

CODERS 31, les activités :

- 1 Activités dansées
- 2 Activ'mémoire
- 3 Aquagym
- 4 Badminton
- 5 Cyclotourisme
- 6 Disciplines orientales (Tai-chi, Yoga, Qi Gong)
- 7 Gymnastique (adaptée, douce, Pilates...)
- 8 Marche nordique
- 9 Marche rapide
- 10 Pétanque
- 11 Randonnées pédestres de différents niveaux (journée, ½ journée)
- 12 Raquettes à neige
- 13 Séjours sportifs
- 14 Ski de fond
- 15 Section Multi-activités Senior (SMS)
- 16 Swin golf
- 17 Tennis
- 18 Tennis de table
- 19 Tir à l'arc
- 20 Sorties culturelles

**Avec une licence,
vous pouvez adhérer
à plusieurs clubs.**

Coders 31 / septembre 2021

CODERS 31, les clubs :

- **Toulouse - A.S.T.I.G.** (31000)
05 34 42 11 86 - astig@orange.fr
Activités **2 3 5 6 7 8 11 12 13 19 20**
- **Toulouse - A.S.T.O.R.S.** (31200)
06 84 84 20 97 - astors@orange.fr
Activités **1 3 4 7 8 11 12 13 15 17 20**
- **Toulouse - O.S.S.S.QU.A.R.T.** (31300)
09 50 81 22 82 - osquart13@free.fr
Activités **1 3 6 7 11**
- **Toulouse - La Terrasse**
05 62 47 05 38 - assistante@comite-terrasse.org
www.comite-terrasse.org/
Activités **2 7 11**
- **Toulouse - Relais Amical (section sportive)**
05 61 22 90 82 - relaisamicaltoulouse@orange.fr
www.relaisamical.fr
Activités **2 5 11 19**
- **Blagnac - B.I.G.R.E.S.** (31700)
06 88 21 90 54 - bigres.asso@gmail.com
Activités **1 2 3 5 6 7 8 10 11 12 13**
- **Cugnaux - A.I.L.E.** (31270)
contact@aile31.fr
www.aile31.fr
Activités **2 5 8 11 12 13 14 15**
- **Fronton Retraite Active** (31620)
06 66 37 04 89 - frontonretraiteactive@gmail.com
Activités **1 2 6 7 8 11 15 16 19 20**
- **Saint-Orens - R.S.S.T.O.** (31650)
09 51 32 82 40 - rssto@free.fr
Activités **2 3 5 6 7 11 16 19 20**
- **Tournefeuille - section sportive**
05 61 06 65 33 - asso3a.tnf@free.fr
Activités **11 16**



Préservez votre capital santé

**Vous avez plus de 50 ans,
vous souhaitez être actifs entre amis,
dans une ambiance conviviale
et solidaire.**

**Rejoignez un des clubs
de Haute-Garonne.**



CONTACTEZ-NOUS !

05 62 24 18 72

www.coders31.org



■ Fronton Retraite Active

Activités : Activités dansées / Activ'mémoire / Disciplines orientales (Tai-chi, Yoga, Qi Gong) / Gymnastique / Marche nordique / Randonnée pédestre de différents niveaux / SMS / Swin golf / Tir à l'arc / Sorties culturelles

Contact : 06 66 37 04 89 - frontonretraiteactive@gmail.com

■ Toulouse - O.S.S.S.QU.A.R.T.

Activités : Activités dansées / Aquagym / Disciplines orientales (Tai-chi, Yoga, Qi Gong) / Gymnastique / Randonnées pédestres de différents niveaux

Contact : 09 50 81 22 82 - osquart13@free.fr

■ Blagnac - B.I.G.R.E.S.

Activités : Activités dansées / Activ'mémoire / Aquagym / Cyclotourisme / Disciplines orientales (Tai-chi, Yoga, Qi Gong) / Gymnastique / Marche nordique / Pétanque / Randonnées pédestres de différents niveaux / Raquettes à neige / Séjours sportifs

