

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 sont titulaires d'un brevet fédéral et d'un PSC1.

Des activités culturelles et de loisirs complètent notre offre.

ADHÉSION ANNUELLE : 61€

comprenant licence FFRS + assurance + la revue trimestrielle Vitalité.

plus d'infos sur notre site rubrique
"Adhésion"



Site pour l'adhésion
<https://ffrs360-crm.my.site.com>



Scan me!

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€

(+ de 30 séances)

1 séance de découverte offerte aux nouveaux adhérents

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 :

crssaves@gmail.com

retraitesportivesaves.fr



SAMATAN

**CLUB DE
RETRAITE
SPORTIVE DU
SAVÈS**



CLUB de RETRAITE SPORTIVE du SAVÈS

**Du Sport pour les Seniors
par les Seniors !**

Programme hebdomadaire des activités 2024/2025 *(les activités, sauf yoga, sont interrompues durant les congés scolaires)*



ATELIER INFORMATIQUE

Le **lundi** de 14h à 16h
Salle Chanoine Dieuzaide Samatan



RANDONNÉE PÉDESTRE

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



COUNTRY

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



GYMNASTIQUE

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



MÉMOIRE EN ÉVEIL

Le **mardi** de 14h30 à 18h
atelier de 1h30
Salle Chanoine Dieuzaide Samatan



DANSES en LIGNE et TRADITIONNELLES

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

DANSES en LIGNE

Le **lundi** de 15h à 16h pour les
débutants
Salle des fêtes Samatan



YOGA

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



MARCHE NORDIQUE

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



PICKLEBALL

Le **lundi** de 15h30 à 17h30
Halle à la Volaille Samatan



RANDONNÉE MONTAGNE

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



CYCLISME

Le **vendredi**
(planning sur notre site web)
Parking du lac de Samatan



ACTIV'MÉMOIRE

Le **lundi** de 14h00 à 15h00
Salle des fêtes Samatan



RANDONNÉE DOUCE

Le **jeudi semaine paire** à 9h30
Départ du lac de Samatan



SWIN GOLF

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



CHORALE

Le **vendredi** de 15h à 16h30
Salle Chanoine Dieuzaide Samatan