CLUBS DE QUARTIER CLERMONTOIS
OUVERTS de 14 h à 17 h
L'ADHESION A RLS DONNE LIBRE ACCES A TOUS LES CLUBS

DANS TOUS LES CLUBS : BELOTE, JEUX DE SOCIETE

CLUBS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
LES HORTENSIAS *3 rue Berteaux*	SCRABBLE				
MONTFERRAND *37 rue Antoine Bellet*		TRICOT SCRABBLE RAMI			SCRABBLE TRICOT DANSE RAMI
LA GAUTHIERE *26 rue Jacques Magnier*	SCRABBLE				
LES BUGHES *Maison des Sports entrée Nord*			JEUX DE MEMOIRE SCRABBLE		
VARENNE *100 rue Fontgiève*		BIEN ETRE SCRABBLE			SCRABBLE
F. RAYNAUD *26 Allée Beaulieu*				SCRABBLE	
JEAN ZAY *45 avenue du Limousin*	SCRABBLE	CAFÉ GOURMAND			
CROIX DE NEYRAT *19 rue des Hauts de Chanturgue*				JEUX D'ICI ET D'AILLEURS	
LA GLACIERE *120 rue Abbé Prévost*					LOISIRS CREATIFS
VALLIERES *111 bis Av. de la Libération*	DANSE SCRABBLE			SCRABBLE	

MONTANT ADHESION RLS

CLERMONT : 29,50 € **EXTERIEUR : 39 €**

TARIF COUPLE : Tarif réduit pour le 2ème inscrit (21,50 € ou 32 €)

CHEQUES VACANCES ACCEPTES

RLS RECHERCHE DES BENEVOLES

Aimeriez-vous animer une activité de loisir ?
Participer à l'animation à domicile ?
Intervenir en Etablissement ?
CONTACTEZ-NOUS

01/09/2014

Retraite Loisirs et Solidarité

VILLE DE CLERMONT-FERRAND
CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

RETRAITE
LOISIRS
SOLIDARITE
2014 - 2015

NOMBREUSES ACTIVITES DE LOISIRS
Activités sportives, ludiques, artistiques…

CLUBS DE QUARTIER
Belote, Scrabble, jeux divers, Animations …

ANIMATION à DOMICILE
Visites à domicile, portage de livres
écoute téléphonique, pauses musicales,
lecture et contes, accompagnements en minibus…

BENEVOLAT

Lieu Information Senior (LIS)
20 rue Georges Clemenceau - 63000 CLERMONT-FERRAND
http://rls63.free.fr
Tel : 04 73 98 07 61 Mail : RLS@ccas-clermont-ferrand.fr

ACTIVITES PHYSIQUES (CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE)

FORFAIT ANNUEL	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUAGYM **80 €**			**9 h – 10 h** **STADE NAUTIQUE COUBERTIN**	**8 h – 9 h** **STADE NAUTIQUE COUBERTIN**	**16 h 15 – 17h** **P. J .MAGNIER**
DANSE COUNTRY **70 €**				**10 h – 11 h** **CLUB F. RAYNAUD**	
GYM **70 €**		**8 h 45 – 9 h 45** **CLUB MONTFERRAND**			
GYM DANSANTE **70 €**				**9 h 30 – 10 h 30** **GYMNASE FLEURY***	*****Rue P. de Coubertin*
MUSCULATION **70 €**			**10 h – 11 h** **MAISON DES SPORTS**		
QI-GONG **70 €**	**10 h – 11 h** **M. DES SPORTS** *Entrée Nord*				
SORTIES PEDESTRES **20 €**		**13 h 30 – 18 h***		**1 par mois***	***programme sur le site ou au L I S*
STRETCHING **70 €**			**8 h 45 – 9 h 45** **LES SOURCES** *11 rue St Rames* **10 h 15 – 11 h 15** **Salle VERLAGUET** *Rue J. Bonnefons*		**10 h 20 – 11 h 20** **MAISON DES SPORTS**
TRAVAIL DES EQUILIBRES **70 €**	**14 h – 15 h** **CLUB F.RAYNAUD**	**14 h 15 – 15 h 15** **MAISON DES SPORTS**			**9 h 30 – 10 h 30** **CLUB VALLIERES**
YOGA **70 €**		**9 h – 10 h** **S. GRANOUILLET** *43 rue Châteaudun* **10 h 30 – 11 h 30** **CLUB VALLIERES**			

