

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 : 61€*

Cette adhésion vous permet de participer aux activités proposées durant plus de 30 semaines du 11 septembre 2023 à fin juin 2024.

Depuis cette année, les adhésions se font par internet.

(plus d'infos sur
notre site rubrique
"Adhésion").



2 séances découverte sont offertes aux nouveaux adhérent(e)s.

Pour le Yoga une cotisation supplémentaire est demandée. Un minimum de 18 adhérent(e)s est nécessaire pour maintenir cette activité.

I.P.N.S

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



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

CLUB de RETRAITE SPORTIVE du SAVES

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

Contacts et renseignements :

mail : crssaves@gmail.com

site : retraitesportivesaves.fr



Siège social :

Mairie - Place de la Fontaine
32130 Samatan



S A M A T A N

CLUB DE RETRAITE SPORTIVE DU SAVÈS

CRSS



CLUB de RETRAITE SPORTIVE du SAVÈS

*Du Sport pour les seniors
par les Seniors !*

Saison 2023-2024

Ne pas jeter sur la voie publique

Programme hebdomadaire des 14 activités CRSS saison 2023/2024 (Interruption pendant les vacances scolaires sauf pour le yoga)

Vous pouvez trouver la version actualisée de ce document sur le site CRSS dans la rubrique Activités.

version de septembre 2023

L U N D I		 <u>ATELIER INFORMATIQUE</u> De 14h à 16h Salle de réunion Office du Tourisme Samatan	 <u>GYMNASTIQUE</u> De 16h30 à 18h Salle des fêtes Samatan
M A R D I	 <u>RANDONNÉE PÉDESTRE</u> A 9h* (Les horaires peuvent varier entre l'été et l'hiver) (Planning sur notre site web) * Départ sur le lieu de la marche		 <u>YOGA</u> De 16h à 17h30 Salle des fêtes Samatan ou Nizas
M E R C R E D I	 <u>RANDONNÉE MONTAGNE</u> Un mercredi sur 3 à la belle saison RdV tôt le matin (Planning sur notre site web) Parking du lac de Samatan	 <u>ACTIVITÉS CYCLISTES</u> NOUVEAU Le mercredi (Planning sur notre site web) Parking du lac de Samatan	
J E U D I	 <u>SWIN GOLF/ DISC GOLF</u> A 9h30 Parking du lac de Samatan	 <u>3 ACTIVITÉS DANSÉES</u> (Country, Danses en ligne et Traditionnelle) De 14h à 18h30 Salle des fêtes Samatan	
V E N D R E D I	 <u>MARCHE NORDIQUE</u> A 9h30 Parking du lac de Samatan	 <u>CHORALE</u> De 15h à 16h30 Salle de réunion Office du Tourisme Samatan	 <u>MÉMOIRE EN ÉVEIL</u> De 16h30 à 18h Salle de réunion Office du Tourisme Samatan