



Association Montpelliéraine Universitaire Culturelle et Sportive

**RANDONNÉES**

**MARCHE AQUATIQUE**

**GOLF**

**TAÏ CHI CHUAN**

**MARCHE NORDIQUE**

**BRIDGE**

**SCRABBLE**

**MUSCU MÉMO**

**LES EXTRA DE L'AMUCS**

**CLUB CINEMA**

**CLUB ŒNOLOGIQUE**

**CLUB LECTURE**

**BALADE LITTÉRAIRE ET PHILOSOPHIQUE**

**SORTIES TOURISTIQUES ET CULTURELLES**

**VOYAGES À L'ÉTRANGER**

**SPECTACLE**

**FÊTES**

**« Sport  
de l'Esprit,  
Culture  
de la Forme »**

**WWW.AMUCS.NET**

# Optimisez votre temps libre avec l'AMUCS :

**L'Amucs,  
l'assos des seniors dynamiques.**

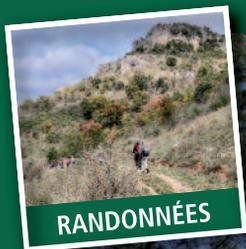
Le plaisir de pratiquer  
des activités personnalisées et attrayantes,  
mais également  
de dialoguer et de partager,  
dans une ambiance conviviale et fraternelle,  
afin de vivre des moments différents  
et plus exaltants.

Le programme détaillé des activités figure sur  
le site : <https://www.amucs.net>

Une permanence est assurée tous les mardis de 14h à 16h  
Salle des Barons, 2 Place Pétrarque – 34 000 Montpellier  
Tél. 07 69 26 22 60

# S O M M A I R E

RANDONNÉES	3
MARCHE AQUATIQUE	5
GOLF	6
TAÏ CHI CHUAN	7
MARCHE NORDIQUE	7
BRIDGE	8
SCRABBLE	8
MUSCU MÉMO	9
LES EXTRA DE L'AMUCS	9
CLUB CINEMA	10
CLUB ŒNOLOGIQUE	10
CLUB LECTURE	11
BALADE LITTÉRAIRE ET PHILOSOPHIQUE	11
SORTIES TOURISTIQUES ET CULTURELLES	12
VOYAGES À L'ÉTRANGER	13
SPECTACLE	14
FÊTES	14



**RANDONNÉES**

## La Randonnée du vendredi

A la journée, avec 3 niveaux de difficulté :

- Balade (B) : environ 11 km, dénivelé de 250 m
- Normale (N) : environ 13 km, dénivelé de 400 m
- Normale + (N+) : environ 15 km, dénivelé de 550 m

*Ces données sont approximatives et peuvent augmenter ou diminuer.*

Départ le matin en car ou en co-voiturage.

