

Permanences : Mardi et Jeudi De 9h30 à 11h15

JOURS	ACTIVITE	HEURES	D	A	T	E	S	OBSERVATIONS
Lundi	Piscine/Aquagym	16h/17h		3	10	17	24	
	Sophrologie	10h30/11h30		3	10	17	24	
	Belote	13h30/16h45		3	10	17	24	
Mardi	Rami	13h30 /16h45		4		18	25	
	Stretching	8h30 /9h15		4		18	25	
	Gymnastique	9h15/10h15		4		18	25	
	Promenade aquatique	10h/11h		4		18	25	
	Balade entre amis	14h		4		18	25	
Mercredi	Scrabble	13h30 /16h45	5	12	19	26		
Jeudi	Stretching	8h30/9h15	6	13	20	27		
	Gymnastique	9h15/10h15	6	13	20	27		
	Danse en ligne	15h30/16h45	6	13	20	27		
	Promenade aquatique	10h/11h	6	13	20	27		
Vendredi	Pilates	9h/9h45	7	14	21	28		
	Loto	14h/17h	7	14	21	28		

Informatique : voir avec votre formateur

**Forum PC Portable un lundi par mois pour novembre le
Lundi 3 de 9h à11h salle Polyvalente**

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

Pour les nouveaux adhérents de septembre à décembre 2025 : 8.00€

Fin des inscriptions à la fin du mois de novembre pour la cotisation 2025 reprise 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



**Sorties au Perthus le 8 novembre 20€
Rendez-vous à 7h15 départ 7h30
Lycée Maurice Clavel rue de la Raffinerie
Prochaine sortie :
Le 20 décembre**

Sorties Voyages :

**SORTIES FÊTE DES BERGERS : à Istres le 30-11-2025
82€ par personne.**

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