

C.A.S.R.

CLUB D'ANIMATION SPORTIVE DES
RETRAITÉS DE BELLEY

94 rue Lt A. Argenton - 01300 BELLEY



tél : 06.41.02.44.41

mail : casrbelley@orange.fr

site : <https://casrbelley.fr>

Permanences : les mardis de 9h30 à 10h30

Tarifs saison 2025 – 2026

**Cotisation annuelle : 64 € pour
l'accès à toutes les activités**

*Supplément pour les activités
animées par des professionnels :*

- gymnastique : 56 €
- yoga : 180 €
- Qi Gong : 120 €
- méditation : 40 €

*Supplément pour pétanque et tir à
l'arc : accès au boulodrome : 50 €
par personne*

*La pratique d'une activité
sportive régulière, modérée,
adaptée et diversifiée, permet
de retarder les effets du
vieillessement, de rester
autonome et de contribuer à
l'équilibre physique, mental
et social des seniors.*

Le CASR, qui compte plus de
500 adhérents, propose aux
seniors de plus de 50 ans une
vingtaine activités sportives
et/ou intellectuelles à
moindre coût.

Ces activités se pratiquent
tout au long de la semaine, et
pour la plupart tout au long
de l'année, encadrées par des
animateurs bénévoles formés
par la Fédération Française
de la Retraite Sportive (ou
par des professionnels
extérieurs pour quelques
activités).



Saison
2025 - 2026



**SENIORS
SPORTIFS DE BELLEY ET DES
ENVIRONS**

Un club multi-activités près
de chez vous pour les plus
de 50 ans



















**VEILLIR EN BONNE SANTÉ
ENTOURÉ (E) DE COPAINS**

Venez débiter ou continuer
une activité sportive et/ou
intellectuelle adaptée à votre
condition physique dans un
cadre convivial



Site internet : <https://casrbelley.fr>

**C
A
S
R**

Nos activités		Où ?	Quand ?
Activ'mémoire (1)		Salle de l'amitié	Mercredi 9h à 10h / 10h à 11h Vendredi 10h à 11h / 11h à 12h
Billard		Belley village	Lundi de 15h à 17h
Chiffres & lettres (1)		Salle de l'amitié	1 ^{er} & 3 ^e mercredi 14h à 16h
Country (1)		Salle de l'amitié	Mercredi 16h00 à 18h30 Jeudi de 14h à 16h pour débutants
Danse (1)		Salle de l'amitié	2 ^e & 4 ^e mercredi 14h à 16h
Gymnastique (1)		Salle de l'amitié	Lundi 9 à 10h / 11 à 12h / 14 à 15h Jeudi 11h à 12h
Marche de proximité		Nature	Mercredi départ à 14h d'oct à avril départ à 9h de mai à septembre
Marche nordique 1 & 2		Nature	Vendredi 9h
Méditation (1)		Salle de l'amitié	Lundi 15h45 à 16h15
Pétanque (2)		Boulodromes été et hiver de Belley	Lundi et jeudi 14h à 16h et 16h à 18h
Par Monts et par Vaux (randonnées à la journée)		Nature	Jeudi , d'avril à octobre heure de départ selon destination
Qi Gong (1)		Salle de l'Amitié	Lundi 16h30 à 17h30
Randonnée pédestre (balade de proximité à la ½ journée)		Nature	Mardi (pour les 3 groupes) + vendredi (pour groupe 1) départ 14h
Randonnée cycliste		Route	Lundi et jeudi 8h en été – 14h au printemps – en hiver – en automne
Raquettes à neige – ski alpin – ski de fond		Stations alentour	Jeudi en hiver départ à 8h ou 10h
Tennis de table		Gymnase du Colombier	Lundi 8h00 – 10h00 Mercredi 10h00 – 12h00
Tir à l'arc (1)		Boulodrome 422 av Hoff	Mardi et vendredi 9h à 11h
Yoga (1)		Salle de l'amitié	Mardi 9h15 à 10h15 et 10h30 à 11h30

(1) Activités suspendues pendant les vacances scolaires - (2) été : bd 133^e RI / hiver : 422 av Hoff



tél : 06.41.02.44.41

mail : casrbelley@orange.fr

site : <https://casrbelley.fr>