

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 : 63€

comprenant licence FFRS + assurance + la revue trimestrielle Vital'ité.

plus d'infos sur notre site rubrique
"Adhésion"



Site pour l'adhésion

<https://ffrs360-crm.my.site.com>



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 :

☎ 06 19 61 23 81

✉ crssaves@gmail.com

<https://www.retraitesportivesaves.fr>



CLUB DE RETRAITE SPORTIVE DU SAVÈS



CLUB de RETRAITE SPORTIVE du SAVÈS

Du Sport pour les Seniors
par les Seniors !

Programme hebdomadaire des activités 2025/2026 *(les activités, sauf yoga, sont interrompues durant les congés scolaires)*



ATELIER INFORMATIQUE

Le **lundi** de 14h à 16h

Salle Chanoine Dieuzaide Samatan



ACTIV'MÉMOIRE

Le **lundi** de 14h00 à 15h00

Salle des fêtes Samatan



DANSES en LIGNE (débutants)

Le **lundi** de 15h15 à 16h

Salle des fêtes Samatan



PICKLEBALL

Le **lundi** de 16h30 à 19h

Halle à la Volaille Samatan



GYMNASTIQUE

Le **lundi** de 16h30 à 18h

Salle des fêtes Samatan



RANDONNÉE MONTAGNE

Une sortie toutes les 2 à 3 semaines
à belle saison.

(Planning sur notre site web)

Parking du lac de Samatan



RANDONNÉE PÉDESTRE

Le **mardi** à 9h*

(planning sur notre site web)

*Départ sur le lieu de la marche



MÉMOIRE EN ÉVEIL

Le **mardi** à 14h30 et à 16h30

Atelier de 1h30

Salle Chanoine Dieuzaide Samatan



YOGA

Le **mardi** de 16h00 à 17h30

Salle des fêtes Samatan



RANDONNÉE DOUCE

Le **jeudi** semaine paire à 9h30*

(planning sur notre site web)

*Départ sur le lieu de la marche



SWIN GOLF

Le **jeudi** à 9h30

Parking du lac de Samatan



COUNTRY

Le **jeudi** de 14h à 15h30

Salle des fêtes Samatan



DANSES en LIGNE

Le **jeudi** de 15h45 à 17h

Salle des fêtes Samatan



DANSES TRADITIONNELLES

Le **jeudi** de 17h15 à 18h30

Salle des fêtes Samatan

**Les horaires danses traditionnelles et danses en ligne sont permutés chaque trimestre*



MARCHE NORDIQUE

Le **vendredi** à 9h30

Parking du lac de Samatan



CYCLISME

Le **vendredi** (de préférence)

Parking du lac de Samatan



CHORALE

Le **vendredi** de 15h à 16h30

Salle Chanoine Dieuzaide Samatan