



Retraite **L**oisirs et **S**olidarité

# PROGRAMME 2024-2025



**UN GRAND CHOIX  
D'ACTIVITÉS**

**ARTISTIQUES**

**CULTURELLES**

**PHYSIQUES**

**LUDIQUES**



**Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 11 h 30**

**20 rue Georges Clemenceau – 63000 Clermont-Ferrand**

**Tél : 04 73 98 07 61 - Mail : [rls@ccas-clermont-ferrand.fr](mailto:rls@ccas-clermont-ferrand.fr)**

## LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

<b>Chiffon Dentelles Broderie</b>	<b>Lundi</b> 9 h30 – 17 h	<b>Salle Vallières</b> 111 bis av de la Libération	<b>20 €</b>
<b>Dessin Peinture</b>	<b>Jeudi</b> 14 h - 17 h 30	<b>Salle Vallières</b>	<b>85 €</b>
<b>Dessin Peinture Initiation</b>	<b>Lundi</b> 14 h – 17 h	<b>Résidence Clos des Vignes</b> 1 Bd Daniel Mayer	<b>20 €</b>
<b>Encadrement Cartonnage</b>	<b>Mardi et Mercredi</b> A partir de 9 h 30 (selon calendrier)	<b>Salle F. Raynaud</b> 26 allée de Beaulieu	<b>35 €</b> (la journée)
<b>Loisirs créatifs</b>	<b>Mardi</b> 14 h 30 – 16 h 30	<b>Salle Vallières</b>	<b>20 €</b>
<b>Photo Initiation</b>	<b>Deux Vendredis par mois</b> 14 h -16 h	<b>Résidence Clos des Vignes</b>	
<b>Tricot Crochet</b> 	<b>Vendredi 9 h30 – 11 h30</b>	<b>Salle Vallières</b>	

## LES ACTIVITÉS CULTURELLES

<b>Chorale</b>	<b>Lundi 15 h</b>	<b>Résidence Cazam</b> 35 rue Jeanne d'Arc	<b>20 €</b>
<b>Club lecture</b>	<b>Un Mardi par mois</b> 9 h 30	<b>Espace Rencontre</b> 15 rue d'Enfer	
	<b>Un Jeudi par mois</b> 14 h 30	<b>Centre G. Brassens</b> 2 Rue Sévigné	
<b>Conversation en anglais</b>	<b>Lundi 14 h 30</b>	<b>Espace Rencontre</b>	
	<b>Mardi 10h 15</b>	<b>Salle Vallières</b>	
	<b>Mardi 10 h</b>	<b>Espace Rencontre</b>	
	<b>Mercredi 9 h 30</b>		
<b>Jeudi 10 h</b>			
<b>Conversation en espagnol</b>	<b>Lundi 9 h 30</b>	<b>Espace Rencontre</b>	
	<b>Vendredi 10 h</b>		
<b>Découverte de l'Opéra</b>	<b>Mardi 14 h 30</b>		
<b>Généalogie</b>	<b>Mercredi 14h</b>		

## LA MÉMOIRE EN EVEIL

<b>Maison de l'Oradou</b> Rue de l'Oradou	<b>Lundi 10 h</b>	<b>20 €</b>
<b>Maison de Quartier Croix de Neyrat</b> Rue de Solayer	<b>Mardi 14 h 30</b>	
<b>Espace Rencontre</b>	<b>Mercredi 14 h 30</b>	
<b>Les jardins de la Charme</b>	<b>Mercredi 14 h 30</b>	
<b>Centre Georges Brassens</b>	<b>Jeudi 10 h</b>	

## LES ACTIVITÉS LUDIQUES

<b>Echecs</b>	<b>Jeudi 14 h</b>	<b>Espace Rencontre</b>	<b>20 €</b>
<b>Jeu théâtral</b> 	<b>Vendredi 14 h</b>	<b>Centre Richepin</b> 21 rue Jean Richepin	
<b>Mah-jong</b>	<b>Deux jeudis par mois</b> <b>15 h 30</b>	<b>Clos des vignes</b>	
<b>Scrabble en duplicate</b>	<b>Lundi 14 h</b>	<b>Espace Rencontre</b>	
	<b>Jeudi 14 h</b>		
<b>Tarot</b>	<b>Vendredi 14 h</b>		

## INFORMATIQUE

<b>Atelier</b>	<b>Lundi 9 h 30</b>	<b>Espace Rencontre</b>	<b>35 €</b>
	<b>Vendredi 9 h 30</b>		
<b>Initiation</b>	<b>Mardi 14 h 30</b>		<b>10 €</b> <b>(8 séances)</b>
	<b>Mercredi 10 h</b>		
	<b>Vendredi 14 h</b>		
<b>Tablette</b>	<b>Jeudi 9 h</b>		

