

ADHÉSION

La carte d'adhésion **est obligatoire** pour toute activité pratiquée à l'association.

Elle est valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026.

Votre adhésion vous permet de participer aux activités et aux diverses sorties et manifestations organisées par l'Association des Usagers et Amis du CS Romain Rolland.

Certificat médical obligatoire pour toute activité sportive .

Tarifs à compter du 1^{er} septembre 2025:

- 13 € pour les adultes
- 7 € pour enfant moins de 12 ans



**Activités proposées
par l'association des Usagers & Amis
du Centre Social Romain Rolland**

**3 passage A. France
21500 Montbard**



Association usagers et amis du CS Romain Rolland



assoc.centresocial@orange.fr

Rejoignez l'association !



☎ : 03 80 92 12 06

Ou 06.84.91.56.82

ACTIVITÉS CULTURELLES



Initiation à l'informatique

Traitement de texte, tableur et bien plus
Mardi 14h à 16h (Gratuit)

Atelier de français

Un lieu d'échanges pour permettre aux personnes d'origines étrangères d'acquérir les bases de la langue française.

Jour à définir (Gratuit)



Dictée



Un stylo, une feuille et une dictée amusante pour tester sa connaissance de la langue française.

Mercredi à 14h30 (Gratuit)

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Peindre, imaginer, créer, découvrir....



Aquarelle Lavis

Lundi de 14h00 à 16h00
(20€/mois ou 10€ séance)



Peinture à l'huile

Mardi de 14h00 à 16h
(35€/mois ou 10€ séance)

Les As de Chœurs

Il suffit d'aimer chanter.

Vendredi 10h30 (Gratuit)



Petit bloc notes personnel



TOUT AU LONG DE L'ANNEE

GALETTE DES ROIS **Janvier**

**SORTIES LOISIRS: BOWLING, VOYAGES,
SPECTACLE ETC**

BARBECUE: FIN JUIN

LOTO: 11 NOVEMBRE

ARBRE DE NOËL POUR LES ENFANTS. Décembre

Pour proposer l'intégralité de ses activités et dynamiser l'offre de l'association des usagers et amis du CSMRR de Montbard, nous recherchons activement des bénévoles.



ACTIVITES MANUELLES

➤ Démo de cuisine

Savourez un plat ou un dessert après la démonstration faite par un « chef »

Le 2^{ème} vendredi du mois à 14h (entre 2€ & 5€)

➤ Couture

Sont à votre disposition, brodeuse, sur-jeteuses, machines à coudre, patrons, etc..

Mardi de 14h à 17h (20€/mois ou 10€ la séance)



➤ Vannerie

Jeudi de 09h00 à 12h00 et 13h à 16h (gratuite)



➤ Modelisme

Lundi-Mercredi-Vendredi à 14h00

Maison des associations– route de Chatillon (Gratuit)

ACTIVITÉS SPORTIVES & RELAXATION

Gymnastique & Relaxation

➤ Assouplissement Stretching

Mardi de 12h30 à 13h30
(40€/Trimestre ou 10€ séance)

➤ Gymnastique douce

Lundi de 14h30 à 15h30 ou 15h30 à 16h30
(55€/Trimestre ou 30€/mois ou 10€ séance)

➤ Aérodanse Adulte

Mercredi de 18h30 à 19h30
(40€ trimestre ou 10€ séance)

➤ PILATES (Nouveau)

Jeudi de 12h30 à 13h30
(60€ trimestre ou 10 € séance ou 25€/mois)

➤ GYM SUR CHAISE (Nouveau)

Jeudi de 13h45 à 14h45
(60€ trimestre ou 10 € séance ou 25€/mois)

➤ Yoga

Mercredi de 15h30 à 17h00
(75€/Trimestre ou 30€/mois ou 10 € séance)

➤ Sophrologie - Relaxation

Jeudi à 15h ou Vendredi à 18h
(55€/Trimestre ou 20€/mois ou 10€ séance)

➤ Balades Découvertes des environs de Montbard

Jour à définir (gratuit)



ACTIVITÉS SPORTIVES

➤ Badminton Loisirs

Jeudi à 19h30 gymnase St Roch
(12€/Année)

1 tee-shirt de l'Association offert

Cette activité est accessible aux enfants
à partir de 12 ans, accompagné d'un adulte.

➤ Aérodanse Enfant

Mercredi de 14h00 à 15h00
(110€ /an ou 40€/Trimestre)