Contact : 06 88 21 90 54 - bigres.asso@gmail.com

■ Tournefeuille - section sportive

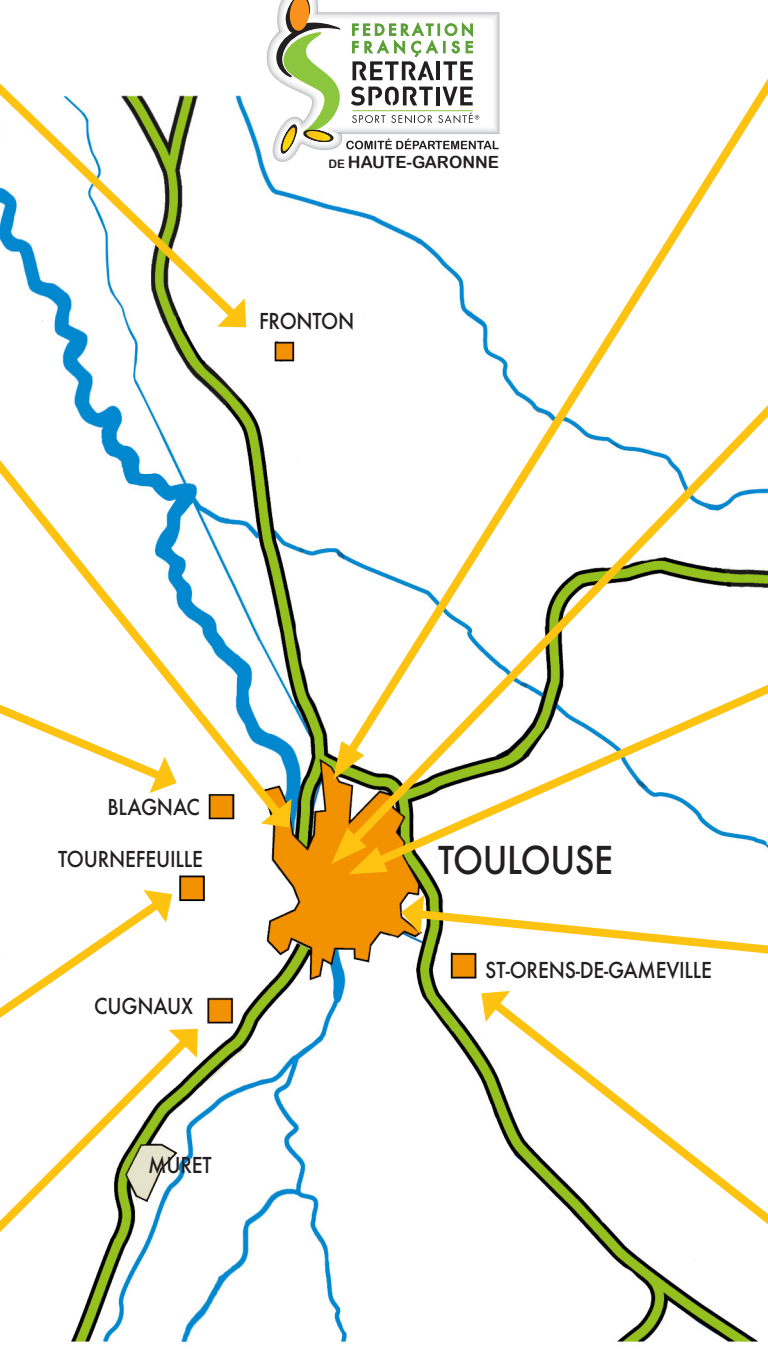
Activités : Randonnées pédestres de différents niveaux / Swin golf

Contact : 05 61 06 65 33 - asso3a.tnf@free.fr

■ Cugnaux - A.I.L.E.

Activités : Activ'mémoire / Cyclotourisme / Marche nordique / Randonnées pédestres de différents niveaux / Raquettes à neige / Séjours sportifs / Ski de fond / SMS

Contact : contact@aile31.fr - www.aile31.fr



■ Toulouse - Relais Amical (section sportive)

Activités : Activ'mémoire / Cyclotourisme / Randonnées pédestres de différents niveaux / Tir à l'arc

Contact : 05 61 22 90 82 - relaisamicaltoulouse@orange.fr
www.relaisamical.fr

■ Toulouse - A.S.T.I.G.

Activités : Activ'mémoire / Aquagym / Cyclotourisme / Disciplines orientales (Tai-chi, Yoga, Qi Gong) / Marche nordique / Randonnées pédestres de différents niveaux / Raquettes à neige / Séjours sportifs / Tir à l'arc

Contact : 05 34 42 11 86 - astig@orange.fr

■ Toulouse - A.S.T.O.R.S.

Activités : Activités dansées / Aquagym / Badminton / Gymnastique / Marche nordique / Randonnées pédestres de différents niveaux / Raquettes à neige / Séjours sportifs / Ski de fond / SMS / Tennis / Sorties culturelles

Contact : 06 84 84 20 97 - astors@orange.fr

■ Toulouse - La Terrasse

Activités : Activ'mémoire / Gymnastique / Randonnées pédestres de différents niveaux

Contact : 05 62 47 05 38 - assistante@comite-terrasse.org
www.comite-terrasse.org/

■ Saint-Orens - R.S.S.T.O.

Activités : Aquagym / Activ'mémoire / Cyclotourisme / Disciplines orientales (Tai-chi, Yoga, Qi Gong) / Gymnastique / Randonnées pédestres de différents niveaux / Swin golf / Tir à l'arc / Sorties culturelles

Contact : 09 51 32 82 40 - rssto@free.fr

