



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

✉ e-mail : fitness@ascra1.fr - Site : <http://ascra1.fr>

GYMNASTIQUE FITNESS Avec Ludovic

Séances à partir du 09 septembre 2019

Espace Sports des Glaisins

<u>GYMNASTIQUE</u>	<u>STRETCHING</u>
Lundi de 10 h à 11 h	Mercredi de 9 h à 10 h
Lundi de 11 h à 12 h	Mercredi de 10 h à 11 h
Mercredi de 18 h à 19 h	Mercredi de 11 h à 12 h

Salle Artys – 1 passage Vignières (face Casino Parmelan)

- Stretching le Mardi de 9 h à 10 h (salle du bas)

FONCTIONNEMENT :

Pour assurer une bonne cohérence des cours, il ne sera pas accepté de faire des récupérations.

- Prévoir un tapis de sol ainsi qu'une paire de ballerines ou chaussettes.

DATE DES INSCRIPTIONS :

- Le mercredi 28 Août 2019 de 8 h 30 à 11 h

TARIF ANNUEL : 140 €/1 h

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

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

Etre à jour de votre adhésion ASCRA 2019/2020.

(Les adhésions ne seront prises qu'avec un dossier complet tous les mardis à partir du 09 JUILLET 2019. (Adhésion, cotisation annuelle, copie du certificat médical).