



Amicale Sportive et Culturelle des Retraités Ancileviens

(Association loi 1901 déclarée le 22 Janvier 1992 modifiée le 21 novembre 2011)

3, Rue de l'Aurore 74940 ANNECY-LE-VIEUX ☎ 04 50 23 85 07

✉ e-mail : fitness@ascra1.fr - Site : www.ascra1.fr

QI GONG ET ACTIVITE POSTURALE

Séances à partir du 07 septembre 2020

Sous réserve des décisions gouvernementales, sanitaires et du nombre de participants maximum autorisé dans chaque cours par la municipalité.

Espace Sports des Glaisins (salle expression corporelle)

- le lundi de 16 h 30 à 17 h 30 (Qi Gong débutants confirmés) – 1 h
- le mardi de 11 h 05 à 12 h 05 (Qi Gong débutants) – 1 h
- le mercredi de 16 h à 17 h (Activité Posturale) – 1 h

Artys – 1 passage Vignières (face Casino Parmelan)

- le vendredi de 11 h 15 à 12 h 15 (Qi Gong) – 1 h
- le vendredi de 14 h à 16 h (Qi Gong + Tai Chi) – 2 h

FONCTIONNEMENT :

Pour assurer une bonne cohérence des cours, aucune récupération ne sera acceptée.

DATES DES INSCRIPTIONS :

- Le mercredi 26 Août 2020 de 8 h 30 à 11 h

TARIFS ANNUELS : - 160 € pour 1 h
- 320 € pour 2 h

1 chèque pour chaque activité (règlement en 1 seule fois)

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

Etre à jour de votre adhésion ASCRA 2020/2021

Adhésion, cotisation annuelle, copie du certificat médical de moins de 3 ans (établi après le 1^{er} juillet 2017) A déposer dans la boîte aux lettres de l'ASCRA.