



PROGRAMME 2018 - 2019

ACTIVITES en SALLES

(Co-président responsable : Jean-Jacques DUMONT)

IMPORTANT : Il est obligatoire d'avoir avec soi la carte licence FFRS 2018/19 du CRSA et de la présenter aux Animateurs.

(Assurance de l'adhérent) dès le 1^{er} Octobre.

- 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 30 à 14 H 30 14 H 30 à 15 H 30 15 H 30 à 16 H 30 Salle Polyval. GARROS			
201 - GYMNASTIQUE DOUCE		14 H 00 à 15H00 Salle ARAGO	10 H 30 à 11 H 30 Salle ARAGO		15 H 30 à 16 H 30 Salle Polyval. GARROS
203 - GYMNASTIQUE TONIQUE				18 H 30 – 19 H 30 Salle VOLTAIRE rue Flora TRISTAN	
207 – REMISE en FORME DOUCE (SMS)		10 H 30 à 12 H 00 Salle CARNOT Bas			
400 – GYMNASTIQUE PILATE 1 H. par semaine 401 – GYMNASTIQUE PILATE 2 H. par semaine		09 H 00 à 10 H 15 10 H 30 – 11 H 45 Salle Voltaire Rue Flora TRISTAN			15 H 30 à 16 H30 Salle Voltaire Rue Flora TRISTAN
210 - AQUAGYM	15 H 30 à 16 H 30 Piscine d'Auch	15 H 30 à 16 H 30 Piscine d'Auch		15 H 30 à 16 H 30 Piscine d'Auch	
220 – DANSES DE LOISIRS	09 H 00 à 10 H 30 Salle C.A.F. Rue Montaigne			09 H 15 à 10 H 30 Salle polyval.GARROS	
221 - DANSES LUDIQUES					09 H 15 à 10 H 15 Salle Polyval. GARROS
222 - COUNTRY DEBUTANTS (1 ^{er} , 2 ^{ème} et 4 ^{ème} mardis du mois)		17 H 00 à 18 H 15 Salle principale Rue Montaigne			
223 - COUNTRY CONFIRMES				10 H 45 à 11 H 45 Salle Polyv. GARROS	
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 - CHANTS CHORALE	16 H 45 à 18 H 30 Salle C.A.F. Rue Montaigne				
241 - EXPRESSION THEATRALE		14 H 30 – 16 H 30 Salle Puechberty			
242 - THEATRE	14 H 15 à 16 H 30 Salle C.A.F. Rue Montaigne				
245 - DE FIL EN AIGUILLES					14 H 30 à 17 H 00 Salle Puechberty
246 - BRICOLAGE – MENUISERIE	09 H 00 à 12 H 00 Salle Puechberty				
250 - TENNIS DE TABLE (Initiations les vendredis)		09 H 30 à 11 H 30 Salle des Fêtes DURAN			09 H 30 à 11 H 30 Salle des Fêtes DURAN
260 - CONVIVIALITE – JEUX			14 H 30 à 17 H 00 Salle Puechberty		
261 - LOISIRS-CINEMA	Ciné 32 14 H 00				
- CUISINE (en projet)					

ACTIVITES OPTIONNELLES AU CRSA (Participation supplémentaire)

410 - YOGA Lundi } 411 - YOGA Mardi matin 1 } activité 413 - YOGA Mardi après-midi } optionnelle 412 - YOGA Vendredi }	14 H 00 à 15 H 00 Salle Louise Michel Hippodrome	10 H 15 à 11 H 15 15 H 30 à 16 H 30 Salle Louise Michel Hippodrome			10 H 15 à 11 H 15 Salle Louise Michel Hippodrome
---	--	---	--	--	--

Coût du yoga 130 € : soit 3 chèques (50. 00 € + 40.00 € + 40.00 € pour une heure d'activité)

440 – INFORMATIQUE (activité optionnelle)					
---	--	--	--	--	--