

**Permanences : Mardi et Jeudi De 9h30 à 11h15**

JOURS	ACTIVITE	HEURES	D	A	T	E	S	OBSERVATIONS
<b>Lundi</b>	Piscine/Aquagym	16h/17h		2	9	16		
	Sophrologie	10h30/11h30		2	9	16	23	
	Belote	13h30/16h45		2	9	16	23	
<b>Mardi</b>	Rami	13h30 /16h45		3	10	17	24	
	Stretching	8h30 /9h15		3	10	17	24	
	Gymnastique	9h15/10h15		3	10	17	24	
	Promenade aquatique	10h/11h		3	10	17	24	
	Balade entre amis	14h		3	10	17	24	
<b>Mercredi</b>	Scrabble	13h30 /16h45		4	11	18	25	
<b>Jeudi</b>	Stretching	8h30/9h15		5	12	19	26	
	Gymnastique	9h15/10h15		5	12	19	26	
	Danse en ligne	15h30/16h45		5	12	19		
	Promenade aquatique	10h/11h		5	12	19	26	
<b>Vendredi</b>	Pilates	9h/9h45		6	13	20	27	
	Loto	14h/17h		6	13	20	27	

**Informatique : voir avec votre formateur**
**Forum PC Portable**
**Lundi 2 de 9h à11h salle Polyvalente**

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

**Carte à présenter à chaque visite au bureau  
être à jour de sa cotisation 2026 pour pratiquer les activités**

**Pour les activités Piscine, gymnastique, Pilates, promenade aquatique  
Prévoir certificat médical**

**à venir :  
Loto annuel le 18 avril 2026 salle de l'aire**



**Sorties Perthus le 14 février 20€**  
**Rendez-vous à 7h15 départ 7h30**  
**Lycée Maurice Clavel rue de la Raffinerie**  
**Prochaine sortie Perthus**  
**Le 14 mars : tarif 22€**  
**Le 14 avril : tarif 22€**

---

## **Sorties Voyages :**

**Journée des Grand mères**  
**Dimanche 1mars 78€**

**Super promo d'hiver du 1 au 4 mars 255€ par personne**  
**avec réduction pour les enfants de 02 à 12 ans de -60€ par enfants**

**De la Parfumerie au jardin St Adrien**  
**Vendredi 22 mai 70€**

**Shopping en Andorre bons plan et montagne**  
**Du 15au16 juin 2026 185€**

**Nous rappelons que tous nos voyages et sorties sont affichés sur le panneau du Club Carrefour de l'Amitié en bas de la salle Giner ou dans nos bureaux et que vous pouvez les consulter pour les détails de chaque activités.**