

Pour vivre une retraite sportive,  
épanouie et conviviale,  
rejoignez-nous !

Seniors de 50 ans et plus, actifs ou retraités, le CRSS vous propose de pratiquer dans la convivialité, sans esprit de compétition, des activités sportives adaptées animées par et pour les seniors pour se maintenir en bonne santé, découvrir de nouveaux centres d'intérêts tout en renforçant le lien social.

Nos animateurs bénévoles sont titulaires d'un brevet fédéral et d'un PSC1.

Des activités culturelles et de loisirs complètent notre offre.

### ADHÉSION ANNUELLE : 55€ \*

\* comprenant la licence FFRS, l'assurance de base de dommages corporels et de garantie assistance rapatriement, les parts des instances fédérales et du club ainsi que l'abonnement à la revue trimestrielle Vital'ité.

2 séances de découverte offertes aux nouveaux adhérents.

Vous pouvez pratiquer toutes les activités  
de septembre à juin.

Le Yoga est animé par une professeure extérieure.  
Cotisation optionnelle en supplément de 65€  
(si plus de 15 participants)

I.P.N.S.



*Bougez avec nous !  
Bougez près de chez vous !*

### CLUB DE RETRAITE SPORTIVE DU SAVÈS

Association loi 1901  
affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive

Siège social :

Mairie - Place de la Fontaine

32130 Samatan

#### Contacts et renseignements :

☎ 06 81 49 31 48

✉ [crssaves@gmail.com](mailto:crssaves@gmail.com)

💻 [retraitesportivesaves.fr](http://retraitesportivesaves.fr)



S A M A T A N

## CLUB DE RETRAITE SPORTIVE DU SAVÈS



CLUB de RETRAITE SPORTIVE du SAVÈS

*Du Sport pour les Seniors  
par les Seniors !*

**Téléphone : 06 81 49 31 48**

# Programme hebdomadaire des activités 2022/2023 (les activités, sauf yoga, sont interrompues durant les congés scolaires)



## YOGA

Le **mardi** de 16h30 à 18h  
Salle des fêtes  
Samatan



## RANDONNÉE MONTAGNE

Un **mercredi** sur 3  
à la belle saison RV tôt le matin  
Parking du lac de Samatan



## MARCHE NORDIQUE

Le **vendredi** à 9h30  
Parking du lac de Samatan



## ATELIER INFORMATIQUE

Le **lundi** de 14h à 16h  
Salle de réunion  
Office du Tourisme - Samatan



## COUNTRY

Le **jeudi** de 14h à 15h45  
Salle des fêtes  
Samatan



## SWIN GOLF

Le **jeudi** à 9h30  
(semaine paire)  
Parking du lac de Samatan

## RANDONNÉE PÉDESTRE

Le **mardi** à 9h\*  
(planning sur notre site web)  
\* Départ sur le lieu de la marche



## DANSES en LIGNE et de LOISIRS

Le **jeudi** de 16h à 18h  
Salle des fêtes  
Samatan



## DISC GOLF

Le **jeudi** à 9h30  
(semaine impaire)  
Parking du lac de Samatan



## MÉMOIRE EN ÉVEIL

Le **mardi** de 14h30 à 16h  
Salle de réunion  
Office du Tourisme - Samatan



## CHORALE

Le **vendredi** de 15h à 16h30  
Salle des fêtes  
Samatan



## GYMNASTIQUE

Le **lundi** de 16h30 à 18h  
Salle des fêtes  
Samatan