



## 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](mailto:secretariat@ascra.fr)

### Nous téléphoner :

04 50 23 85 07

### Notre site internet :

[www.ascra1.fr](http://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 9h00, 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

## GYM ENTRETIEN

Lundi 16h00 et mardi 16h00

## GYM TONIC

Lundi 10h00, mercredi 9h00 et mercredi 18h00

## PILATES

Mercredi 16h00

## QI QONG

Lundi 16h30, vendredi 13h45 et 14h45

## STRETCHING

Lundi 11h00, mardi 9h30, mercredi 10h00 et 11h00

## YOGA

Mardi 11h00

# LOISIRS

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

## JEUX DE SOCIETE

Lundi de 14h00 à 17h00

## SORTIES CULTURELLES

Selon actualité

## SORTIE SURPRISE

Une fois par an

## SEJOUR TOURISTIQUE

Une fois par an  
France ou Etranger

## REPAS DANSANT