



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 09 septembre 2019

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 15 h à 16 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 + Taï Chi) – 2 h

FONCTIONNEMENT :

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

DATES DES INSCRIPTIONS :

- Le mercredi 21 Août 2019 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 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).