

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**