



Amicale Sportive et Culturelle des Retraités Ancileviens

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

L'Amicale Sportive et Culturelle des retraités Ancileviens (A.S.C.R.A.) a pour but d'organiser et de proposer des activités sportives, de plein air, de loisirs, de culture et de détente ainsi que toutes animations se rapportant directement ou indirectement à ces activités.

Elle a pour objet, au travers de ses activités, de développer les liens d'amitié et de camaraderie entre ses membres. Chaque membre contribue à maintenir et améliorer le climat de convivialité.

L'Association est ouverte à tous les retraités résidant sur la nouvelle commune d'Annecy. Toutefois l'ASCRA accepte tous nouveaux membres parrainés par un membre de la nouvelle commune d'Annecy ayant au moins un an d'ancienneté à l'ASCRA.

L'Association ASCRA est affiliée à la FFR (Fédération Française de Randonnée) ainsi qu'à la FGM (Fédération Génération Mouvement) et s'engage à se conformer aux statuts et au règlement intérieur de ces fédérations pour toutes les activités couvertes par ces fédérations.

**PERMANENCE TOUS LES MARDIS
DE 8H30 à 10H45**



Nous rencontrer :

3, rue de l'Aurore
à Annecy-le-Vieux
Tous les mardis de 8h30 à 10h45

Nous écrire :

secretariat@ascra.fr

Nous téléphoner :

04 50 23 85 07

Notre site internet :

www.ascra1.fr

**PERMANENCE TOUS LES MARDIS
DE 8H30 à 10H45**



**Des retraités d'Annecy-le Vieux,
associés pour partager
des activités sportives
et culturelles dans une ambiance
conviviale et amicale.**

**Rejoignez les pour partager
de bons moments ensemble.**

**PERMANENCE TOUS LES MARDIS
DE 8H30 à 10H45
3, RUE DE L'AURORE
74940 ANNECY-LE-VIEUX**

SPORTS DE PLEIN AIR

Inscription le mardi à la permanence.
Les sorties ont lieu tous les jeudis.
Déplacement collectif en car sauf marche nordique.

RANDONNEE PEDESTRE

Longue ou Découverte

Début avril à fin octobre
Séjour 6 jours en été

SKI DE PISTE

Mi-décembre à fin mars
Séjour 4/5 jours

RAQUETTES

Mi-décembre à fin mars
Séjour 4/5 jours

MARCHE NORDIQUE

3 fois par semaine par groupes de niveau
Durée 2 heures
Lundi 9h30, lundi 14h30 et mardi 15h00

RANDONNEE SURPRISE

1 fois par an à l'automne

SPORTS EN SALLE

Inscription le mardi à la permanence.
La durée de chaque séance est d'1 heure sauf pour l'aquagym elle est de 45 minutes.
Suivant calendrier à diffuser.

AQUAGYM

Mardi et vendredi 16h00
Piscine des fins

DANSE EN LIGNE

Un mercredi sur deux 14h30

GYM ENTRETIEN

Lundi 16h00 et mardi 16h00

GYM TONIC

Lundi 10h00, lundi 11h00 et mercredi 18h00

PILATES

Mercredi 16h00

QI QONG

Lundi 16h30, vendredi 13h45 et 14h45

STRETCHING

Mardi 9h00, mercredi 9h00, 10h00 et 11h00

YOGA

Mardi 11h05

LOISIRS

Inscription le mardi à la permanence.
Suivant calendrier à diffuser.

SORTIE CULTURELLE

Selon actualité

SORTIE SURPRISE

Une fois par an au printemps

SEJOUR THALASSOTHERAPIE

Une fois par an

SEJOUR TOURISTIQUE

Une fois par an
France ou Etranger

REPAS DANSANT