



PROGRAMME 2023 - 2024

Activités en Salles

Vice-Présidente responsable : Josiane LOURTIES

36 Rue des Canaris

32000 Auch

06 95 83 05 25

crsa32@gmail.com

www.crsa32.com

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
200 Gym 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 11 H 30 Salle ARAGO et HOURRE		
202 Gymnastique zen		11 H 00 à 12 H 00 Salle CARNOT			
203 Gym Tonique				17 H 00 à 18 H 00 Salle St-Martin (Camping)	
204 Renforcement Musculaire					9 H 00 à 10 H 30 Salle des Fêtes Duran
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	
212 Act Physique Adaptée SMS		11 H 00 à 12 H 00 Salle St-Martin (Camping)			
220 Danses de Loisirs		9 H 00 à 10 H 30 Salle CAF 13rueMontaigne		9 H 00 à 10 H 30 Salle Polyval. GARROS	
221 Danses Ludiques					9 H 00 à 10 H 30 Salle Polyval. GARROS
222 Danses Country	14 H 15 à 16 H 30 Salle CAF 13rueMontaigne			10 H 30 à 11 H 30 Salle CIAS BrueMontaigne	
224 Taï Chi				10 H 45 à 12 H 00 Salle Polyval. GARROS Cours avancé	10 H 45 à 12 H 00 Salle des Fêtes Duran Cours débutants
230 Tir à l'Arc Initiation le Mercredi de 10 à 11 H.		19 H 00 à 21 H 00 Salle des Fêtes Duran	08 H 30 à 11 H 30 Salle des Fêtes Duran		
250 Tennis de Table Initiation le Vendredi		11 H 30 à 13 H 30 Salle Ernest Villa			11 H 30 à 13 H 30 Salle Ernest Villa
255 Pickleball	13 H 45 à 17 H 30 Montégut			11 H 45 à 13 H 45 Salle Ernest Villa	
260 Escalade	Débutants : 8 H 00 à 9 H 00 Aguerris : 9 H 00 à 10 H 00 Mur d'escalade (à côté du Mouzon)				
400 Atelier Mémoire en Eveil					9 H 00 à 10 H 20 10 H 30 à 12 H 00 Salle Michel Combe
410 Chorale	16 H 30 à 18 H 15 Salle CAF 13rueMontaigne				
420 Théâtre					14 H 00 à 17 H 00 Salle RdeC Cordeliers
430 De Fil en Aiguilles		14 H à 16 H 30 Salle Puechberty			
440 Bricolage Menuiserie	08 H à 12 H 00 L.-Dit La Pissette - Duran				
450 Peinture sur Soie			14 H 30 à 17 H 00 Salle Puechberty		
460 Loisirs Créatifs					14 H 30 à 17 H 00 Salle Michel Combe
470 Convivialité Jeux					14 H 00 à 17 H 00 Salle Jardin Ortholan
480 Loisirs Cinéma		Ciné 32 - 14 H Voir programme sur Site			

PROGRAMME 2023 - 2024

Suite

Activités Optionnelles (participation supplémentaire)

270	Yoga			10 H 15 / 11 H 15 2 rue L. Michel Z Hippodrome	10 H 15 / 11 H 15 2 rue L. Michel Z Hippodrome
<i>Sur inscription. Coût annuel : 210 € pour une séance (payables en trois fois sur le site)</i>					
490	Atelier Cuisine		3ème du mois Montégut		
<i>Sur inscription avec participation à l'achat des denrées</i>					



PROGRAMME 2023 - 2024

Activités de pleine nature

Vice-Président responsable : Jean FURCATTE

36 Rue des Canaris

32000 Auch

06 95 83 05 25

crsa32@gmail.com

www.crsa32.com

Consultez le site "www.crsa32.com" & retrouvez toutes les infos & programmes au fil de la saison

Lors de votre adhésion, conservez votre reçu : il vous sera demandé à partir du 1er Octobre

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
260 Escalade	Programmation estivale suivant météo				
300 Randonnée en plaine				Rendez-Vous 13 H 45 Voir "programme semaine" sur site	
301 Petite Marche					11 H 00 à 12 H 00 Parking Circa
310 Randonnées Montagne Niveau1 -1er & 3ème Jeudi mois				Rendez-vous 6 H 30 Parking du Mouzan	
311 Niveau2 -1er & 3ème jeudi mois				6 H 45 à 19 H 00	
Les sorties N1 sont plus difficiles que les N2 - Voir "programme semaine" sur site					
315 Ski Alpin pour skieurs confirmés	Programmation hivernale suivant enneigement & météo Voir information sur le site, programme semaine				
320 Marche Nordique		8 H 45 à 10 H 30 Parking Hippodrome			8 H 45 à 10 H 30 Parking Hippodrome
Sorties à l'extérieur : voir "programme semaine" sur site					
330 Cyclotourisme Vélo Route 1 - Circuits 45 à 70 kms	Horaires d'Hiver 13 H 30 à 16 H 00				
331 Vélo Route 2 - Circuits 30 à 45 kms	Rendez-vous à 13 H 20				
332 VAE 1 - Circuits 45 à 70 kms	Parking du Mouzan				
333 VAE 2 - Circuits de 30 à 45 kms					
Horaires d'été : Rendez-vous à 8 H 45 - Départ 9 H 00 à 12 H 00					
340 Pétanque			9 H à 12 H Boulodrome Lloret Auch (couvert)		14 H à 17 H Terrain de pétanque Duran
350 Swin-golf		Été 9 H à 11 H 30 Hiver 14 H à 16 H 30 Route de Duran			Été 9 H à 11 H 30 Hiver 14 H à 16 H 30 Route de Duran

Voyages - Séjours

500	Séjour Sportif Raquettes Neige	Non défini à ce jour		
501	Séjour Sportif Montagne	Auzat (Ariège)	27-mai-24	1-juin-24
502	Séjour Sportif Cyclotourisme	St- Georges de Didonne	13-mai-24	17-mai-24
503	Séjour Sportif Marche Nordique	Méjanès le Clap (Gard)	3-juin-24	7-juin-24
504	Séjour Sportif Randonnée Plaine	Lège Cap Ferret	2-oct.-23	5-oct.-23
510	Découvertes Gers à la journée	Programmation sur le site en cours d'année		
550	Voyages Touristiques	Croisière en Méditerranée	29-oct.-23	3-nov.-23
		Marseille & ses Calanques	11-oct.-23	15-oct.-23
		Mosaïques du Portugal	21-avr.-24	28-avr.-24
		Mosaïques du Portugal 2	17-mai-24	24-mai-24