

PROGRAMME RSAM: AVRIL 2024

AQUAGYM:

Responsables : Claudie MUEL – Annie DEJOBERT

Lundi et vendredi de 10 h à 11 h au Centre Aqualudique

Notre tarif: **20 € la carte de 5 séances par chèque uniquement**, à prendre auprès du responsable de la RSAM présent.

Arriver impérativement avant 9h45 à l'accueil pour inscriptions.

ACTIVITÉ DANSÉE: (activité gratuite)

Responsables: Arlette FEULLIOUX (04 70 29 25 45)- Hélène DUFAL (04 70 28.32.54)

Danses country et Line Dance. Les séances ont lieu le mercredi en salle C 26 espace Boris Vian

Avec les horaires suivants: 15h à 16h30 intermédiaires – 16h30 à 18h débutants et novices –

Pas de séances les 17 - 24 avril et 01 mai

PETANQUE :

Responsable: Jean-Marc THOMAZON

Le vendredi à partir de 14h au Boulodrome.

GYMNASTIQUE

Responsable: Martine GUILLOT 06.42.21.54.94 – Jeannine SARTIRANO 06.08.11.02.77

.Les séances ont lieu le jeudi en salle C 26 espace Boris Vian de 16h à 17h, Le tarif est à **20€ la carte de 5 séances**.

Tout retard est perturbant pour le cours. Arriver avant l'heure, éteindre les tél. portables.

Pas de séances les 18 et 25 avril

PROMENADES: (activité gratuite)

Responsable: Josette BEAUFILS 06 50 31 17 26 – Florence COGNY – Martine RAVIER

Moins de 4km marche lente – départ 14h

Lundi 08 avril – étang de Sault – parking de la plage

Lundi 27 Magnette – parking du musée du canal

Lundi 06 mai – Domérat – parking du stade de la vallée

RANDONNÉES: (activité gratuite)

Voir programme mensuel des randonnées pour horaires, lieux de départs, distances et animateurs à contacter si besoin, dispositions diverses (météo, balades).

ANIMATIONS/INFOS :

1. **Rond Gardien le 30 avril 2024** – En voitures particulières seuls ou en covoiturage possible entre vous du parking du stade des Ilets (vous mettre d'accord) départ dès 8h30.- 9h30 au rond Gardien – randos et balades le matin – repas 12h30 – prix 32€ - activités diverses l'après midi. Inscription jusqu'au 02 avril.
2. **Sortie CROZANT le 28 mai 2024** – 2 options pour cette sortie
 1. Rando + repas + car à 50€
 2. Rando + repas + car + bateau à 62€

Départ Athanor 08h00 – arrivée vers 9h30 – rando – repas vers 12h 00 – bateau pour ceux qui ont choisis cette option – promenade pour les autres - retour aux environs de 18h00

Cotisations annuelles et réinscription 2024/2025 :

- ✓ Nouvelle adhésion (dès juillet 2024 et jusqu'au 30 juin 2025) 30€ (chèque à l'ordre de « RSAM »)
- ✓ Compte tenu de l'évolution du code du sport, il n'est plus nécessaire de présenter un certificat médical

Prochaine Réunion:
Mardi 07 mai 2024. à 18 h 30 salle Saint Vincent quai Turgot