

BIEN-ETRE SENIORS

SPORTEZ VOUS BIEN POUR PAS CHER

Vous souhaitez vous faire PLAISIR en faisant des activités physiques et sportives :

- à votre rythme,
- dans un groupe ayant les mêmes envies,
- dans une ambiance conviviale.

Alors rejoignez-nous !



Nous vous proposons, à partir de 50 ans, des activités adaptées à votre condition physique, et à vos besoins :

- ❖ de remise en forme,
- ❖ d'entretien,
- ❖ de détente etc.. etc

Pour prendre du plaisir

Les activités sont encadrées par des animateurs BENEVOLES formés par la Fédération Française de la Retraite Sportive pour veiller sur votre SANTE et votre BIEN-ETRE

Site WEB : <http://www.rsmmontpellier.fr>

NOS ACTIVITÉS

CYCLOTOURISME :



Une sortie courte le mardi et le vendredi matin
Une sortie à la journée le vendredi. Trois niveaux de parcours.
Repas froid individuel, pris en commun en un même lieu (café de village).
Un ou deux séjours de trois/quatre jours en mai et juin et sorties exceptionnelles.
Claude Vasseur : 06 07 44 28 12

VTC :

Deux sorties mensuelles, une le dimanche matin, une le mercredi après-midi ; 20-25 Km sur chemins, pistes et petites routes. Sorties à la journée à la belle saison
*Gérard Gélis 06 75 02 12 46



RANDONNEE PEDESTRE :



Une sortie en car à la journée tous les mardis ; deux parcours (12 à 15 km, 15 à 18 km).
Un séjour annuel d'une semaine au mois de juin, transports en autocar.
*Alain Richard : 04 67 58 99 48, Marie-Noelle Balestre 04 67 54 41 07, Annie Petit 04 67 99 59 20

GYMNASTIQUE :

Une séance le lundi matin de 10h à 11h au gymnase Isadora Duncan (Cévennes).
*Joëlle Laugé: 04 67 64 19 89



AQUAGYM



Une séance le lundi de 16h à 17h piscine S. Berlioux (La Rauze).
Une séance le vendredi de 15h à 16h piscine S. Berlioux (La Rauze).
*Cathy Mouton 06 79 04 79 56

MARCHE AQUATIQUE COTIERE :

Séance d'une heure sur les plages de Carnon au Petit travers de la mi-mai à novembre, le mercredi à 14h30, plage N° 80 ; de fin juin à début septembre le mercredi à 9h30 plage N° 76
*Gérard Gélis : 06 75 02 12 46



DANSE EN LIGNE :



Une séance le lundi de 11h à 12h gymnase I.Duncan. Montpellier
Une séance le mercredi de 10h à 12h gymnase J.L.Herrault à Juvignac.
*Elisabeth Pellé-Erick Marx : 06 25 52 00 30

SPORTS DE NEIGE (SKI ALPIN, SKI DE FOND, RAQUETTES)

Une semaine en pension complète, voyage et déplacements sur place en car

3 ou 4 jours complets (covoiturage) dans station plus proche de Montpellier.

*Serge Mas : 04 67 50 28 21 – 06 11 15 10 70



BALADES PEDESTRES :



Une sortie deux fois par mois, le jeudi matin ou après-midi en fonction des saisons. Parfois un dimanche matin pour une balade urbaine.

*Chantal Trehet : 06 21 94 30 19

PROMENADES CULTURELLES :

Le jeudi matin une fois par mois, dans Montpellier ou villages limitrophes

* Noelle Dietz : 06 42 43 07 21



AQUABIKE :



A l'Aquabike Center à Lattes le mercredi et vendredi

A Castelnau Le lez le lundi et le mardi

30 séances annuelles

* Noelle Dietz : 06 42 43 07 21

R-GOLF :

Au golf de massane à Baillargues:

une séance le mardi à 15h , une séance le jeudi à 10h.(prêt du matériel gratuit)

*Damienne Delrieu : 06 82 83 79 33



MARCHE NORDIQUE :



Une sortie le jeudi de 9h30 à 11h30h avec deux parcours confirmés et débutants (avec prêt de bâtons si nécessaire)

*Martial MOUTON 06 76 32 53 24

TAICHI :

Une séance le vendredi de 10h15 à 11h30 dans le parc du Château d'O à Montpellier

*Alain Maugin 06 72 73 86 53



KARATE SENIORS :



*Une séance dans le parc du Château d'O à Montpellier, le mercredi de 14h30 à 16h*Emmanuelle GUYONNET 06.75.49.08.09*

**VENEZ ESSAYER UNE OU DEUX SÉANCES
POUR FAIRE CONNAISSANCE, SANS
ENGAGEMENT.....**

QUI SOMMES-NOUS ?

L'association est à vocation principalement sportive et a pour mission de mettre en œuvre le projet de club suivant :

FINALITE DE LA RSM

“METTRE NOS PRATIQUES SPORTIVES À LA DIMENSION DES LICENCIES ET NON LES LICENCIES À LA DIMENSION DES PRATIQUES SPORTIVES”

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1 - Diversifier les contenus de nos activités sportives en fonction des différents niveaux de pratique de nos licenciés.

2 – Créer de nouvelles activités adaptées aux besoins de nos licenciés

3 - Diversifier les moments de convivialité au sein du club

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

Mettre en place des réalisations concrètes sur le terrain et développer une attitude d'amélioration continue

Pour mettre en œuvre ce projet l'association est composée de 15 sections. Chaque section gère une équipe d'animation, composée d'animateurs bénévoles et d'un coordonnateur, qui se réunissent régulièrement pour, organiser, animer et développer, les activités en les adaptant aux besoins et à la condition physique de nos adhérents.

Nous sommes affiliés à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS), qui forme nos animateurs.

L'association est constituée de personnes en retraite ou assimilées, de plus de 50 ans.

La cotisation est de 38 €, elle comprend :

- la licence FFRS,
- l'assurance,
- l'adhésion au club.

Il faut y ajouter l'inscription à chacune des activités choisies, qui se monte suivant les cas entre 3 et 6 euros.

Retraite Sportive de Montpellier

<http://www.rsmmontpellier.fr>