

RETRAITE LOISIRS ET SOLIDARITÉ 2020-2021

*De multiples activités à partager
pour votre forme et votre épanouissement ...
du 28 septembre au 2 juillet 2021
HORS VACANCES SCOLAIRES (et Pont de l'Ascension)
AQUAGYM : arrêt le vendredi 25 juin 2021*

PROGRAMME

**Renseignements au siège de RLS
Tous les jours de 9 h 30 à 11 h 30
17 rue Georges Clemenceau - Clermont-Ferrand
Tel : 04 73 98 07 61 - Mail : rls@ccas-clermont-ferrand.fr
Sites: www.rls63.fr – www.clermontdom.fr**

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE...

Avec des intervenants professionnels et qualifiés, au sein d'un groupe restreint et convivial.



NOMBRE LIMITE DE PARTICIPANTS SELON ACTIVITE

| | | | |
|-----------------------------------|---|--|------------------------------|
| Dessin - peinture | 2 Jeudis par mois 14 h – 17 h 30 | Salle Vallières 111 bis avenue de la Libération 15 participants | 15 € Tarif annuel |
| Encadrement Cartonnage | Mercredi A partir de 9h30 | Club F. Raynaud 26 allée de Beaulieu 8 participants | 30 € la journée |
| Initiation photo | A partir du 2 novembre | Salle Vallières 10 participants | 60€ 8 séances |

▲ CAFÉ GOURMAND

Salle Jean ZAY – 45 avenue du Limousin

Programme détaillé dans la revue trimestrielle INFO LOISIRS SENIORS



SANS OUBLIER LE SEPTIÈME ART



- ▲ Les Mardis du RIO
- ▲ Les Jeudis de Traces de Vies

Programme détaillé dans la revue trimestrielle INFO LOISIRS SENIORS

▲ Activités ouvertes à tous les Seniors, adhérents ou non

...ou une **ACTIVITÉ CULTURELLE**



NOMBRE LIMITE DE PARTICIPANTS SELON ACTIVITE

Tarif annuel...

| | | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|---|-------------|
| Autour du conte | 2 Vendredis par mois – 9 h 45 | Club Fernand Raynaud | 15 € |
| Club lecture | un Mardi par mois 9 h 30 | Espace Rencontre | |
| | un Jeudi par mois 14 h | Centre G. BRASSENS 2 Rue Sévigné | |
| Conversation en anglais | Mardi – 10 h 30 | Salle Vallières | |
| | Mercredi - 9 h 30 | Espace Rencontre 15 rue d'Enfer 1^{er} étage | |
| | Jeudi – 10 h | | |
| Découverte de l'Opéra | Un Mercredi par mois - 14 h 30 | | |
| Expression théâtrale | Vendredi - 14 h | Salle Vallières | |
| Généalogie | Un Mercredi par mois - 14 h 30 | Espace Rencontre | |

Et la Mémoire en éveil



| | | |
|---|-------------------------|-------------|
| Maison de Quartier Croix de Neyrat | Lundi 15 h | 15 € |
| Espace Rencontre | Mardi 14 h 30 | |
| Espace Rencontre | Mercredi 14 h 30 | |
| Centre Georges Brassens | Jeudi 10 h | |
| Club Fernand Raynaud | Vendredi 10 h | |

VISITES GUIDEES GRATUITES – INSCRIPTION OBLIGATOIRE

- ▲ **Musées clermontois MARQ – Bargoin – Lecoq**
- ▲ **Découverte de la Ville de Clermont-Ferrand**
- ▲ **Hôtel Fontfreyde Centre Photographique : Visite et ateliers**
- ▲ **Expositions Salle Gaillard**



Programme détaillé dans la revue trimestrielle **INFO LOISIRS SENIORS**



SE MAINTENIR

Pour garder un esprit sain dans un corps sain ...

Tarif annuel

| | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|-------------|
| Aquagym | Lundi 10 h | Centre Nautique Hautes Roches | 90 € |
| | Mercredi 9 h | Coubertin 2 par mois | |
| | Jeudi 8 h | | |
| | Vendredi 10 h | Centre Nautique Hautes Roches - Chamalières | |
| | Vendredi 12 h 30 | | |
| | Vendredi 16 h 2 par mois | Piscine Jacques Magnier | |
| Détente et relaxation | Lundi 14 h 45 | Club Fernand Raynaud | 15 € |
| Gym douce et équilibres | Lundi 13 h 45 | 26 allée de Beaulieu | 75 € |
| | Mardi 8 h 45 | Résidence Les Girandières 42 rue du Clos Four | |
| | Mercredi 9 h 45 ou 11 h | Gymnase Fleury Rue Pierre de Coubertin | |
| | Jeudi 14 h 30 | | |
| | Vendredi 9 h 30 | Salle Vallières 111 bis avenue de la Libération | |
| Gym fitness | Jeudi 11 h 15 | | 75 € |
| Musculation | Mercredi 10 h | Maison des sports | 75 € |
| | Mercredi 11 h | | |
| | Vendredi 14 h | | |



