

RETRAITE LOISIRS ET SOLIDARITÉ 2018 – 2019

*De multiples activités à partager
pour votre forme et votre épanouissement ...*



**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.



Tarif annuel

Encadrement Cartonnage	Club Fernand Raynaud 26 allée de Beaulieu	Mercredi 9 h 15 – 11 h 45 ou 13 h 15 – 16 h 15 1 Mardi sur 2 18 h 30 – 21 h	♦360 € (120 € x 3)
Initiation photo	Espace Rencontre 15 rue d'Enfer (1 ^{er} étage)	Vendredi 14 h 30 – 16 h 30	♦150 € (75 € x 2)
Peinture sur porcelaine	Maison de quartier Luce Fournet 21 rue d'Alsace	Lundi et Mardi 9 h – 12 h et 13 h 30 – 16 h 30	♦390 € (130 € x 3)
Dessin - peinture	Salle Vallières 111 bis avenue de la Libération	Jeudi 14 h – 16 h Ou 16 h 30 – 18 h 30	15 €

NOUVEAU

♦Règlement par trimestre possible

SANS OUBLIER LE SEPTIÈME ART



▲Les Mardis du RIO : deux fois par mois

Cinéma le RIO - rue sous les Vignes

Tarif Senior : 4 €

▲Activités ouvertes à tous les Seniors, adhérents ou non

...ou une ACTIVITÉ CULTURELLE

Retrouver le plaisir de lire,
d'échanger, d'apprendre...



Tarif annuel

Echanges et lecture	Maison de quartier Luce Fournet	un Jeudi par mois 14 h	15 €
Autour du conte	Club Fernand Raynaud	deux Vendredis par mois - 9 h 45	
Café lecture	Espace Rencontre	un Mardi par mois 9 h 30	
Conversation en anglais	Espace Rencontre	Mercredi - 9 h 30	
		Jeudi - 10 h	
Expression théâtrale	Salle Vallières	Vendredi 14 h	
Notre histoire	Espace Rencontre	Mercredi - 9 h 30	
Chansons d'Opéra NOUVEAU	Espace Rencontre	Un Mercredi sur deux 14 h 30	
▲ Visites au musée	MARQ - Bargoin - Lecoq	un Mercredi par mois rdv à 14 h 30 <i>sur inscription</i>	gratuit
▲ Visites de Clermont	Visites guidées par la Maison du Tourisme	un Mercredi par mois rdv à 14 h <i>sur inscription</i>	
▲ Visites exposition photo	Hôtel Fontfreyde Centre Photographique 34 rue des gras	Un Jeudi par trimestre rdv à 14 h <i>sur inscription</i>	
▲ Ateliers de lecture photographique			

Et la Mémoire en éveil



Maison de Quartier Croix de Neyrat	Lundi 15 h	15 €
Espace Rencontre	Mardi 14 h 30	
Maison de Quartier Champratel 3 séances /mois	Mercredi 10 h	
Espace Rencontre	Mercredi 14 h 30	
Les Jardins de la Charme	Mercredi 14 h 30	
Centre Georges Brassens	Jeudi 10 h	
Maison de Quartier Luce Fournet	Jeudi 14 h 30	
Maison de quartier de l'Oradou	Vendredi 10 h	



SE MAINTENIR

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

Tarif annuel

Aquagym	Centre nautique Coubertin	Mercredi 9 h	85 €
		Jeudi 8 h	
	Centre Nautique Hautes Roches - Chamalières	Vendredi 10 h	
	Piscine Jacques Magnier	Vendredi 16 h	
Danses d'ici et d'ailleurs	Club Fernand Raynaud	Vendredi 14 h 30	75 €
Détente et relaxation	Club Fernand Raynaud	Lundi 14 h 45	15 €
Gym douce et équilibres	Club Fernand Raynaud	Lundi 13 h 45	75 €
	Résidence Les Girandières <small>42 rue du Clos Four</small>	Mardi 8 h 45	
	Salle Vallières	Vendredi 9 h 30	
NOUVEAU Gym fitness	Salle Vallières	Jeudi 11 h 15	75 €
Musculation	Maison des sports	Mercredi 10 h	75 €
		Mercredi 11 h	
		Vendredi 14 h	

Obligatoire : Certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de
TOUTES LES ACTIVITES SPORTIVES DE LOISIR (*sauf Relaxation*)...