Smartphone

Jeudi 10 h 45

# LES ACTIVITÉS

## ENCADREES PAR DES PROFESSIONNELS

<b>Aquagym</b>	<b>Lundi 9 h</b>	<b>Stade Nautique P. de Coubertin</b>	<b>100 €</b>
	<b>Mardi 9 h</b>		
	<b>Mercredi 9 h</b>		
	<b>Jeudi 8 h</b>		
	<b>Vendredi 10 h 15</b>	<b>Centre Nautique Les Hautes Roches Chamalières</b>	
	<b>Vendredi 16 h</b>	<b>Piscine j.Magnier 13 rue Louise Michel</b>	
<b>Gym d'entretien</b>	<b>Lundi 10 h</b>	<b>Salle G.Brassens</b>	<b>85 €</b>
	<b>Lundi 11 h</b>		
<b>Gym douce et équilibre</b>	<b>Lundi 13 h 45</b>	<b>Salle F. Raynaud</b>	
	<b>Mardi 8 h 45</b>	<b>Résidence Les Girandières 42 rue du Clos Four</b>	
	<b>Mercredi 8 h 45</b>	<b>Gymnase Fleury Rue Pierre de Coubertin</b>	
	<b>Mercredi 10 h</b>		
	<b>Mercredi 11 h 15</b>		
	<b>Jeudi 14 h</b>		
	<b>Jeudi 15 h 15</b>		
	<b>Vendredi 9 h 30</b>	<b>Salle Vallières</b>	
<b>Gym fitness</b>	<b>Jeudi 11 h 15</b>	<b>Salle Vallières</b>	
<b>Musculation</b>	<b>Mercredi 10 h</b>	<b>Maison Des Sports</b>	

Mercredi 11 h

Place des Bughes

Vendredi 14 h

Entrée nord

# PHYSIQUES

Pilates	Lundi 11 h	Gymnase Fleury	85 €
	Mardi 10 h 45		
	Vendredi 10 h 15	Maison Des Sports	
Qi gong	Lundi 9 h	Maison Des Sports	
	Lundi 10 h		
	Mardi 9h	Centre Sportif P. Marcombes – Dojo 2	
	Mercredi 9 h	Maison Des Sports	
Stretching	Mercredi 8 h 45	Salle Granouillet 43 rue de Chateaudun	
	Mercredi 10 h	Maison Des Sports	
Yoga	Lundi 8 h 30	Gymnase Fleury	
	Lundi 9 h 45		
Zumba	Vendredi 15 h 30	Centre Jean Richepin	



## ENCADREES PAR DES BENEVOLES

Détente et Relaxation	Lundi 14 h 45	Salle F.Raynaud	20 €
Expression Corporelle	Jeudi 9 h 45	Salle Vallières	10 € (8 séances)
Marche douce	Mardi ou Jeudi (selon calendrier)	13 h 30 Départ du bus à la gare routière – Quai 13 (Transport compris) 13 h 15	65 € (14 sorties)
Sorties pédestres	Deux Mardis par mois (selon calendrier)		90 € (20 sorties)

<b>Tennis de table loisirs</b>	<b>Lundi 10 h</b>	<b>Gymnase Thévenet</b> Rue des Plats	<b>20 €</b>
	<b>Vendredi 10 h</b>		

**Certificat médical obligatoire et tapis de sol personnel**

# LES ESPACES LOISIRS SENIORS

Des animations conviviales : loisirs créatifs, jeux de société, quiz...

L'adhésion à RLS donne libre accès à tous ces sites, de 14h à 17h

## Ouverts toute l'année

<b>Monferrand</b>	37 rue Antoine Bellet	<b>Mardi et Vendredi</b>
<b>Alexandre Varenne</b>	100 rue Fontgiève	
<b>Le Clos des Vignes</b>	1 Bd Daniel Mayer	<b>Mardi</b>
<b>Les Bughes</b>	Maison Des Sports entrée nord	<b>Mercredi</b>

## Ouverts selon planning à consulter à RLS

<b>La Gauthière</b>	26 rue Jacques Magnier	<b>Lundi</b>
<b>Les Hortensias</b>	3 rue Berteaux	
<b>Salle Vallières</b>	111 bis avenue de la Libération	
<b>Fernand Raynaud</b>	26 allée de Beaulieu	<b>Jeudi</b>



## CAFÉ GOURMAND

14H00 -16H30

**Salle Jean ZAY – 45 avenue du Limousin**

**Ouvert à tous les Seniors, adhérents ou non, selon calendrier**

**Tarif : 3 €**

# ACTIVITES OUVERTES A TOUS, ADHERENTS OU NON

► Sur inscription :

## BALADES A LA DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE

Sortie l'après-midi avec déplacement en car.

## JOURNÉES ÉVASION

Voyage d'une journée sur des sites touristiques avec déplacement en car et déjeuner au restaurant.

## VISITES GUIDÉES GRATUITES

Musées clermontois : MARQ – Bargoin – Lecoq

Musées de la résistance, de l'internement et de la déportation à Chamalières

Découverte de la ville de Clermont-Ferrand

Hôtel Fontfreyde Centre Photographique

FRAC Auvergne

Expositions Salle Gaillard

► Sans inscription:

## ANIMATIONS QUIZ

1 fois par mois, selon calendrier.

## CINÉMA

Les lundis du Court Métrage

Les mardis du RIO: longs métrages

Les mercredis de Traces de vies : documentaires – salle Conchon

- 4€ la séance -

# Activités du 16 septembre 2024 au 27 juin 2025

## Hors vacances scolaires et jours fériés

### ➤ INSCRIPTIONS

Uniquement sur rendez-vous, téléphone : **04 73 98 07 61**

### ➤ ADHÉSION ANNUELLE

- Clermont 30 €
- Hors Clermont 40 €
- Couple : tarif réduit pour le 2<sup>ème</sup> inscrit (22 € ou 32 €)

### ➤ RÈGLEMENT

- Tarif réduit à partir de la 2<sup>ème</sup> activité (uniquement les activités encadrées par des professionnels )
- Possibilité de payer les activités en plusieurs fois par chèque
- Chèques vacances acceptés
- Remboursement par certaines Caisses de Retraite ou Mutuelles

**Vous souhaitez devenir bénévole ?**

**Contactez-nous**