

RETRAITE LOISIRS ET SOLIDARITÉ 2017 - 2018



Renseignements au siège de l'Association RLS

20 rue Georges Clemenceau (LIS) CLERMONT-FERRAND

Tel : 04 73 98 07 61

PERMANENCES TOUS LES JOURS de 9 h 30 à 11 h 30

Mail : rls@ccas-clermont-ferrand.fr

Sites : rls63.free.fr - clermontdom.fr

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ ARTISTIQUE...

*Avec des intervenants professionnels,
qualifiés et pédagogues,
au sein d'un groupe restreint et convivial.
(Règlement par trimestre possible)*



Tarif annuel

| | | | |
|----------------------------|--|---|----------------------|
| Dessin - peinture | Club Fernand Raynaud | Jeudi 14 h 30 – 16 h 30 | 15 € |
| Encadrement Cartonnage | Club Fernand Raynaud | Mercredi 9 h – 11 h 30 ou 14 h – 16 h 30 | 360 € (120 € x 3) |
| Initiation photo | Espace Rencontre 15 rue d'Enfer (1 ^{er} étage) | Vendredi 14 h 30 – 16 h 30 | 150 € (75 € x 2) |
| Peinture sur porcelaine | Maison de quartier Luce Fournet 21 rue d'Alsace | Lundi et Mardi 9 h – 12 h et 13 h 30 – 16 h 30 | 390 € (130 € x 3) |

SANS OUBLIER LE SEPTIÈME ART



***Les Mardis du RIO : deux fois par mois**

Cinéma le RIO - rue sous les Vignes
Tarif Senior : 4 €

***Les Jeudis de Traces de Vies : une fois par mois**

Salle Conchon – rue Léo Lagrange – 3 €

* Activités ouvertes à tous les Seniors, adhérents ou non.

...ou une ACTIVITÉ CULTURELLE

Retrouver le plaisir de lire, d'échanger, d'apprendre
ou de se replonger dans nos racines,
avec des animateurs motivants



Tarif annuel

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---------|
| Autour de la lecture | Maison de quartier L. Fournet | un Jeudi par mois 14 h - 16 h | 15 € |
| Autour du conte | Club Fernand Raynaud | deux Vendredis par mois 9 h 45 - 11 h 30 | 15 € |
| Café lecture | Espace Rencontre | un Mardi sur deux 10 h - 11 h 30 | 15 € |
| Conversation en anglais | Espace Rencontre | Mercredi 9 h 30 - 11 h | 15 € |
| | | Jeudi 10 h - 11 h 30 | |
| Expression théâtrale | Club Vallières | Vendredi 14 h - 16 h | 15 € |
| Notre histoire | Espace Rencontre | Mercredi 9 h 30 - 11 h 30 | 15 € |
| *Chemins de l'Histoire | Visites guidées de Clermont et des environs | un Mercredi par mois rdv à 14 h <i>sur inscription</i> | gratuit |
| *Visites au musée | MARQ - Bargoin - Lecoq | un Mercredi par mois rdv à 14 h 30 <i>sur inscription</i> | gratuit |
| *Visites de Clermont | Visites guidées par la Maison de Tourisme | un Mercredi par mois rdv à 14 h <i>sur inscription</i> | gratuit |
| *Visites exposition photo | Hotel Fontfreyde 34 rue des gras | Un jeudi par trimestre rdv à 14 h <i>sur inscription</i> | gratuit |

Et la Mémoire en éveil



| | | |
|------------------|--------------------------------|------|
| Lundi 15 h | Club de Croix de Neyrat | 15 € |
| Mardi 14 h 30 | Espace Rencontre | 15 € |
| Mercredi 14 h 30 | Espace Rencontre | 15 € |
| Mercredi 14 h 30 | Les Jardins de la Charme | 15 € |
| Jeudi 10 h | Centre Georges Brassens | 15 € |
| Vendredi 10 h | Maison de quartier de l'Oradou | 15 € |



SE MAINTENIR

Pour garder l'esprit sain dans un corps sain ...

Séances d'une heure

Tarif annuel

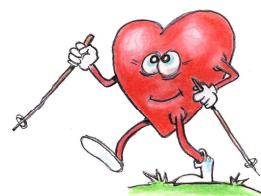
| | | | |
|------------------------------------|---|---------------------------|------|
| Aquagym | Centre nautique Coubertin | Mercredi 9 h Jeudi 8 h | 85 € |
| | Piscine Jacques Magnier | Vendredi 16 h | |
| | Centre Nautique Hautes Roches - Chamalières | Vendredi 10 h | |
| Gym entretien <i>Stretching</i> | Salle Granouillet 43 rue de Chateaudun | Mercredi 8 h 45 | 75 € |
| Musculation | Maison des sports | Mercredi 10 h | 75 € |
| | | Mercredi 11 h | |
| | | Vendredi 14 h | |
| Natation (10 séances) | Centre Nautique Hautes Roches | Lundi 10 h | 85 € |
| Pilates <i>Stretching</i> | Maison des sports | Vendredi 10 h 15 | 75 € |
| Stretching | Salle Richepin n°7 | Mercredi 10 h | 75 € |
| Tennis de table Loisirs | <i>En projet</i> | | 15 € |



