



Présentation du club

La RSBM est un club dont la vocation est la promotion du sport de loisirs à destination des personnes déjà en retraite ou qui vont bientôt l'être (+ de 50 ans). L'effectif actuel est d'environ 110 personnes.

Elle est affiliée à la fédération française de la retraite sportive (FFRS), qui délivre les licences à ses adhérents et qui fait bénéficier à ceux-ci d'une assurance couvrant la pratique des différentes activités du club.

Les différentes activités proposées sont les suivantes :

Gymnastique douce le Lundi matin et d'entretien le jeudi matin

Randonnée pédestre le mardi a-m et le jeudi a-m

Danse en ligne le jeudi matin

Marche nordique le vendredi a-m

Pétanque le vendredi a-m

Marche douce mutualisée avec la RSGB et la RSBT le lundi a-m et le jeudi a-m

La cotisation annuelle actuelle est de 60 €, se décomposant ainsi :

26 € reviennent à la FFRS, 10 € au CODERS et 2 € au CORERS (si vous êtes déjà adhérent à une autre retraite sportive vous ne réglez pas cette somme), donnant droit à la licence FFRS et l'assurance individuelle de base : accident corporel et responsabilité civile (2 options éventuelles supplémentaires : MSC I.A PLUS à 5.22 € et(ou) effets personnels à 30 €).

22 € reviennent au club.

A cela s'ajoutent quelques évènements « exceptionnels » au cours de l'année : repas et après-midi de fin d'année, galette, journée du club au printemps, possibilité au coup par coup d'organiser des séjours (séjour d'une semaine à Chorges Avril 2023) ou des journées découvertes, etc ...

Il est possible aussi de découvrir les activités du club au travers de la « carte découverte », proposée par la FFRS au tarif de 8 €. Cela permet à ceux qui le souhaitent de pratiquer les activités du club pendant une période de 3 mois non renouvelables pour une

somme tout à fait convenable. Celle-ci ne peut être prise qu'à partir du 01/04 de l'année en cours.

L'inscription au club se fait désormais en ligne via l'application FFRS360. Pour les nouveaux adhérents vous devez contacter le secrétariat RSBM à l'adresse secretariatrsbm@orange.fr, qui vous donnera la marche à suivre pour s'inscrire.

Horaires des activités :

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> <u>Randonnées pédestres</u> | ☞ | Mardi et jeudi 13H30 hiver et 14H00 été |
| <input type="checkbox"/> <u>Marche nordique</u> | ☞ | vendredi après midi 14H00. RDV château d'eau forêt de Chailluz |
| <input type="checkbox"/> <u>Petites randonnées (activité adaptée)</u> | | lundi ou jeudi après midi. Activité mutualisée avec la RSGB et RSBT |
| <input type="checkbox"/> <u>Pétanque ou mölkki</u> | ☞ | vendredi après-midi 14H00 boulodrome du Rosemont ou Avanne |
| <input type="checkbox"/> <u>Gymnastique douce</u> | ☞ | Lundi 9H30 à 10H30 ou 10H30 à 11H30 dojo Montrapon |
| <input type="checkbox"/> <u>Gymnastique d'entretien</u> | ☞ | Jeudi 10H30 à 11H30 salle omnisports 28 rue Fontaine Ecu |
| <input type="checkbox"/> <u>Danse en ligne</u> | ☞ | Jeudi 8H00 à 10H15 salle omnisports 28 rue Fontaine Ecu (2 séances d'1H) |