

Aquagym *

► Centre aquatique de la Ponétie

1 séance par semaine et par adhérent

Lundi : de 11h15 à 12h

Mardi : de 10h30 à 11h15 et de 11h15 à 12h

Jeudi : de 10h30 à 11h15

Suppression du créneau
11h15 - 12h

Vendredi : de 10h30 à 11h15

Activités dansées *

► Salle Rue Georges Clémenceau Marmiers

Mardi : de 14h15 à 16h15

Jeudi : de 15h à 17h

Vendredi Rock : de 14h15 à 16h45

Contact ☎ Colette Delbort 04 71 64 52 24 /
06 87 39 00 66

Christiane Poujades 04 71 43 08 22 /
06 66 69 22 83

Tir à l'arc Sarbacane

► Gymnase Marie Marvingt

Vendredi : de 11h45 à 13h

Contact ☎ Tir à l'arc Jean Pierre Vivès 04 71 64 60 80
Sarbacane Jean Louis Fel 06 89 36 23 22

Swin Golf

► Stade de Belbex / Route du Collet

Lundi : 14h

Contact ☎ Bernard Hautemayou 07 72 07 50 17

Randonnées

4 Randonnées de niveaux différents sont proposées
Pour toutes les randos RV au parking Pompidou sauf
exception.

Randonnée 1 du lundi

Durée 2 à 3 heures

Rendez-vous à 13h15

Randonnée 2 du lundi

Durée 1h30 environ

Rendez-vous à 13h30

Randonnée du jeudi à la journée

Rando 1 départ à 9h

Rando 2 départ 9h30

Pour toutes les randonnées reportez-vous au site de la RS
où vous trouverez le planning, les animateurs de la
randonnée choisie, et les informations de dernière
minute, d'éventuels changements de programme.

Marche Nordique

Mardi et Vendredi

Horaires et lieux, voir planning

Contact ☎ Isabelle Delfour Labarre 07 50 83 41 90
Jean Pierre Garrouste 06 77 16 59 46

Sous réserve de modifications liées aux
conditions sanitaires du moment

* Pas de séances pendant les
vacances scolaires

Gymnastique

Quelques changements pour cette nouvelle saison :

La pratique de la gymnastique est limitée à 2 séances
maxi. Pour le stretching et la Gym tonique vous ne
pourrez vous inscrire qu'à un seul des 2 horaires
proposés. Pour toutes activités gym une jauge de 40 à
45 personnes (suivant les salles) sera appliquée.

► Salle Rue Georges Clémenceau Marmiers

Maintien en forme

Lundi : de 9h à 10h

Tonique

Mercredi : de 9h à 10h

Vendredi : de 11h à 12h

Changement de
jour et d'heure

Pilates

Mardi : de 14h à 15h

Nouveau

Douce

Jeudi : de 9h à 10h

Stretching

Lundi : de 10h à 11h et de 14h à 15h

Changement
d'heure
après-midi

Gym de plein air (pas de jauge)

► Parc Héliatas - Entrée Principale

Mardi et jeudi : de 9h à 10h

Cyclotourisme

Parcours adaptés aux possibilités de chacun

Lundi Cyclo: Départ 13h30 Pkg Pompidou

Jeudi VAE : Départ 13h30 Pkg Pompidou

Contact Cyclo ☎ JP Terrisse 04 71 48 52 06

Contact VAE ☎ Alain Lissac 06 81 51 30 36

Jeux de Boules

► Boulodrome Aurillac

Mardi : 14h

2€ l'entrée au boulodrome pour la journée 40 € pour l'année

Contact ☎ Marc Lauret 06 87 72 30 65

Badminton

► Gymnase Marie Marvingt

Mercredi : de 16h45 à 18h00

Contact ☎ Roger Pailhol 06 81 18 78 63

Tennis de table

1 semaine sur 2 lors des vacances de Toussaint, Février et Printemps

► Gymnase Saint Géraud

Mardi : de 17h00 à 19H00

Contact ☎ Raymond Chavaroche 06 08 63 36 28
Jacques Pons 06 77 00 78 99

Ski Alpin

► 1 fois par semaine au Lioran en fonction de l'enneigement et de la météo

Contact ☎ Yvette Lissac 06 76 91 67 09
Alain Lissac 06 81 51 30 36
Bernard Hautemayou 07 72 07 50 17

Ski de fond

► 1 fois par semaine au Lioran en fonction de l'enneigement et de la météo

Contact ☎ Suzanne Besombes 04 71 47 13 91

Yoga (40 inscrits maximum)

► Nouvelle Salle Rue Meallet de Cours

Mercredi : de 10h30 à 11h45

Changement de jour et d'heure

Contact ☎ Jean-Paul Besombes 04 71 47 13 91

SPORT SANTE SENIOR

Inscriptions sur internet à partir du lien disponible sur le site de la RS d'Aurillac :

www.rs-aurillac.com

COTISATION de BASE 51€

Incluant la licence, les assurances, l'adhésion au club, la cotisation à la Fédération de la Retraite Sportive, L'accès gratuit aux activités suivantes :

2 randonnées lundi (différents niveaux)	2 randonnées jeudi (à la journée, niveaux différents)
Cyclotourisme / VAE	Tir à l'arc
Marche nordique	Sarbacane
Gym de plein air	Jeux de boules
Tennis de table	Activités dansées
Badminton	Ski alpin
Swingolf	Ski de fond / Raquettes

AQUAGYM 25€

ATTENTION : Limitée à une seule séance par semaine sur les 5 proposées.

Entrée de la piscine à payer sur place

► Nombre de places limité à 40

GYMNASTIQUE salles Vivacité

1 séance : 50€ 2 séances : 65€

ATTENTION : Au choix : 1 ou 2 séances différentes par semaine sur les 5 activités proposées.

gym douce / maintien en forme / pilates / stretching / gym tonique

► Nombre de places limité à 40 pour Pilates et gym tonique

► Nombre de places limité à 45 pour Gym douce, maintien en forme et stretching

YOGA salle Méallet de Cours 50€

► Nombre de places limité à 40

ASSOCIATION DE LA RETRAITE
SPORTIVE D'AURILLAC

8 PLACE DE LA PAIX

15000 AURILLAC

Tél : 04 71 62 07 38

Mail : rs.aurillac@orange.fr

Site : www.rs-aurillac.com

Permanence tous les mardis matin
de 10h à 12h au 3^{ème} étage

RETRAITE SPORTIVE
D'AURILLAC
Saison 2023-2024



Fédération Française de la
Retraite Sportive
Avec le soutien
actif de la Ville d'Aurillac



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

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

