

Permanences : Mardi et Jeudi De 9h30 à 11h15

JOURS	ACTIVITE	HEURES	D	A	T	E	S	OBSERVATIONS
Lundi	Piscine/Aquagym	16h/17h		8	13			
	Sophrologie	10h30/11h30			13	20	27	
	Belote	13h30/16h45			13	20	27	
Mardi	Rami	13h30 /16h45			14	21	28	
	Stretching	8h30 /9h15			14	21	28	
	Gymnastique	9h15/10h15			14	21	28	
	Promenade aquatique	10h/11h			14	21	28	
	Balade entre amis	14h			14	21	28	
Mercredi	Scrabble	13h30 /16h45		1	15	22	29	
Jeudi	Stretching	8h30/9h15		2	16	23	30	
	Gymnastique	9h15/10h15		2	16	23	30	
	Danse en ligne	15h30/16h45			16	23	30	
	Promenade aquatique	10h/11h		2	16	23	30	
Vendredi	Pilates	9h/9h45		3	17	24	31	
	Loto	14h/17h		3	17	24	31	

Informatique : reprise des cours en octobre après la semaine bleue

Voir avec votre formateur pour le jour de reprise

Forum PC Portable un lundi par mois pour octobre le

Lundi 13 de 9h à 11h 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€

Carte à présenter à chaque visite au bureau

Pour les activités Piscine, gymnastique, Pilates, promenade aquatique

Prévoir certificat médical

Repas dansant du Club des 4 le dimanche 19 octobre 2025 salle de l'aire

Vente des places au bureau

30€ pour les adhérents et 38€ pour les non adhérents

Semaine bleue 2025 du 6 au 10 octobre pas d'activité pas de permanence



Sorties au Perthus le 18 octobre 20€
Rendez-vous à 7h15 départ 7h30
Lycée Maurice Clavel rue de la Raffinerie
Prochaine sortie :
Le 8 novembre
Le 13 décembre

Sorties Voyages :

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