

Un visa pour la santé

Maintenez-vous en forme

- par la pratique d'activités physiques et sportives adaptées.

Evitez l'isolement

- par des rencontres conviviales

◆◆◆◆◆◆◆◆

La Retraite Sportive vous attend !!!

Association de la
RETRAITE SPORTIVE
Sud Cantal

◆◆◆

Association Sportive Agréée
Jeunesse et Sports

Activités
Saison 2018 - 2019



La santé, on peut la conserver par la pratique régulière d'activités physiques bien choisies.

Etre mieux dans son corps c'est aussi être mieux dans sa tête.



Si vous êtes intéressés par nos activités renvoyez ce bulletin à la Mairie du Rouget

1 place de la Mairie
15290 Le Rouget-Pers

Licence 2018 / 2019

Cotisation de base annuelle : 43 €
Certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents.

Pour les activités, participation financière :

Gymnastique : 45 € par an

Activités Aquatiques : 60 € pour 20 séances par an

Yoga : 40 € par an

Pas de participation financière pour les autres activités régulières.

MrMme.....

Adresse.....

Code.....

Postal.....

Ville.....

☎.....

Mail.....

Pour tout renseignement s'adresser à :

RETRAITE SPORTIVE SUD CANTAL

Nicole GRIVES Présidente ☎ 04.71.64.78.97

Paul VIGNE Vice Président ☎ 04.71.43.74.05

Michel BONNET " " ☎ 04.71.64.78.36

Sur les lieux d'activités.

Activités Aquatiques :

A Maurs, le vendredi de 09h à 10h à la piscine du Centre de **La Châtaigneraie** (port du bonnet obligatoire).

Gymnastique : (30 séances minimum)

Au Rouget, le mardi de 8h45 à 9h45 à la salle polyvalente.

A Calvinet, le mardi de 10h45 à 11h45 à la salle polyvalente.

Tir à l'Arc et Sarbacane :

Au Rouget, le mardi de 10h à 11h, à la salle polyvalente.

Au Rouget, le mercredi de 9h30 à 11h, séances de perfectionnement pour les archers.

Yoga : (30 séances minimum)

Au Rouget, le mardi de 14h15 à 15h45 à la salle polyvalente (se munir d'un tapis de sol, d'un plaid et d'un coussin).

Activités dansées :

A St Constant, le mercredi de 14h15 à 15h45. à la salle polyvalente.

Au Rouget, le vendredi de 14h30 à 16h30 à la salle polyvalente.

Raquettes à neige :

Suivant l'enneigement et la météo, sorties raquettes le jeudi, se renseigner.

Randonnées pédestres

Des randonnées, de niveaux différents, sont proposées chaque semaine :



Randonnées Sud Cantal :

Lundi : randonnée de 3h minimum, départ à 13h30 du lieu de rendez-vous fixé sur le programme trimestriel.



Randonnées Aurillac :

Lundi : randonnée de 2h30 à 3h environ ; rendez-vous à 13h15 à la Ponétie.

- randonnée de 1h30 à 2h environ ; rendez-vous Bd du Vialenc à 13h30.

Jeudi : 2 randos à la journée

(prévoir pique-nique) départ 8h30 ou 9h



Randonnées Ytrac :

Vendredi : 2 randonnées de 2h ou 3h, rendez-vous à 13h30 selon programme trimestriel.



Randonnées Montsalvy :

Mardi: randonnée de 3h environ, départ à 13h30 de la salle polyvalente (9h pour la journée).

Jeudi : petite randonnée, départ à 13h30 de la salle polyvalente



Des journées :

Des journées à thèmes sont proposées :

- journée départementale multi-activités
- journées rando, avec pique-nique
- après-midi ou journée interclubs : activités dansées, tir à l'arc