

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 PSC.

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>



1 séance de découverte offerte 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 100€

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 :

☎ 07 46 04 91 61

✉ 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 2026/2027 *(certaines activités sont interrompues durant les congés scolaires)*



ATELIER INFORMATIQUE

Le **lundi** de 14h à 16h

Salle Chanoine Dieuzaide Samatan



MÉMOIRE en ÉVEIL

Le **mardi** à 14h30 et à 16h30

Atelier de 1h30

Salle Chanoine Dieuzaide Samatan



YOGA

Le **jeudi** de 15h00 à 16h

Salle Chanoine Dieuzaide Samatan



ACTIV'MÉMOIRE

Le **mardi** de 14h30 à 15h30

Salle des fêtes Samatan



MARCHE NORDIQUE

Le **vendredi** à 9h30

Parking du lac de Samatan



RANDONNÉE DOUCE

Le **jeudi** à 9h30*

(planning sur notre site web)

*Départ sur le lieu de la marche



CYCLISME

Le vendredi (de préférence).

Mail 4 ou 5 jours avant la sortie aux inscrits.



GYMNASTIQUE

Le **lundi** de 16h30 à 18h

Salle des fêtes Samatan



SWIN GOLF

Le **jeudi** à 9h30

Parking du lac de Samatan



RANDONNÉE MONTAGNE

Le vendredi de préférence.

Planning sur notre site web et mail de confirmation aux inscrits



PICKLEBALL

Le **lundi** de 19h à 21h et

Le **Mercredi** de 9h30 à 12h.

Halle à la Volaille Samatan



COUNTRY

Le **jeudi** de 14h à 15h45

Salle des fêtes Samatan



CHORALE

Le **vendredi** de 15h à 16h30

Salle Brialy (cinéma) Samatan



RANDONNÉE PÉDESTRE

Le **mardi** à 9h*

(planning sur notre site web)

*Départ sur le lieu de la marche



DANSES TRADITIONNELLES

Le **jeudi** de 16h à 17h30

Salle des fêtes Samatan



RANDONNÉE à la JOURNÉE

Une fois par mois

Départ du lac de Samatan

(planning sur notre site web)