

## EXCURSIONS TOURISTIQUES et CULTURELLES

- Excursions : 1 ou 2 par mois
- Visites d'expositions
- Escapades de 2 à 4 jours

## VOYAGES A L'ÉTRANGER

d'une durée d'environ une semaine

## SPECTACLES

Abonnements à tarif préférentiel dans les théâtres locaux ou proches de Montpellier



## « Sport de l'Esprit, Culture de la Forme »

L'AMUCS propose et anime une quinzaine d'activités sportives, culturelles et de loisirs, adaptées à l'âge de la retraite.

Le programme détaillé des activités figure sur le site :

<http://www.amucs.fr>

Une permanence est assurée tous les mardis de 14h à 16h

Salle des Barons, 2 Place Pétrarque  
34 000 Montpellier

Tous les animateurs de l'AMUCS sont titulaires du brevet fédéral, délivré par la FFRS (Fédération Française de la Retraite Sportive) ainsi que du PSC1 (Prévention et Secours Civique) niveau 1. La licence FFRS est obligatoire pour toutes les activités sportives.

Julie Albert - Juillet 2019



2 Place Pétrarque – 34 000 Montpellier  
06 64 31 40 88

[www.amucs.net](http://www.amucs.net)





## RANDONNÉES

Randonnées pédestres  
d'1/2 journée le jeudi  
d'1 journée le vendredi  
et escapades de quelques jours à une  
semaine.

3 niveaux de difficulté.

## MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

Les lundis et jeudis de 10h à 10h45

## GOLF

Pour débutants et joueurs confirmés.  
Cours collectifs les mardis et jeudis.

Rencontres amicales et parcours aux  
alentours de Montpellier.

## TAI CHI CHUAN

Les lundis de 18h45 à 20h15  
Les mardis de 09h30 à 11h00  
et de 12h00 à 13h30  
Les mercredis de 11h30 à 13h

## AIKITAISO

Les lundis et mercredis de 9h à 10h30  
Les jeudis de 12h15 à 13h30

## BRIDGE

Les mardis et jeudis de 14h à 18h  
Pas d'initiation au jeu.

## SCRABBLE

Les lundis de 14h à 17h



## CLUB LECTURE

Le premier mardi de chaque mois à 16h

## BALADE LITTÉRAIRE ET PHILOSOPHIQUE DANS L'HISTOIRE DE LA GRÈCE

Tous les 3èmes mardis du mois  
de 16h à 18h

## CLUB CINEMA

Tous les jeudis après midi au Cinéma  
Nestor Burma

Une fois par mois au Cinéma Diagonal



## CLUB œNOLOGIQUE

5 à 8 sessions par an d'environ 2 heures