



## 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 100 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 et mölkki 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 50 €, se décomposant ainsi :

29 € reviennent à la FFRS (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 € ).

21 € reviennent au club. Jusqu'à maintenant nous cotisons au comité de quartier des Montboucons, avec qui nous avons un accord pour utiliser la salle Emilie Du Châtelet 2 fois par semaine le mardi matin et le jeudi matin. Les adhérents RSBM étaient donc automatiquement adhérents au comité de quartier et pouvaient donc participer aux diverses activités de celui-ci. Ce n'est plus le cas cette année. Les personnes intéressées par les activités proposées par le comité de quartier et ayant lieu dans cette salle doivent donc s'adresser directement à ce comité.

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 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.

Lorsque vous remplissez le bulletin d'inscription, merci de cocher uniquement les activités que vous souhaitez pratiquer. Les lieux de RDV pour les activités extérieures sont communiqués en temps utile par les animateurs et sont publiés sur le site internet rsbm.fr (n'hésitez pas à le consulter régulièrement).

### Documents à fournir au moment de votre inscription :

- Le bulletin d'adhésion complètement rempli**
- Le certificat de non contre indication à la pratique du sport, modèle FFRS ou l'attestation relative au questionnaire de santé si votre certificat a moins de 3 ans**
- Le bordereau d'assurance renseigné à détacher de la notice d'assurance**
- Le recueil de consentement des personnes au traitement des données le concernant, rempli et signé, pour les nouveaux adhérents**
- Un chèque de 50 €, plus les éventuels suppléments si vous souscrivez aux options pour l'assurance - libellé à l'ordre de : RSBM , ou un chèque de 21 € si déjà licencié FFRS**
- Une enveloppe timbrée, à votre adresse, affranchie, si possible format 11.4X22.9, uniquement pour les adhérents licenciés par RSBM pour le retour de votre licence**
- 3 enveloppes timbrées, à votre adresse, affranchies, uniquement pour les adhérents qui n'ont pas d'adresse mail**

### **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) |