ACTIVITES ARTISTIQUES (hors matériel)

FORFAIT ANNUEL	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
DESSIN PEINTURE **110 € / An**				**14 h 30 – 16 h 30** *2 par mois* **Résid. VARENNE**	
ENCADREMENT **120 € / Trimestre**		**18 h 30 - 21 h** *2 par mois* **Club F. RAYNAUD**	*Groupe 1 :* **9h -11h30** *Groupe 2:* **14h -16h30** **Club F. RAYNAUD**		
PEINTURE sur BOIS et PORCELAINE 130 € par stage	**9 h – 12 h et 13 h 30 – 16 h 30** **M. DE QUARTIER Luce FOURNET** *21 rue d'Alsace*		*Programmes disponibles au* ***L I S*** *ou sur notre site*		

ACTIVITES DIVERSES

FORFAIT ANNUEL	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ATELIER DES DELICES* Paiement / Séance		**9 h – 14 h **** 2 fois par mois **CLUB JEAN ZAY**	** **TARIF** :* *séance & repas 5 €* *repas seul 8 €*	** **programmes** disponibles au* **L I S** *ou sur notre site*	
BRIDGE **20 €**	**14 h – 17 h** **ESPACE RENCONTRE**			**14 h - 17 h** **ESPACE RENCONTRE**	
DANSES DE SALON **70 €**					**14 h – 15 h** **Club F. RAYNAUD**
DETENTE RELAXATION **20 €**	*Confirmés :* **14h-16h** *Débutants :* **16h-18h** **Club F. RAYNAUD**				
ECHANGES ET LECTURES **10 €**				**14 h 30 – 16 h** *1 fois par mois* **M. DE QUARTIER** **Luce FOURNET**	
ECHANGES AUTOUR DE LA MUSIQUE **10 €**	**14 h 30 – 16 h 30** *1 fois par mois* **M. DE QUARTIER** **Luce FOURNET**				
EXPRESSION THEATRALE **10 €**					**14 h – 16 h** **M. DE QUARTIER** **Luce FOURNET**
INFORMATIQUE **Initiation : 25 €** **Atelier : 25 €**	**ATELIER** **9 h 30 – 11 h 30** **ESPACE RENCONTRE**			**INITIATION** **9 h 30 – 11 h 30** **ESPACE RENCONTRE**	**ATELIER** **9 h 30 – 11 h 30** **ESPACE RENCONTRE**
MEMOIRE EN EVEIL **10 €**	**15 h – 16 h 30** **M. DE QUARTIER** **C. DE NEYRAT**	**14 h – 15 h 30** **ESPACE RENCONTRE**	**14 h 30 – 16 h** **ESPACE RENCONTRE**	**10 h – 11 h 30** **CENTRE G. BRASSENS** *Rue Sévigné*	**14 h – 15 h 30** **M. DE QUARTIER L'ORADOU** *88 rue de l'Oradou*
NOTRE HISTOIRE **10 €**			**9 h 30 – 11 h 30** **ESPACE RENCONTRE** *15 rue d'Enfer*		
SCRABBLE DUPLICATE **20 €**	**14 h – 17 h** **ESPACE RENCONTRE**				
TAROT **20 €**			**14 h – 18 h** **CLUB MONTFERRAND**		**14 h – 18 h** **ESPACE RENCONTRE**

SORTIES MENSUELLES

PROGRAMMES AU LIS OU SUR NOTRE SITE - PAIEMENT À LA SEANCE

MARDIS DU RIO	BALADES DU PATRIMOINE	JEUDIS DE TRACES DE VIES
1er et 3ème mardi de chaque mois	*1 mercredi par mois*	*1 jeudi par mois*