2 lieux de départ selon le lieu de destination

**Le programme des randonnées est trimestriel**

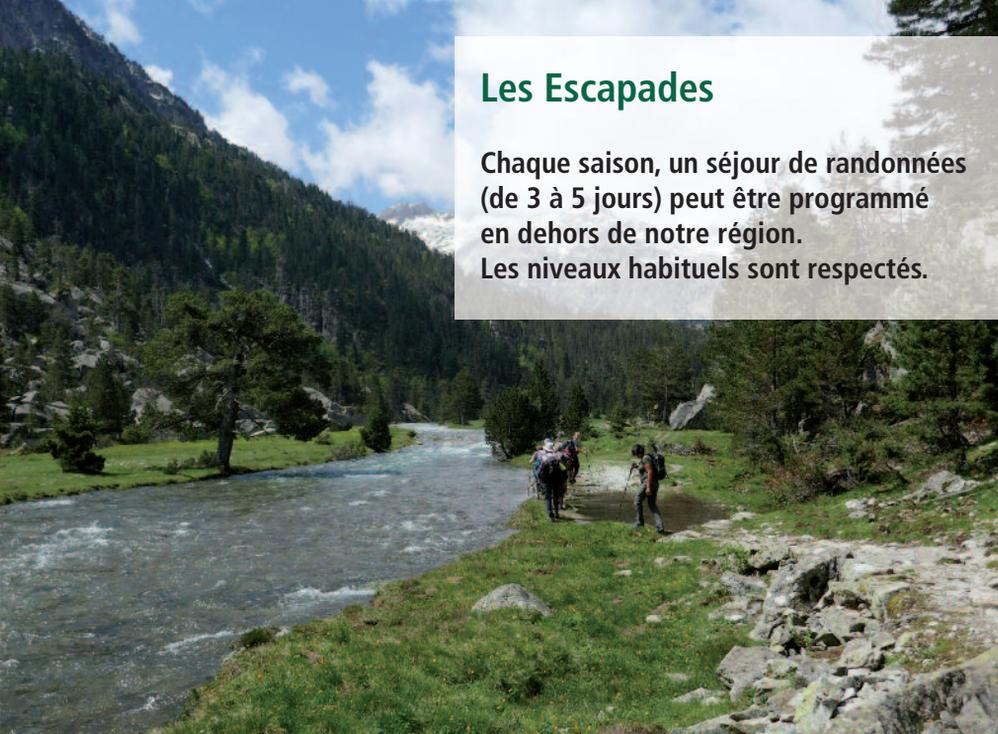


## Les Marches du mercredi

9h à 14h (pique-nique inclus)

- Boucle d'environ 3h,  
dénivelé inférieur à 200 m

Déplacements en co-voiturage à partir d'un rendez-vous près de transports en commun



## Les Escapades

Chaque saison, un séjour de randonnées (de 3 à 5 jours) peut être programmé en dehors de notre région.

Les niveaux habituels sont respectés.



## Gymnastique et Marche aquatique en mer

Deux modules de cours sont proposés GAMA et SEA FITNESS les lundis, mercredis et jeudis, toute l'année.

Prérequis : savoir nager

### Équipement nécessaire :

Vêtement en néoprène (selon la saison), combinaison, shorty, gants ;

Chaussons ou bottines obligatoires.





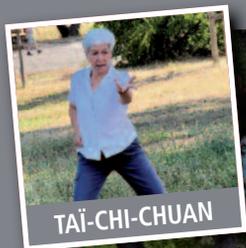
GOLF

## Golf

Confirmé(e) ou débutant(e),  
venez découvrir le golf à l'AMUCS  
sur les parcours de La Grande Motte  
ou de Juvignac

Cours avec des professeurs diplômés

Pour toutes informations complémentaires,  
rendez-vous sur le site [www.amucs.net](http://www.amucs.net)



TAÏ-CHI-CHUAN

## Taï Chi Chuan (Ecole Yang)

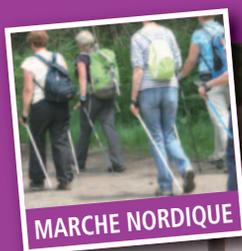
Discipline énergétique globale, qui permet de développer l'équilibre, la souplesse et la coordination.

Les mardis, mercredis et jeudis : séances d'1h30 - dans différentes salles de la ville.

Prendre contact avec Dominique Colliot : [colliotd@hotmail.fr](mailto:colliotd@hotmail.fr) ou 06 21 94 72 61



Activités en partenariat



MARCHE NORDIQUE

## Marche Nordique

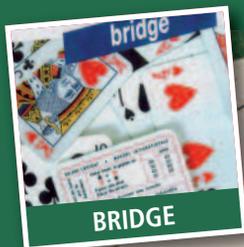
Une nouvelle activité démarre pour néophytes ou marcheurs chevronnés.

La marche nordique allie, de manière idéale, un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Activité encadrée.

Tous les lundis ou mardis après-midi – sur le sable RV au pied du parking gratuit de Palavas les flots

Bonne condition physique indispensable



## Bridge

Tournois amicaux d'une dizaine de tables, sans affiliation à la Fédération Française de Bridge.

- Mardi : 14 h à 18h
- Jeudi : 14 h à 18h

*Salle ADRA, Place du Nombre d'Or - Antigone*

**Pas d'initiation**



## Scrabble

Tournois amicaux accessibles aux débutants

- Tous les lundis après-midi (hors vacances scolaires)

à la *MPT Joseph Ricôme*

7, rue Pages - Tram 3, Arrêt Plan Cabanes

Avec le concours de la ville de Montpellier



## MUSCU – MÉMO

### Muscu – Mémo

Stimuler le cerveau en s'amusant !  
Activités diverses de stimulation des fonctions cognitives, mobilisant l'attention, l'observation, la concentration et l'entraînement à la mémorisation en continuant de développer mémoire visuelle, auditive, sensitive et olfactive, dans une ambiance conviviale.

Tous les Mardis matin : de 10h à 11h30

Cette activité s'inscrit dans le cadre d'actions d'éducation pour la santé et de prévention.



