

**ACSPRA**

**Actifs toujours**

**A s s o c i a t i o n**

**C u l t u r e l l e**

**e t**

**S p o r t i v e**

**P o u r**

**R e s t e r**

**A c t i f**

## Que faites-vous à l'ACSPRA ???

De la peinture  
sur porcelaine,  
on joue aux cartes,  
au scrabble,  
au bowling !

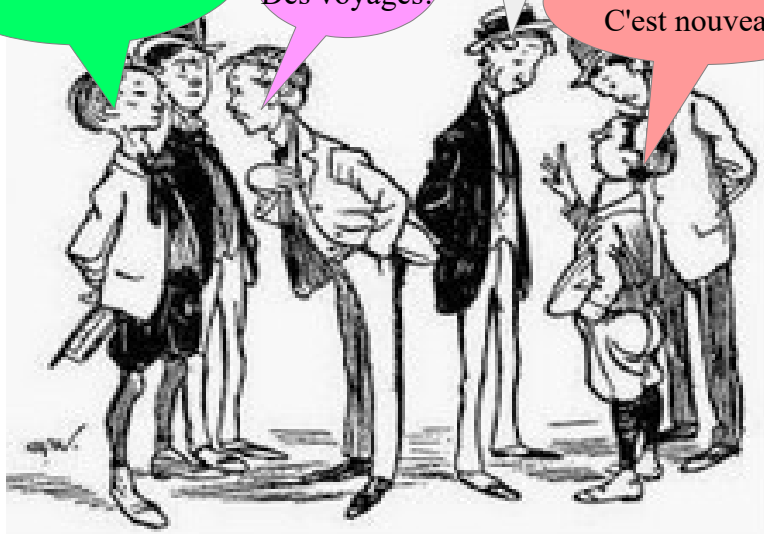
De la marche  
et de la voile !

Des repas dansants,  
De la vente de miel, de champagne,  
De chocolats de Noël,  
On peut aussi louer des studios  
à la mer et à la montagne

De la zumba, du yoga,  
De la gym, de l'aquagym,  
Et du Pilates !!!

Des sorties,  
Des voyages!

De la marche nordique :  
C'est nouveau !



## **E D I T O**

Si vous avez envie d'activités nouvelles, de rencontrer des gens, de vous faire de nouveaux amis : l'ACSPRA est là pour vous! Cette association offre de multiples activités pour une cotisation annuelle minime. Son siège est au coeur de Saint-Etienne.

Des activités sportives régulières sont proposées : gymnastique en salle et dans l'eau, yoga, sorties pédestres etc...

Les sorties pédestres ont beaucoup de succès à l'ACSPRA car elles sont possibles 3 jours par semaine, avec différents niveaux de difficultés et sans co-voiturage, mais en bus.

A la belle saison, il est également possible de pratiquer la voile sur la magnifique base de Saint-Victor-sur-Loire.

Et chaque mois des séances de bowling sont organisées.

L'ACSPRA est aussi un lieu de rencontre pour pratiquer entre amis, divers jeux de société dont la belote, la coinche, le tarot, le scrabble etc...

Des activités manuelles vous y sont aussi proposées telle que la peinture sur porcelaine.

En plus des activités régulières, l'ACSPRA organise des séjours et

des voyages en France et à l'étranger (avec agences de voyages), des sorties pour pratiquer le ski et raquettes dans les Alpes, le Mézenc...Des repas dansants... Des sorties culturelles telles que visites de musées, entreprises ou sites, sont également proposées.

Pour tout renseignement, nous téléphoner ou passer au siège aux heures de permanences. Vous pouvez aussi consulter notre site internet.

**REJOIGNEZ-NOUS**

**à**

**I ' A C S P R A**

**VOUS SEREZ LES BIENVENUS!!!**

## AQUAGYM



***Lundi de 10h15 à 11h00***

***Mardi de 16h15 à 17h00***

***Jeudi de 11h15 à 12h00***

## GYMNASTIQUE EN SALLE



***Lundi de 9h00 à 10h00***

***Mardi de 15h00 à 16h00***

***Mercredi de 8h30 à 9h30 et de 9h45 à 10h45***

***Vendredi de 9h00 à 10h00***

## PILATES



*Mardi de 14h00 à 15h00 et Vendredi de 10h15 à 11h15*

## YOGA



*Jeudi de 8h45 à 10h00*

## ZUMBA



*Mercredi de 11h00 à 12h00*

## RANDONNEES PEDESTRES



***Lundi après-midi*** : marches plus ou moins longues avec départ en car à 13h45.

***Mardi après-midi*** : petites marches autour de Saint-Etienne, 1 mardi sur 2.

***Jeudi*** : marche à la journée avec choix du repas au restaurant ou du pique-nique (à l'abri dans un bar). Aller et retour en car.

## VOILE



***De mai à fin septembre*** : à la base nautique de St-Victor-sur-Loire, une formation à la voile est assurée par un moniteur.

***Mercredi*** de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h00.  
Casse-croûte pris sur place.

## BOWLING



*Vendredi après-midi au bowling de Saint-Etienne suivant le calendrier.*

## MARCHE NORDIQUE



*Mardi de 10h30 à 11h30  
C'est une nouvelle activité qui vous emmènera entre autre,  
au parc de Villars, au parc de Montaud...*

## JEUX DE SOCIETE : BELOTE, COINCHE, TAROT, SCRABBLE...



*Mercredi de 14h00 à 18h00 au centre Coligny.*



## PEINTURE SUR PORCELAINE



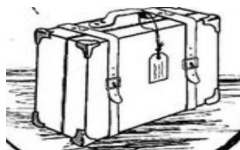
*Vendredi de 14h00 à 17h30 au centre Coligny.*

## SORTIES CULTURELLES



*Visites guidées de musées, de sites industriels ou touristiques.*

## SEJOURS, VOYAGES



*Des séjours de 3 à 15 jours sont proposés en France ou à l'étranger.*

## REPAS DANSANTS



*Dans l'année, des repas avec animation et/ou à thème, sont proposés aux adhérents.*

## GROUPEMENT D'ACHATS



*Pendant les permanences, ventes de produits : miel, chocolats de Noël, champagne ...*

## STUDIOS RESIDENCES

*L'ACSPRA possède quelques studios en multipropriétés qu'elle prête à ses adhérents moyennant une contribution aux charges. Ceux-ci sont situés en montagne et en bord de mer.*

- \* en mars à Praz de Lys en Haute-Savoie,*
- \* en mars, octobre et décembre à Bandol dans le Var,*
- \* en septembre à St-Tropez dans le Var.*

Au gré des désirs et de l'investissement personnel, des activités nouvelles pourraient être proposées : danse, sorties vélo, activités manuelles etc...

**Retraités ou actifs**, rejoignez-nous pendant vos moments disponibles! Venez participer et/ou vous investir selon vos compétences!



**Siège**

19 rue Elysée Reclus  
42000 SAINT-ETIENNE

**Permanences :**

Mardi et jeudi de 14h00 à 17h00  
Vendredi de 9h00 à 11h00

Téléphone : 04 77 49 01 01

Mail : [acspra@orange.fr](mailto:acspra@orange.fr)  
[contact@acspra.fr](mailto:contact@acspra.fr)

Site WEB : [www.acspra.fr](http://www.acspra.fr)