

## Badminton

► Gymnase Marie Marvingt  
Mercredi **16h45 à 17h45**  
Contact ☎  
Huguette Basset 04 71 46 64 11

## Tennis de table

► Gymnase St Gérard  
Mardi **17h à 18h45**  
Contact ☎  
André Gaude 04 71 64 01 48  
Raymond Chavaroché 09 53 11 53 55

## Ski alpin

► 1 fois par semaine au Lioran  
Jour et horaire non encore déterminés  
Contact ☎ Ginette Lacroix 04 71 64 11 96  
Yvette Lissac 06 76 91 67 09

## Swin golf

► Stade de Belbex—Route du Collet  
Lundi **14h**  
Contact ☎ René Gaston 04 71 62 81 32

## Yoga \*

► Salle Rue Méallet de Cours  
Mardi **16h30 à 18h**  
Contact ☎  
Pierre Betouille 04 71 62 81 32

Nos activités sont encadrées  
essentiellement par des animateurs  
bénévoles formés par la Fédération  
Française de la Retraite Sportive  
agrée Jeunesse et Sports.

C'est grâce à ce bénévolat que  
notre association propose pour un prix  
modique de nombreuses activités  
sportives.

### ASSOCIATION DE LA RETRAITE SPORTIVE D'AURILLAC

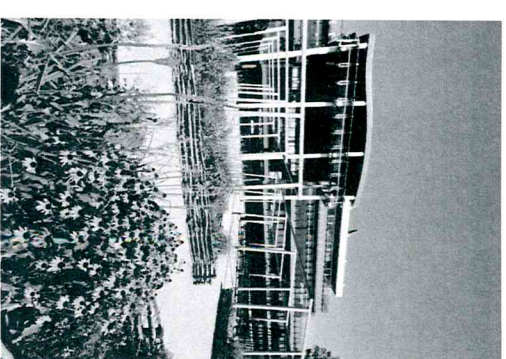
8 PLACE DE LA PAIX  
15 000 AURILLAC  
Tél : 04 71 62 07 38  
Mail : [rs.aurillac@orange.fr](mailto:rs.aurillac@orange.fr)  
Permanence tous les mardis  
de 10h à 12h au 3ème étage

Fédération Française de la Retraite Sportive

Avec le soutien actif  
de la ville d'Aurillac



## RETRAITE SPORTIVE D'AURILLAC 2016—2017



Aurillac Espace Hélias © Christian Genot

### VIVONS SPORT VIVONS SENIORS !

- par la pratique régulière d'activités physiques adaptées à chacune et à chacun sans esprit de compétition.
- par la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit dans la convivialité, le partage et les rencontres.

## Aquagym \*

► *au centre aquatique de la Ponétie*

Lundi **11h15 à 12h**

Mardi, jeudi, vendredi

**10h30 à 11h15**

**11h15 à 12h**

Contact ☎ René Gaston 04 71 62 81 32

## Activités dansées

► *Salle Rue Méallet de Cours*

Mardi

**14h à 16h**

Jeudi

**15h à 17h**

Vendredi **Rock \*** **14h à 16h30**

Contact ☎

Marinette Bouniol 04 71 64 28 24

06 77 45 26 42

Christiane Poujades 04 71 43 08 22

06 66 69 22 83

## Tir à l'arc-Sarbacane

► *Gymnase Marie Marvingt*

Vendredi **11h45 à 14h**

Contact ☎

Jean Pierre Vivès 04 71 64 60 80

Sarbacane

Jean Louis Fel 06 89 36 23 22

## Randonnées

4 randonnées de niveaux différents sont proposées

### Randonnée 1 du lundi

Durée 2 h à 3 h

Rendez-vous à **13h15** à la Ponétie

Contact ☎

André Rigaudière 06 87 52 84 71

### Randonnée 2 du lundi

Durée 1 h à 2 h environ

Rendez-vous à **13h30**

Place du 8 Mai ( face à la Caisse d'Épargne)

Contact ☎

André Rigaudière 06 87 52 84 71

## Randonnées du jeudi à la journée

2 randonnées

- 1 /Rendez-vous à **9h** (voir programme)

- 2 /Rendez-vous à **9h30** (voir programme)

Contact ☎ Solange Fel 06 99 00 11 61

Si enneigement favorable sorties en raquettes

## Gymnastique

► *Salle Rue Méallet de Cours*

- **Maintien en forme**

Lundi **9h à 10h**

- **Stretching relaxation**

Lundi **11h à 12h**

- **Tonique**

Mercredi **9h à 10h**

Vendredi **9h à 10h**

- **Douce**

Jeudi **9h à 10h**

Contact ☎

Pierre Betouille 04 71 62 81 32

► *Parc Héлитas—Entrée principale*

- **Gymnastique de plein air \***

Mardi et jeudi **9h à 10h**

Contact ☎

René Gaston 04 71 62 81 32

## Cyclotourisme

Parcours adaptés aux possibilités de chacun

Lundi départ **13h30**

Contact ☎ Pour le lieu de départ

Jean Pierre Terrisse 04 71 48 52 06

**\* Pas de séance pendant les vacances scolaires**

**Pour les randos, chaussures de marche obligatoires**

## **OBLIGATOIRE**

**Un certificat médical de non contre indication précisant chacune des activités que vous souhaitez pratiquer**