EN FORME NOMBRE LIMITE DE PARTICIPANTS SELON ACTIVITE

... avec des activités unissant le mouvement et la réflexion



Tarif annuel

| | | | |
|------------------------------|--|---|------|
| Pilates | Lundi 11 h | Gymnase Fleury Rue Pierre de Coubertin | 75 € |
| | Mardi 11 h | | |
| | Vendredi 10 h 15 2 par mois | Maison des sports | |
| Qi - gong | Lundi 9 h ou 10 h | Place des Bughes Entrée nord | 75 € |
| | Mercredi 9 h | Salle Vallières 111 bis avenue de la Libération | |
| | Mardi 9 h | | |
| Sorties pédestres | deux Mardis par mois 13 h 30 à 18 h 30 | Départ du bus à la piscine de Coubertin | 80 € |
| Stretching | Mercredi 8 h 45 | Salle Granouillet 43 rue de Chateaudun | 75 € |
| | Mercredi 10 h | Salle Richepin n°7 | |
| Tennis de table - Loisirs | Lundi 10 h | Gymnase Thévenet Rue des Plats | 15 € |

OBLIGATOIRE : Certificat médical de MOINS DE TROIS MOIS

MENTION : pratique de tous sports de loisirs autorisée (*sauf Relaxation*)

Tapis de sol personnel obligatoire

Séances d'une heure - HORS VACANCES SCOLAIRES

SE DISTRAIRE



Des animateurs dynamiques, une atmosphère conviviale
NOMBRE LIMITE DE PARTICIPANTS SELON ACTIVITE

| | | | Tarif annuel |
|--------------------------|---------------|------------------|--------------|
| Echecs | Jeudi 14 h | Espace Rencontre | 15 € |
| Scrabble en duplicate | Lundi 14 h | | |
| | Jeudi 14 h | | |
| Tarot | Vendredi 14 h | Espace Rencontre | |

SE FORMER AU NUMERIQUE

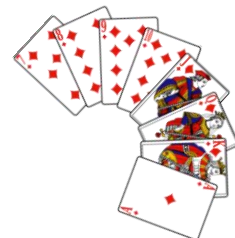
| | | | |
|----------------------------|-------------------------|---|-------------------|
| Informatique Initiation | Lundi 14 h 30 | Espace Rencontre 15 rue d'Enfer 1 ^{er} étage | 10 € 8 séances |
| | Mardi 10 h | | |
| | Mardi 14 h 30 | | |
| | Mercredi 10 h | | |
| | Jeudi 10 h | | |
| Tablette Initiation | Vendredi 9h30 ou 14h | 10 € 8 séances | |
| Informatique Ateliers | Lundi 9 h 30 | | 30 € |
| | Vendredi 9 h 30 | | |



DÉCOUVRIR LES CLUBS DE QUARTIER

Ouverts toute l'année de 14 h à 17 h

*Des jeux de cartes : rami, belote, coinche...
Du scrabble, des jeux de société ...*



*Des animations variées :
Loto, repas, musique ...*

L'adhésion à RLS donne libre accès à tous les clubs de quartier

| | | |
|--------------------------|---|---------------------------|
| Les Hortensias | 3 rue Berteaux | Lundi |
| La Gauthière | 26 rue Jacques Magnier | |
| Montferrand | 37 rue Antoine Bellet | Mardi Vendredi |
| Alexandre Varenne | 100 rue Fontgiève | |
| Les Bughes | Maison des sports entrée sud-est Salle Parme | Mercredi |
| Fernand Raynaud | 26 allée de Beaulieu | Jeudi |
| La Glacière | 120 rue Abbé Prévost | Vendredi |

▲ BALADES EN AUVERGNE

Découverte du patrimoine du Puy de Dôme

Issoire, Orcival ...

Le jeudi après-midi



Programme détaillé dans la revue trimestrielle INFO LOISIRS SENIORS

▲ **Activité ouverte à tous les Seniors, adhérents ou non**

MODALITÉS PRATIQUES



Tous les tarifs et activités sont mentionnés à titre indicatif.
Ils pourraient être modifiés selon les protocoles mis en place en septembre 2020

CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE TROIS MOIS OBLIGATOIRE
POUR TOUTE ACTIVITE PHYSIQUE (*sauf Relaxation*)
MENTION : pratique de tous sports de loisirs autorisée

ADHÉSION ANNUELLE à régler obligatoirement à l'inscription
CLERMONT 30 € HORS CLERMONT 40 €
TARIF COUPLE : tarif réduit pour le 2^{ème} inscrit (22 € ou 32 €)

ACTIVITÉS

TARIF DÉGRESSIF à partir de la 2^{ème} activité hebdomadaire annuelle

REGLEMENT

Possibilité de payer les activités en plusieurs fois par chèques, avant le 31 décembre

Chèques vacances acceptés

Remboursement par certaines Caisses de Retraite ou Mutuelles

REPRISE DES ACTIVITES : LUNDI 28 SEPTEMBRE
INSCRIPTIONS SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT
+ d'infos au 04 73 98 07 61 de 9h30 à 11h30

Vous souhaitez devenir bénévole ?
CONTACTEZ-NOUS