



Retraite Sportive Besançon Montboucons

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 120 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 les mardi et jeudi après-midi.

Danse en ligne le jeudi matin.

Marche nordique le vendredi après-midi.

Pétanque le vendredi après-midi.

Marche douce mutualisée avec la RSGB et la RSBT les lundi et jeudi après-midi.

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 Alleyras au mois de mai 2025) 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 renouvelable pour une somme tout à fait convenable. Celle-ci ne peut-être prise en compte qu'à partir du 01/04/ de l'année en cours.

L'inscription au club se fait désormais en ligne via l'application FFRS 360. Pour les nouveaux adhérents, vous devez contacter le secrétariat RSBM à l'adresse secretariat@rsbm.fr qui vous donnera la marche à suivre pour vous inscrire.

Horaires des activités

Randonnées Pédestres : Mardi et jeudi 13H30 hiver et 14H00 été

Marche Nordique : Vendredi après midi 14H00. RDV château d'eau forêt de Chailluz

Pétanque : Vendredi après-midi 14H00 boulodrome du Rosemont ou Avanne

Gymnastique douce :Lundi 9H30 à 10H30 ou 10H30 à 11H30 dojo Montrapon

Gymnastique d'entretien : Jeudi 10H30 à 11H30 salle omnisports 28 Rue Fontaine Ecu

Danse en ligne : Jeudi 8h à 10h15 salle omnisport 28 rue Fontaine Ecu

