



SENIOR, OMNISPORTS, RANDONNÉE, MARCHÉ

Seniors Actifs Montalbanais

📍 Maison des Associations
10 rue Jean Carmet
82000 Montauban (<https://www.google.com/maps/?q=Maison+des+Associations+10+rue+Jean+Carmet+82000+Montauban>)

☎ 0611523001

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

Gymnastique d'entretien, gymnastique douce, gymnastique pilates, danse en ligne, yoga, qi gong, do in, tai-chi, self défense, relaxation, aquagym, randonnées sur une demi-journée ou une journée, marche de proximité, swin golf, mölkky, pétanque, bowling et ping-pong. Les loisirs créatifs viennent compléter toutes ces activités.

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](#)