

Permanences : Mardi et Jeudi De 9h30 à 11h15

JOURS	ACTIVITE	HEURES	D	A	T	E	S	OBSERVATIONS
Lundi	Piscine/Aquagym	16h/17h		1	8	15		
	Sophrologie	10h30/11h30		1	8	15		
	Belote	13h30/16h45			8	15		
Mardi	Rami	13h30 /16h45		2	9	16		
	Stretching	8h30 /9h15		2	9	16		
	Gymnastique	9h15/10h15		2	9	16		
	Promenade aquatique	10h/11h		2	9	16		
	Balade entre amis	14h		2	9	16		
Mercredi	Scrabble	13h30 /16h45	3	10	17			
Jeudi	Stretching	8h30/9h15		4	11	18		
	Gymnastique	9h15/10h15		4	11	18		
	Danse en ligne	15h30/16h45		4	11	18		
	Promenade aquatique	10h/11h		4	11	18		
Vendredi	Pilates	9h/9h45		5	12	19		
	Loto	14h/17h		5	12	19		

Informatique : voir avec votre formateur
Forum PC Portable pas de forum en décembre

**A noter : Pour toutes adhésions, inscriptions uniquement par chèque
par personne et par activité :
Cotisation 2026 Prix 13.00€
Reprise des nouvelles inscriptions en janvier**

Carte à présenter à chaque visite au bureau

**Pour les activités Piscine, gymnastique, Pilates, promenade aquatique
Prévoir certificat médical**

Fête de Noël Gouter et grand spectacle

Jeudi 11 décembre 14h salle de l'aire

Inscriptions sur présentation de carte mise à jour

Participation 5€ adhérents 15€ non adhérents

Fermeture pour les fêtes de fin d'année

Du 20 décembre 2025 au 5 janvier 2026

Reprise des permanences le mardi 6 janvier 2026



**Sorties Gran Jonquera le 10 janvier 20€
Arrêt le matin à la petite Jonquera
Rendez-vous à 7h15 départ 7h30
Lycée Maurice Clavel rue de la Raffinerie**

**Prochaine sortie Perthus
Le 21 février
Le 14 mars**

Sorties Voyages :

**Vincent Niclo en Concert
Zenith sud Montpellier Samedi 7 février 2026
84€ transport compris**

**Journée festive galette des rois
Samedi 17 janvier 85€**

**Fête du cochon
Dimanche 22 février 85€**

**Journée des Grand mères
Dimanche 1mars 78€**

**Super promo d'hiver du 1 au 4 mars
Lioret del mar 255€**

**Assemblée Générale le 22 Janvier 2026 à 11h salle de l'aire
Avec Repas et animation musicale
Prix adhérent : 10€ non adhérent :25€
Vente à partir du :2/12/2025**

***La Présidente et le Conseil d'Administration vous souhaitent de bonnes
fêtes de fin d'année***