




SENIOR, OMNISPORTS, RANDONNÉE, MARCHÉ

Seniors Actifs Montalbanais

 Pôle Seniors
285, avenue du père Léonid Chrol
82000 Montauban (<https://www.google.com/maps/?q=Pôle+Seniors+285,+avenue+du+père+Léonid+Chrol+82000+Montauban>)


 [0613399898](tel:0613399898)

 Association sportive réservée aux seniors de la communauté d'agglomération du Grand Montauban affiliée à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS).

Au programme :

- Activités en salle : Activités dansées, Aquagym, Aquacycling, Bowling, Gym d'entretien, Gym douce, Do-In, Qi-Gong, Loisirs créatifs, Ping-pong, Relaxation, Self-Défense, Yoga.
- Activités de plein air: Marche promenade, Randonnées en demi-journée et journée, Swin-golf, jeu de Molky, Pétanque.

Accès: Une seule licence-assurance et une cotisation annuelle par activité, certificat médical obligatoire.

 Toutes les activités sont pratiquées en journée du lundi au vendredi suivant le programme actualisé chaque saison et disponible au Pôle Seniors.

La marche a lieu tous les lundis matins de 9h à 11h avec un parcours trimestriel autour de Montauban.

Pour les randonnées deux le mercredi en journée une courte, une plus longue et une le vendredi matin, parcours trimestriel.

 [Courriel](#)