



Programme 2021 – 2022

ACTIVITES en SALLES

(Vice-présidente responsable : Josiane LOURTIES)

IMPORTANT : Il est obligatoire d'avoir avec soi sa licence FFRS 2021/22 du CRSA et de la présenter aux Animateurs (Assurance de l'adhérent) dès le 1^{er} Octobre 2021.

- Pour tout renseignement, **consultez le site «www.crsa32.com »** (où vous trouverez toutes les informations & programmes), vos animateurs ou la messagerie « crsa32@orange.fr »

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
200 – GYMNASTIQUE de MAINTIEN en FORME		13 H 45 à 14 H 45 14 H 45 à 15 H 45 15 H 45 à 16 H 45 Salle Polyval. GARROS			15 H 30 à 16 H 30 Salle Polyval. GARROS
201 – GYMNASTIQUE DOUCE		14 H 00 à 15 H 15 Salle ARAGO	10 H 30 à 12 H 00 Salle ARAGO		
202 – GYMNASTIQUE PILATE		09 H 30 à 10 H 30 Salle des fêtes de Duran			09 H 30 à 10 H 30 Salle des fêtes de Duran
203 – GYMNASTIQUE TONIQUE				17 H 00 – 18 H 30 Salle VOLTAIRE rue Flora TRISTAN	
207 – ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE Sport SMS en Salle		11 H 00 à 11 H 45 Salle Voltaire Rue Flora Tristan			
210 – AQUAGYM	15 H 45 à 16 H 45 Piscine d'Auch	15 H 45 à 16 H 45 Piscine d'Auch		15 H 45 à 16 H 45 Piscine d'Auch	
220 – DANSES DE LOISIRS		09 H 00 à 10 H 30 Salle C.A.F. Rue Montaigne		09 H 00 à 10 H 30 Salle polyval. GARROS	
221 – DANSES LUDIQUES					09 H 00 à 10 H 30 Salle Polyval. GARROS
222 – COUNTRY		10 H 45 à 11 H 45 Salle C.A.F. Rue Montaigne			
224 - TAÏ-CHI				10 H 45 à 12 H 00 Salle polyval. GARROS Cours avancé	10 H 30 à 11 H 30 Salle des fêtes de Duran Cours Débutants
230 –TIR A L'ARC (Initiations les mercredis)		20 H 30 à 22 H 30 Salle des Fêtes DURAN	08 H 30 à 11 H 30 Salle des Fêtes DURAN		
240 – CHANT CHORALE	16 H 30 à 18 H 15 Salle C.A.F. Rue Montaigne				
242 – THEATRE	14 H 15 à 16 H 30 Salle C.A.F. Rue Montaigne				
243 – INFORMATIQUE					14 H 30 à 16 H 30 Salle Michel Combe
245 – DE FIL EN AIGUILLES		14 H 30 à 17 H 00 Salle Puechberty			
246 – BRICOLAGE – MENUISERIE	09 H 00 à 12 H 00 La Pissette – Duran				
247 – PEINTURE				14 H 00 à 16 H 30 Salle Puechberty Tous les 15 Jours	
250 – TENNIS DE TABLE (Initiations les vendredis)		11 H 30 à 13 H 30 Salle Ernest Vila			11 H 30 à 13 H 30 Salle Ernest Vila
260 – CONVIVIALITE – JEUX					14 H 30 à 17 H 30 Salle Puechberty
261 – LOISIRS-CINEMA	Ciné 32 14 H 00				

ACTIVITES OPTIONNELLES AU CRSA (Participation supplémentaire)

410 – YOGA activité optionnelle	14 H 00 à 15 H 00 2 Rue Louise Michel Z.I. Hippodrome			10 H 15 à 11 H 15 16 h 15 à 17 H 15 2 Rue Louise Michel Z.I. Hippodrome	10 H 15 à 11 H 15 2 Rue Louise Michel Z.I. Hippodrome
440 – INFORMATIQUE					
441 – ATELIER CUISINE (sur inscription)			3 ^{ème} du mois		



