

Retraite Sportive Montpellier

**Bougez pour
votre plaisir
et votre santé !**



Vous avez plus de 50 ans et souhaitez :

- ✓ Pratiquer une activité physique à votre rythme
- ✓ Rencontrer des personnes partageant les mêmes envies
- ✓ Profiter d'une ambiance conviviale et bienveillante

**Rejoignez-nous pour des activités adaptées
à votre condition physique et à vos besoins !**

Pourquoi nous choisir ?

- 18 activités variées : remise en forme, entretien, détente.
- Un encadrement par des animateurs bénévoles formés par la Fédération Française de la Retraite Sportive.
- Une attention particulière à votre santé et bien-être.
- Des moments de convivialité et de partage.

www.rsmmontpellier.fr



2026/2027- Licence FFRS + RSM = 48,21€ + activité(s)

Nos 18 ACTIVITÉS



CYCLOTOURISME

6€/an

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).

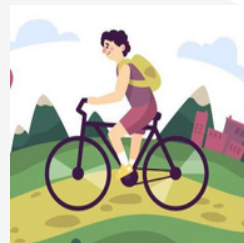
Un ou deux séjours de trois/cinq jours en mai ou juin et sorties exceptionnelles.

*J.-C. Visier : 06 62 92 70 38

VTC (VÉLO TOUT CHEMIN)

6€/an

- Plusieurs sorties mensuelles, le dimanche et le samedi matin; 20-30km sur chemins, pistes et petites routes.
- Sorties à la journée (40km) avec pique-nique à la belle saison.
- VAE et vélos musculaires acceptés
- Départs de Montpellier/déplacements en voiture. *Contact sur site internet



RANDONNEE

6€/an

Une sortie en car à la journée chaque mardi ;

Trois randonnées (10/12km, 12/15km, 15/18km).

Un séjour d'une semaine en juin.

Limite à 190 adhérents

*Alain Richard : 06 30 44 00 92

*Yves Desforges : 06 72 84 53 09

rando@rsmmontpellier.fr

MARCHE NORDIQUE

6€/an

Une sortie chaque jeudi de 9h15 à 11h30 avec trois parcours confirmés et débutants.

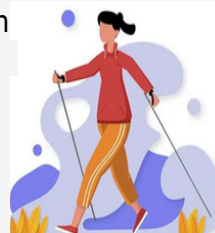
Prêt de bâtons uniquement en début de saison.

Limite à 120 adhérents

*Martial Mouton 06 76 32 53 24

*Agnès Lestringant 06 80 73 52 61

marche.nordique@rsmmontpellier.fr



2026/2027- Licence FFRS + RSM = 48,21€ + activité(s)



AQUAGYM / AQUAPALMES

- Une séance Aquagym lundi de 16h à 17h
- Une séance Aquagym mardi de 15h à 16h
- Une séance Aquapalmes vendredi de 16h à 17h

Piscine Suzanne Berlioux

Limite à 40 adhérents/séance

70€/an/séance

*Cathy Mouton 06 79 04 79 56

AQUABIKE / AQUAMIX

207€/an

- A l'Aquabike Center « le Nuage » à Montpellier le mercredi, vendredi *Évelyne Gouget : 06 08 14 68 24
- A l'Aquabike Center à Castelnau-le-Lez le lundi et le mardi *Noëlle Dietz : 06 32 32 14 06



MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

Toute l'année, le lundi à 10h et le mercredi à 14h30 : séance d'une heure sur les plages du Petit Travers à Carnon. 3€/an
Limite à 200 adhérents

*Yves Desforges 06 72 84 53 09

DANSE EN LIGNE

-Une séance le lundi de 11h à 12h > 4€/an
Gymnase Isadora Duncan à Montpellier

-Une séance le mercredi de 10h à 12h >
Salle J.L.Herrault à Juvignac
*Évelyne Girerd 06 01 76 83 75

- Une séance le jeudi de 14h à 16h > 6€/an

Maison Pour Tous Frida Kahlo Port Marianne

*Corinne Greilinger 06 86 77 34 72



GYMNASTIQUE

4€/an

Une séance le lundi matin de 10h à 11h
au Gymnase Isadora Duncan (Cévennes).

*Joëlle Laugé : 06 47 96 01 14

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

6€/an

- Une séance le lundi de 14h30 à 15h30
Maison Pour Tous Paul-Emile VICTOR (Cévennes)

* Corinne Greilinger 06 86 77 34 72.



2026/2027- Licence FFRS + RSM = 48,21€ + activité(s)



TAÏ CHI

6€/an

- Deux séances vendredi à 9h et 10h15 au Château d'Ô
- Une séance lundi 17h/18h au Gymnase Isadora Duncan

*Alain Mauguin 06 72 73 86 53

PROMENADE CULTURELLE

8€/an

Le jeudi matin, deux jeudis et un vendredi/mois dans Montpellier ou villages limitrophes

*Noëlle Dietz 06 32 32 14 06

*Nicole Poisson 06 77 85 31 03

BALADE

8€/an

Une sortie, deux fois par mois, le jeudi matin, 8 à 10 kms avec faible dénivelé

*Monique Rigail 06 61 79 26 95

balade@rsmmontpellier.fr



ÉCHAPPÉE INSOLITE

6€/an

Une fois par semaine, la visite d'un endroit insolite, historique, urbain animée par un guide professionnel

*Corinne Greilinger 06 86 77 34 72

ACTIV' MÉMOIRE

6€/an

Une séance le lundi de 15h45 à 16h45 >

Maison pour Tous Paul-Emile VICTOR (Cévennes)

*Corinne Greilinger 06 86 77 34 72



MÉMOIRE EN ÉVEIL

35€/an

Atelier de 11 séances de 1h30 de janvier à avril.

- Approche ludique et conviviale pour stimuler notre mémoire.

* Contact sur site internet

SPORTS DE NEIGE

6€/an

Deux séjours annuels : une semaine en janvier, 3 ou 4 jours en mars. Hors vacances scolaires. Transport en car.

*Philippe Darphin 06 82 11 03 53



R'GOLF

3€/an

Au golf de Massanne à Baillargues, chaque mois, le deuxième lundi et le dernier jeudi

*Damienne Delrieu 06 82 83 79 33



2026/2027- Licence FFRS + RSM = 48,21€ + activité(s)