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€

FEDERATION FRANÇAISE RETRAITE SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ®

Bougez avec nous !
Bougez près de chez vous !

CLUB DE RETRAITE SPORTIVE DU SAVÈS

Association loi 1901
affiliée à la **F**édération **F**rançaise de la **R**etraite **S**portive

Siège social :

Mairie - Place de la Fontaine

32130 Samatan

Contacts et renseignements :

07 46 04 91 61

crssaves@gmail.com

https://www.retraitesportivesaves.fr

I.P.N.S.

SAMATAN

CLUB DE RETRAITE SPORTIVE DU SAVÈS

CRSS

CLUB de RETRAITE SPORTIVE du SAVÈS

Du Sport pour les Seniors
par les Seniors !

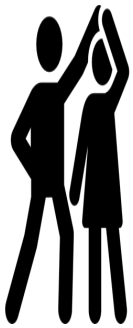
Ne pas jeter sur la voie publique

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



DANSES en LIGNE (débutants)

Le **lundi** de 14h à 15h

Salle des fêtes Samatan

DANSES en LIGNE

Le **lundi** de 15h à 16h15

Salle des fêtes Samatan

GYMNASTIQUE

Le **lundi** de 16h30 à 18h

Salle des fêtes Samatan

PICKLEBALL

Le **lundi** de 19h à 21h et

Le **Mercredi** de 9h30 à 12h.

Halle à la Volaille 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

ACTIV'MÉMOIRE

Le **mardi** de 14h30 à 15h30

Salle des fêtes Samatan

RANDONNÉE DOUCE

Le **jeudi** 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 15h45

Salle des fêtes Samatan

DANSES TRADITIONNELLES

Le **jeudi** de 16h à 17h30

Salle des fêtes Samatan

YOGA

Le **jeudi** de 14h30 à 15h30

Salle Chanoine Dieuzaide Samatan

MARCHE NORDIQUE

Le **vendredi** à 9h30

Parking du lac de Samatan

CYCLISME

Le vendredi (de préférence).

Mail 4 ou 5 jours avant la sortie aux inscrits.

RANDONNÉE MONTAGNE

Le vendredi de préférence.

Planning sur notre site web et mail de confirmation aux inscrits

CHORALE

Le **vendredi** de 15h à 16h30

Salle Brialy (cinéma) Samatan

RANDONNÉE à la JOURNÉE

Une fois par mois

Départ du lac de Samatan

(planning sur notre site web)