Programme 2021 - 2022

ACTIVITES de PLEINE NATURE

(Vice-président responsable : Jean FURCATTE)

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
IMPORTANT : Il est obligatoire d'avoir avec soi sa licence FFRS 2021/2022 du CRSA et de la présenter aux Animateurs. (Assurance de l'adhérent) dès le 1 ^{er} Octobre 2021. - Pour tout renseignement, consultez le site « www.crsa32.com » (ou vous trouverez toutes les informations & programmes), vos animateurs ou la messagerie « crsa32@orange.fr »					
300 - RANDONNEE en PLAINE				RDV à 13 H 45 Parking du Mouzon	
510 - Séjour les chemins de Saint-Jacques : La « Magie » des chemins de Saint-Jacques continue. Des rencontres, des expériences, des échanges, un esprit, de la convivialité et de la cohésion ! Des gîtes différents.... Voir site pour programme					
RANDONNEES PEDESTRES EN MONTAGNE 310 - Niveau 1, 1er jeudi de chaque mois 311 - Niveau 2, 3ème jeudi de chaque mois				RDV à 06 H 30 Parking du Mouzon 06 H 45 à 19 H 00	
Les sorties N1 sont plus difficiles que celles N2					
500 - Séjour nordique « Raquette à neige »: Sur 2 jours, une nuit. Hébergement en gîte, pour un groupe de 45 à 50 adhérents, en Mars 2022 Transport en autocar. Coût entre 100.00 & 120.00 €. Deux niveaux de pratique de raquettes à neige. La montagne et son air pur à la portée de Tous. La convivialité avec une équipe montagne soudée, compétente et au grand charisme que nous connaissons. Les conjoints sont les bienvenus (Adhésion et certificat médical).					
501 - Séjour montagne : Printemps/Eté 2022. Déplacements en covoiturage. Précisions ultérieures. Le plaisir des grands espaces apprivoisés par des animateurs spécialisés et expérimentés.					
315 - SKI ALPIN (pour skieurs confirmés)	2 ^{ème} & 4 ^{ème} jeudi de chaque mois - Programmation en fonction de la Météo & enneigement : voir site				
316 - ESCALADE					
320 - MARCHE NORDIQUE		RDV Parking Hippodrome 8 H 45 à 10 H 30			RDV Parking Hippodrome 8 H 45 à 10 H 30
503 - Séjour marche nordique* : du 11 au 15 Octobre 2021 : 5 jours et 4 nuits, coût :env 330,00 € : à Lège Cap Ferret . Coût en pension complète avec boissons, hors covoiturage.					
330 - CYCLOTOURISME VELO DE ROUTE 1 Circuits de 45 à 70 km Avec horaires automne et Printemps	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08 H 45 09 H 00 à 12 H 00				
331 - CYCLOTOURISME VELO DE ROUTE 2 Circuits de 30 à 45 km Avec horaires automne et printemps	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08H45 09 H 00 à 12 H 00				
332 -VELO à ASSISTANCE ELECTRIQUE - VAE Circuits de 45 à 70 km Avec horaires automne et Printemps	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00 RDV à 08H45 09 H 00 à 12 H 00				
502 - Séjour cyclotourisme* : 6 jours 5 nuits dans une ambiance vélo de route et tourisme découverte. Niveau 1 et 2. * Printemps/Eté 2022, précisions ultérieures. Pour les accompagnants : Tourisme et Randonnées pédestres					
340 - PETANQUE				9 H à 12 H Boulodrome Lloret Auch (couvert)	14 H. à 17 H. Terrain Pétanque Duran
350 - SWIN-GOLF		9 H à 11 H 30 Route de Duran			09 H 00 à 11 H 30 Route de Duran
325- ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE En Plein Air (marche nordique)					11 H 00 à 11 H 45 Parking Hippodrome
333 - VELO à ASSISTANCE ELECTRIQUE Initiation & patrimoine avec Pass'en Gers	RDV à 12 H 45 Parking du Mouzon 13 H 00 à 16 H 00				