



Retraite Loisirs et Solidarité

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

Sites: rls63.fr – clermontdom.fr

LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

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

LES ACTIVITÉS CULTURELLES

Chorale	Lundi 15 h	Résidence Cazam 35 rue Jeanne d'Arc	20 €
Club lecture	Un Mardi par mois 9 h 30	Espace Rencontre 15 rue d'Enfer	
Conversation en anglais	Lundi 14 h 30	Espace Rencontre	
	Mardi 10h 15	Salle Vallières	
	Mardi 10 h	Espace Rencontre	
	Jeudi 10 h		
	Vendredi 10h		
Découverte de l'Opéra	Mardi 14 h 30		
Généalogie	Mercredi 14h		
Jeux d'écriture 	Vendredi 11 h	Salle Vallières	

LA MÉMOIRE EN EVEIL

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

LES ACTIVITÉS LUDIQUES

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

INFORMATIQUE

Atelier	Lundi 9 h 30	Espace Rencontre	35 €
	Vendredi 9 h 30		
Initiation	Mardi 14 h 30		10 € (8 séances)
	Mercredi 10 h		
	Vendredi 14 h		
Tablette	Jeudi 9 h		
Smartphone	Jeudi 10 h 45		

LES ACTIVITÉS

ENCADREES PAR DES PROFESSIONNELS

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

PHYSIQUES

Pilates	Lundi 11 h	Maison Des Sports (travaux au 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 35	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)
Tennis de table loisirs	Lundi 10 h	Gymnase Thévenet Rue des Plats	20 €
	Vendredi 10 h		

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

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

Ouverts selon planning à consulter à RLS

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



CAFÉ GOURMAND

14H00 -16H30

Salle Jean ZAY – 45 avenue du Limousin

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

Tarif : 3 €

ACTIVITÉS OUVERTES À TOUS, ADHÉRENTS 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^{ème} inscrit (22 € ou 32 €)

➤ RÈGLEMENT

- Tarif réduit à partir de la 2^{ème} 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