

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