

Permanences : Mardi et Jeudi De 9h30 à 11h15

JOURS	ACTIVITE	HEURES	D	A	T	E	S	OBSERVATIONS
Lundi	Piscine	16h/17h			15	22	29	
	Sophrologie	10h30/11h30		8	15	22	29	
	Belote	13h30/16h45		8	15	22	29	
Mardi	Rami	13h30 /16h45		9	16	23	30	
	Stretching	8h30 /9h15				23	30	
	Gymnastique	9h15/10h15				23	30	
	Promenade aquatique	10h/11h		9	16	23	30	
	Balade entre amis	14h		9	16	23	30	
Mercredi	Scrabble	13h30 /16h45		10	17	24		
Jeudi	Stretching	8h30/9h15				25		
	Gymnastique	9h15/10h15				25		
	Danse en ligne	15h30/16h45						Reprise octobre
	Promenade aquatique	10h/11h		11	18	25		
Vendredi	Pilates	9h/9h45		12	19	26		
	Loto	14h/17h		12	19	26		

Informatique : reprise des cours en octobre après la semaine bleue

Inscription à la permanence à partir du 9 septembre

**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**

**À venir : Repas dansant du Club des 4 le dimanche 19 octobre 2025 salle de l'aire
Vente des places au forum des associations et au bureau
30€ pour les adhérents et 38€ pour les non adhérents**

**Nous serons au Forum des associations le 7 septembre à la Peyrade de
9h à 14h avec possibilité d'inscription**

Ouverture des activités le 8 septembre des permanences le 9 septembre

Semaine bleue 2025 du 6 au 10 octobre pas d'activités pas de permanences



Sorties au Perthus le 13 septembre 20€
Rendez-vous à 7h15 départ 7h30
Lycée Maurice Clavel rue de la Raffinerie
Prochaine sortie :
Le 11 octobre
Le 8 novembre
Le 13 décembre

Sorties Voyages :

Sortie Journée du Cochon et Castagnade
le 18/10/2025 avec cochon grillé à la broche à volonté et châtaignes
75€ par personne

Pèlerinage des Gardiens à Lourdes
Du 25 au 27 octobre
295€ par personne

Sortie Marché de Noël à Barcarès
le 29/11 ou 13/12/2025
55€ par personne

Sortie 49^{ème} Fête des Bergers à Istres
le 30/11/2025 à
82€ par personne