## EXTRAS DE L'AMUCS

### Les extras de l'AMUCS :

- Le Salon d'automne, ouvert à toutes et tous les artistes de l'AMUCS : peintres, sculpteurs, photographes, graveurs...
- Le vide grenier de Printemps où les adhérents proposent et vendent leurs trésors...

Inscriptions Géraldine Campbell :  
gcampbell@orange.fr



CLUB CINÉMA



## Club Cinéma

Partager des projections de films 2 fois par semaine. Découvrir des films à l'affiche, des thèmes divers, des problématiques actuelles... et confronter des points de vue après la projection.

- Tous les mardis après-midi  
*Cinéma Diagonal*  
5, rue de Verdun
- Tous les jeudis après-midi  
*Cinéma Nestor Burma\**  
2, rue Marcellin Albert - Celleneuve

\*Tarif préférentiel  
réservé à l'AMUCS.



CLUB ŒNOLOGIQUE

## Club Œnologique

Découvrir, apprécier les vins, savoir en parler, les caractériser, être en mesure de les associer à un mets ou à une occasion. Dégustation, accompagnée de commentaires et de documents, laissant une large place aux échanges.

- Les sessions sont organisées  
le 20 de chaque mois

Sur inscription



## Club Lecture

Lire ensemble un ouvrage : roman, essai, étude, livre historique ou classique, prix littéraire. L'analyser puis procéder au choix du livre à venir.

Les écrivains choisis peuvent être de toutes les nationalités.

- Le 1<sup>er</sup> mardi de chaque mois (hors vacances scolaires) de 16h à 18h  
Salle des Barons – 2 Place Pétrarque



## Balade littéraire et philosophique dans l'histoire de la Grèce

Échanger et analyser des œuvres littéraires, de la Grèce classique, philosophiques et scientifiques pour mettre en lumière leurs apports à notre civilisation

- Tous les 3<sup>e</sup> mardis du mois de 16h à 18h  
Salle des Barons – 2 Place Pétrarque



## Sorties Touristiques et Culturelles

Ces sorties s'effectuent en car ou en co-voiturage.

La participation financière dépend étroitement du coût du transport, de la billetterie, des honoraires des guides, des repas au restaurant et éventuellement de l'hôtellerie.

### *Musées*

Visite d'expositions temporaires avec un conférencier du musée

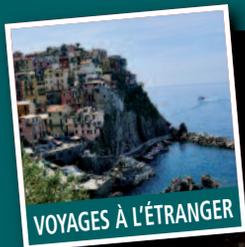
### *Sorties culturelles et touristiques (STC)*

Visites assurées par guide local d'un lieu remarquable pour son patrimoine.

### *Escapades touristiques et culturelles (ETC)*

Déplacements de 2 à 4 jours permettant d'élargir le périmètre des sorties au-delà de la région et demandant l'intervention d'un prestataire.





## *Voyages à l'étranger*

Voyage annuel d'une semaine en petits groupes de 20/30 personnes maximum, autour d'un conférencier qui nous accompagne à la découverte des patrimoines des plus belles cités ou sites d'Europe.

Ces voyages personnalisés, en étroite concertation avec une agence, sont réservés exclusivement aux membres de l'AMUCS (et conjoints même non adhérents, en fonction des places disponibles)

Ces voyages assurent un excellent confort (Hôtellerie 4\* ou 5\*), conditions de transport et originalité du programme des visites.



## SPECTACLES

## Spectacles

Abonnements à tarif préférentiel « Collectivités » dans les théâtres locaux ou proches de Montpellier : Opéra ; Domaine d'O ; Jean Vilar ; Théâtre des 13 Vents ; Théâtre Tabard ; Théâtre Molière de Sète...

Et réservation de spectacles dans les différents festivals, selon accords.



## FÊTES

## Fêtes

Accueil des nouveaux adhérents ; Galette ; Assemblée générale et Fête de clôture d'exercice...



Ensemble à l'AMUCS



**Association Montpelliéraine Universitaire Culturelle et Sportive**

**L'AMUCS est une association bénéficiaire de l'immatriculation Tourisme  
de la Fédération Française de la Retraite Sportive N° IM 038120032**

**[www. Amucs.net](http://www.Amucs.net)**

**Toutes les actualités détaillées et mises à jour régulièrement.**

**Permanence tous les mardis de 14h à 16h  
Salle des Barons, 2, place Pétrarque**

**Adresse postale : 2, place Pétrarque – 34 000 Montpellier  
Tél. 07 69 26 22 60 - Mail : [contact@amucs.info](mailto:contact@amucs.info)**