EN FORME

... avec des activités unissant le mouvement et la réflexion

Hors vacances scolaires



Certificat médical de non contre-indication obligatoire

Tarif annuel

| | | | |
|----------------------------|--|-----------------------------|------|
| Danses d'ici et d'ailleurs | Club Fernand Raynaud | Vendredi 14 h 30 | 75 € |
| Détente et relaxation | Club Fernand Raynaud | Lundi 14 h 45 | 15 € |
| Gym douce | Résidence La Girandière 42 rue du Clos Four | Mardi 8 h 45 | 75 € |
| Postures et équilibres | Club Fernand Raynaud | Lundi 13 h 45 | 75 € |
| | Maison des sports | Mardi 14 h 15 | 75 € |
| | Club Vallières | Vendredi 9 h 30 | 75 € |
| Qi - gong | Maison des sports | Lundi 10 h | 75 € |
| Sorties pédestres | Départ : piscine de Coubertin (bus inclus) | Un mardi sur deux – 13 h 30 | 75 € |
| Tai - chi | Salle Richepin n°7 Rue Jean Richepin | Jeudi 10 h | 15 € |
| Yoga | Salle Thomazet 34 rue Poncillon (fond de l'impasse) | Mardi 10 h | 75 € |

ET POUR LE RÉCONFORT



Au Club Jean Zay
45 avenue du Limousin

*ATELIER DES DELICES : un mardi sur deux à 9 h pour la préparation
à 11 h 45 pour la dégustation



*CAFE GOURMAND : un lundi sur deux à 14 h


Sur inscription

*Activités ouvertes à tous les Seniors, adhérents ou non.

SE DISTRAIRE



**Les cartes, la danse, l'informatique, le scrabble...
des animateurs dynamiques, une atmosphère détendue**

| Séances de 2 h – Hors vacances scolaires | | | Tarif annuel |
|--|---|------------------------|--------------|
| Bridge | Club Montferrand | Lundi 14 h | 15 € |
| | | Jeudi 14 h | |
| *Café des Mémoires | Café des Augustes 5 rue sous les Augustins | un Jeudi par mois 14 h | gratuit |
| Echecs | Espace Rencontre | Jeudi 14 h | 15 € |
| Informatique | Espace Rencontre | Lundi 9 h 30 | 30 € |
| | | Vendredi 9 h 30 | |
| Scrabble en duplicate | Espace Rencontre | Lundi 14 h | 15 € |
| | | Jeudi 14 h | |
| Tarot  | Résidence Varenne | Lundi 14 h | 15 € |
| | Club Montferrand | Mercredi 14 h | |
| | Espace Rencontre | Vendredi 14 h | |

* Activité ouverte à tous les Seniors, adhérents ou non.

DÉCOUVRIR LES CLUBS DE QUARTIER

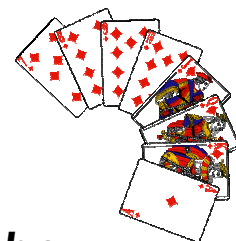
Ouverts toute l'année du lundi au vendredi (14 h - 17 h)
pour les adhérents de RLS

❖ Des jeux de cartes : rami, belote, coinche...

❖ Du scrabble, des jeux de société ...

❖ Des jeux de mémoire ...

Et de nombreuses animations
présentées chaque trimestre par « Notre écho »



| | | |
|------------------------|--|------------------------------|
| Les Bughes | Maison des sports entrée nord | Mercredi |
| Croix de Neyrat | 19 rue des Hauts de Chanturgue | Jeudi |
| Fernand Raynaud | 26 allée de Beaulieu | Jeudi |
| La Gauthière | 26 rue Jacques Magnier | Lundi |
| La Glacière | 120 rue Abbé Prévost | Vendredi |
| Les Hortensias | 3 rue Berteaux | Lundi |
| Jean Zay | 45 avenue du Limousin | Lundi et Jeudi |
| Montferrand | 37 rue Antoine Bellet | Mardi et Vendredi |
| Vallières | 111 bis avenue de la Libération | Lundi et Jeudi |
| Varenne | 100 rue Fontgiève | Mardi et Vendredi |

ADHÉSION ANNUELLE

CLERMONT 30 €

EXTÉRIEUR 40 €

Tarif Couple : TARIF RÉDUIT pour le 2^{ème} inscrit (22 € ou 32 €)

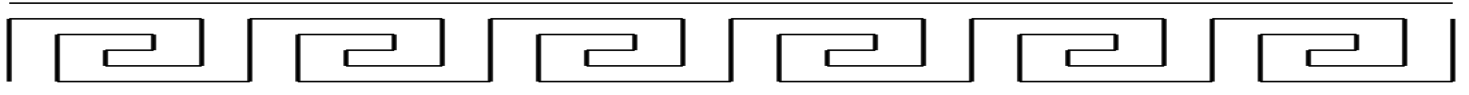
Parrainage : TARIF RÉDUIT pour le parrain (22 € ou 32 €)

Chèques vacances acceptés

Remboursement par certaines Caisses de Retraite ou Mutuelles

ACTIVITÉS

Tarif dégressif sur les cotisations annuelles
à partir de la 2^{ème} activité



Vous souhaitez devenir bénévole ?

Animer une activité de loisirs grâce à votre violon d'Ingres

Accompagner les professionnels du CCAS
dans leurs interventions auprès des plus isolés :

*Visites, musique et lecture à domicile, contacts
téléphoniques, portages de livres, accompagnements
en minibus ...*



CONTACTEZ-NOUS

26/09/2017