



TAÏ CHI

6€/an

Deux séances le vendredi à 9h30 et 10h45 dans le parc du Château d'Ô à Montpellier

*Alain Mauguin 06 72 73 86 53

PROMENADES CULTURELLES 6€/an

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

*Noëlle Dietz 06 32 32 14 06

*Lydie Tournemeule 06 82 31 64 73



BALADES PÉDESTRES 6€/an

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

*Monique Rigail 06 61 79 26 95 *Chantal Tréhet 06 21 94 30 19

*Patricia Hugon 06 86 99 63 67



ÉCHAPPÉES INSOLITES 3€/an

Une fois par semaine, la visite d'un endroit insolite, historique, urbain animée par un guide professionnel (0€ à 15€/visite)

*Corinne Greilinger 06 86 77 34 72

ACTIV' MÉMOIRE 3€/an

3€/an

Une séance le lundi de 17h à 18h au Gymnase Isadora Duncan

*Corinne Greilinger 06 86 77 34 72



MÉMOIRE en ÉVEIL

Atelier de 12 séances de 1h30 de janvier à avril.

Approche ludique et conviviale pour stimuler notre mémoire.

* Détails et contact sur site internet

SPORTS de NEIGE 6€/an

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

3€/an

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

*Damienne Delrieu 06 82 83 79 33



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
- Cotisation de base : 46€ (licence, assurances, adhésion association)

www.rsmmontpellier.fr

2025/2026



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.

*Claude Vasseur 06 07 44 28 12



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.

Départs de Montpellier, et déplacements en voiture.

*Contact sur site internet



RANDONNÉE

6€/an

Une sortie en car (13€) à la journée chaque mardi ;
Trois randonnées (10/12km, 12/15km, 15/18km).
Un séjour d'une semaine en juin.

Limite à 150 adhérents

*Alain Richard 06 30 44 00 92

*Yves Desforges 06 72 84 53 09



MARCHE NORDIQUE

6€/an

Une sortie chaque jeudi de 9h30 à 11h30 avec trois parcours confirmés et débutants (avec prêt de bâtons si nécessaire)

Limite à 100 adhérents

*Martial Mouton 06 76 32 53 24

*Agnès Lestringant 06 80 73 52 61

marche.nordique@rsmmontpellier.fr



AQUAGYM

50€/an

- Une séance le lundi de 16h à 17h
 - Une séance le mardi de 15h à 16h
- Piscine Suzanne Berlioux
Limite à 40 adhérents/séance

*Cathy Mouton 06 79 04 79 56

AQUABIKE

34 séances > 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

3€/an

Toute l'année, le lundi à 10h
et le mercredi à 14h30 : séance d'une heure sur les plages de Carnon au Petit Travers.

*Yves Desforges 06 72 84 53 09

DANSE EN LIGNE

3€/an

- Une séance le lundi de 11h à 12h >
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 > **4€/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 : 04 67 64 19 89

GYMNASTIQUE sur CHAISE

3€/an

- Une séance le lundi de 15h à 16h
Maison Pour Tous Fanfonne Guillaume (Cévennes)
- *Corinne Greilinger 06 86 77 34 72.

