

**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 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€**

**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**