EN FORME

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



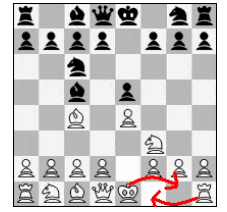
Tarif annuel

Nage sportive NOUVEAU	Centre Nautique Hautes Roches	Lundi 10 h	180 €
Pilates	Maison des sports	Vendredi 10 h 15	75 €
Qi - gong	Maison des sports	Lundi 10 h	75 €
		NOUVEAU Mercredi 9 h	
Sorties pédestres	Départ du bus à la piscine de Coubertin	deux Mardis par mois 13 h 30 à 18 h 30	75 €
Stretching	Salle Granouillet 43 rue de Chateaudun	Mercredi 8 h 45	75 €
	Salle Richepin n°7	Mercredi 10 h	
Tai - chi	Salle Richepin n°1 Rue Jean Richepin	NOUVEAU Mardi 10 h	15 €
	Salle Richepin n°7	Jeudi 10 h	
Tennis de table Loisirs	Gymnase Thévenet Rue des Plats	Lundi 10 h	15 €
Yoga	Salle Thomazet 34 rue Poncillon (fond de l'impasse)	Mardi 10 h 30	75 €
		NOUVEAU Jeudi 9 h 15	

... Séances d'une heure - Hors vacances scolaires



SE DISTRAIRE



Des animateurs dynamiques, une atmosphère conviviale

Tarif annuel

Bridge	Résidence VIPLE 37 rue Antoine Bellet	Lundi 14 h	15 €
		Jeudi 14 h	
▲Café des Mémoires	Résidence VIPLE	un Jeudi par mois 14 h	gratuit
▲Café Gourmand	Salle Jean Zay	deux Lundis par mois 14 h (participation de 2 €)	
Echecs	Espace Rencontre	Jeudi 14 h	15 €
Informatique Initiation	Espace Rencontre	Mardi 14 h 30	10 € 8 séances
		Jeudi 10 h	
Informatique Ateliers	Espace Rencontre 15 rue d'Enfer	Lundi 9 h 30	30 €
		Vendredi 9 h 30	
Scrabble en duplicate	Espace Rencontre	Lundi 14 h	15 €
		Jeudi 14 h	
Tarot	Résidence Varenne	Lundi 14 h	15 €
	Espace Rencontre	Vendredi 14 h	

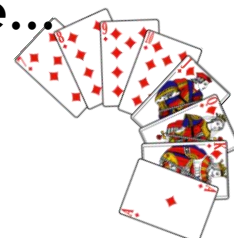
▲ Activité ouverte à tous les Seniors, adhérents ou non

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 ...



Les Hortensias	3 rue Berteaux	Lundi
La Gauthière	26 rue Jacques Magnier	
Montferrand	37 rue Antoine Bellet	Mardi
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
Montferrand	37 rue Antoine Bellet	
Alexandre Varenne	100 rue Fontgiève	

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

MODALITÉS PRATIQUES

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 annuelle (à l'exclusion des stages)

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

Chèques vacances acceptés

Remboursement par certaines Caisses de Retraite ou Mutuelles

Vous souhaitez devenir bénévole ?



Animer une activité de loisirs

Accompagner les professionnels du CCAS

dans leurs interventions auprès des plus dépendants :

Musique et lecture à domicile, contacts téléphoniques, visites, portage de livres, animations en EHPAD ...

CONTACTEZ-NOUS