

## Aquagym\*

► Centre aquatique de la Ponétie

1 séance par semaine et par adhérent

Lundi : de 11h15 à 12h

Mardi et Jeudi : de 10h30 à 11h15 et de 11h15 à 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 14h à 16h30

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 (1 semaine sur 2) départ à 9h

Rando 2 (toutes les semaines) 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

**Attention** vous ne pourrez participer qu'à une seule  
séance de stretching par semaine et à 2 séances de  
gym tonique, pour le maintien en forme et la gym  
douce pas de limites. Dans tous les cas 40 personnes  
Maxi par créneaux.

► Salle Rue Georges Clémenceau Marmiers

### Maintien en forme

Lundi : de 9h à 10h

### Tonique

Mardi et Jeudi : de 14h à 15h

Mercredi : de 9h à 10h

### Douce

Jeudi : de 9h à 10h

### Stretching

Lundi : de 10h à 11h et de 15h à 16h

### . Gym de plein air (pas de nombre limite)

► Parc Hélicas - 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 17h45

Contact ☎ Roger Pailhol 06 81 18 78 63

## Tennis de table

► Gymnase Saint Géraud

Mardi : de 17h à 18h45

Contact ☎ Raymond Chavaroché 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

Mardi : de 16h30 à 17h45

Contact ☎ Jean-Paul Besombes 04 71 47 13 91

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

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](mailto:rs.aurillac@orange.fr)

Blog : [www.rs-aurillac.com](http://www.rs-aurillac.com)

Permanence tous les mardis

De 10h à 12h au 3<sup>ème</sup> étage

Fédération Française de la Retraite Sportive

Avec le soutien actif  
De la Ville D'Aurillac



RETRAITE SPORTIVE  
D'AURILLAC  
2022-2023



## **SPORT SENIOR SANTE**

1 - Par la pratique régulière  
d'activités physiques adaptées à  
chacune et à chacun **sans esprit  
de compétition.**

2 - Par la recherche de l'harmonie  
entre le corps et l'esprit dans la  
convivialité, le partage et les  
rencontres.