salle Vallières	

LA MÉMOIRE EN EVEIL

Maison de l'Oradou Rue de l'Oradou	Lundi 14 h 30	20 €
Maison de Quartier Croix de Neyrat Rue des Hauts de Chanturgue	Lundi 15 h	
Espace Rencontre	Mardi 14 h 30	
Les Jardins de la Charme 26 rue Jacques Magnier	Mercredi 14 h 30	
Espace Rencontre	Mercredi 14 h 30	
Centre Georges Brassens	Jeudi 10 h	

LES ACTIVITÉS LUDIQUES

Echecs	Jeudi 14 h	Espace Rencontre	20 €
Scrabble en duplicate	Lundi 14 h		
	Jeudi 14 h		
Tarot	Vendredi 14 h		

INFORMATIQUE

Atelier	Lundi 9 h 30	Espace Rencontre	35 €
	Vendredi 9 h 30		
Initiation	Mardi 10 h		15 € 8 séances
	Mardi 14 h 30		
	Mercredi 10 h		
	Jeudi 10 h		
	Vendredi 14 h		
Tablette initiation	Vendredi 9 h 30 (selon calendrier)		

LES ACTIVITÉS

Aquagym	Lundi 10 h	Centre Nautique P. de Coubertin Rue Pierre de Coubertin	95 €
	Mardi 9 h		
	Mercredi 9 h		
	Jeudi 8 h		
	Vendredi 8 h		
	Vendredi 10 h		
	Jeudi 12 h 15	Piscine J.Magnier 13 rue Louise Michel	
Détente et relaxation	Lundi 14h45	Salle Fernand Raynaud	20 €
Danse douce	2 jeudis par mois 10 h (selon calendrier)	Salle Vallières cycle de 6 séances	10 €
Gym entretien	Lundi 10 h	Salle G. Brassens	80 €
	Lundi 11 h		
Gym douce et équilibres	Lundi 13 h 45	Salle F. Raynaud	
	Mardi 8 h 45	Résidence Les Girandières 42 rue du Clos Four	
	Mercredi 9 h 45	Gymnase Fleury Rue Pierre de Coubertin	
	Mercredi 11 h		
	Jeudi 14 h		
	Vendredi 9 h 30	Salle Vallières	
Gym fitness	Jeudi 11 h 15	Salle Vallières	
Musculation	Mercredi 10 h	Maison des sports Place des Bughes Entrée nord	
	Mercredi 11 h		
	Vendredi 14 h		

PHYSIQUES

Pilates	Lundi 11 h	Gymnase Fleury	80 €
	Mardi 10 h 45		
	Vendredi 10 h 15	Maison des sports	
Qi - gong	Lundi 9 h	Maison des sports	80 €
	Lundi 10 h		
	Mardi 9 h	Salle Vallières	
	Mercredi 9 h	Maison des sports	
Marche douce	Une fois par mois (selon calendrier)	13 h 30 Départ du bus piscine de Coubertin	45 €
Sorties pédestres	Deux Mardis par mois	13 h 30 Départ du bus piscine de Coubertin	85 €
Stretching	Mercredi 8 h 45	Salle Granouillet 43 rue de Chateaudun	80 €
	Mercredi 10 h	Maison des Sports	
Tennis de table loisirs	Lundi 10 h	Gymnase Thévenet Rue des Plats	20 €

OBLIGATOIRE : -certificat médical d'aptitude de **MOINS DE TROIS MOIS** mentionnant chacune des activités choisies (*sauf Relaxation*)

ou

attestation de décharge de responsabilité à signer lors de l'inscription

-Tapis de sol personnel

LES ESPACES LOISIRS SENIORS

Des loisirs créatifs, des jeux de société,
des jeux de mémoire,
des animations conviviales...

L'adhésion à RLS donne libre accès à tous ces sites :

Ouverts toute l'année de 14 h à 17 h

Montferrand	37 rue Antoine Bellet	Mardi et Vendredi
Alexandre Varenne	100 rue Fontgiève	
Les Bughes	Maison des sports entrée sud-est Salle Parme	Mercredi

Ouverts selon planning à consulter à RLS

La Gauthière	26 rue Jacques Magnier	Lundi
Les Hortensias	3 rue Berteaux	
Salle Vallières	111 bis avenue de la Libération	
Fernand Raynaud	26 allée de Beaulieu	Jeudi



CAFÉ GOURMAND

Salle Jean ZAY – 45 avenue du Limousin
Activité ouverte à tous les Seniors, adhérents ou non
(selon calendrier)

Tarif : 3 €

Activités ouvertes à tous, adhérents ou non

CINEMA

Les Mardis du RIO (longs métrages)

Les Mercredis de Traces de Vies (documentaires – salle Conchon)

Sans inscription – 4 € la séance

VISITES GUIDEES GRATUITES

(Inscription obligatoire à RLS)

Musées clermontois : MARQ – Bargoin – Lecoq

Musée de la Résistance, de l'internement et de la déportation à Chamalières

Découverte de la Ville de Clermont-Ferrand

Hôtel Fontfreyde Centre Photographique : Visite et ateliers

Expositions Salle Gaillard

JOURNEES EVASION

Voyage d'une journée sur des sites touristiques avec déplacement en car et déjeuner au restaurant

Adhérent RLS 55 € – non adhérent RLS 75 €- détenteur carte Cité Sénior 70 €

BALADES A LA DECOUVERTE DU PATRIMOINE

Sortie l'après-midi avec déplacement en car.

Adhérent RLS 12 € - non adhérent RLS 18 € - détenteur carte cité sénior 15 €

Activités Du 19 septembre 2022 au 30 juin 2023

HORS VACANCES SCOLAIRES

➤ ADHÉSION ANNUELLE à régler obligatoirement à l'inscription

CLERMONT 30 €

HORS CLERMONT 40 €

COUPLE : tarif réduit pour le 2^{ème} inscrit (22 € ou 32 €)

➤ REGLEMENT

Tarif réduit à partir de la 2^{ème} activité (sauf stage)

Possibilité de payer les activités en plusieurs fois par chèques

Chèques vacances acceptés

Remboursement par certaines Caisses de Retraite ou Mutuelles

➤ INSCRIPTIONS

Téléphoner au 04 73 98 07 61 pour convenir d'un rendez-vous

Vous souhaitez devenir bénévole ?

CONTACTEZ-NOUS