

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 non compétitive.

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.

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

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

NOS ACTIVITÉS

CYCLOTOURISME :



Une sortie cool le mercredi matin.

Une sortie à la journée le vendredi. Trois niveaux de participants.

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.

Joachim Köberich : 09 52 74 70 39, Katia Gillodes : 06 59 98 42 53

VTC

Une sortie mensuelle, ouverte à tous les adhérents licenciés, le dimanche matin en VTC ou VTT sur chemins, pistes cyclables et petites routes.

*Gerard Gelis 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-Noëlle 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 16h à 17h piscine S. Berlioux (La Rauze).

*Damienne Delrieu : 06 82 83 79 33

MARCHE AQUATIQUE COTIERE :

Dès mi-mai le mercredi après-midi. Parking du Petit Travers sortie Carnon.

Pendant l'été, le matin 10h30. Accès plage n°76 au petit Travers.

*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



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