



ACTIFS, TOUJOURS...

**Association
Culturelle et Sportive
pour Rester Actif**

Siège

19, rue Elisée Reclus
42000 SAINT ETIENNE

Permanences

Mardi, jeudi de 14h00 à 17h00

Vendredi de 09h00 à 11h30

Tel : 04 77 49 01 01

Mail : acspra@orange.fr

SITE : www.acspra.fr

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 cœur de Saint-Etienne.

Des activités sportives régulières sont proposées : gymnastique en salle et dans l'eau, le yoga, les 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 difficulté et sans co-voiturage.

A la belle saison il est également possible de pratiquer voile et canoë sur la base nautique de Saint-Victor-sur-Loire.

Et chaque mois une séance de bowling est organisée.

L'ACSPRA est aussi un lieu de rencontre pour pratiquer entre amis divers jeux dont la belote, le tarot, le scrabble. Des activités manuelles vous y sont proposées telle que la peinture sur porcelaine.

En plus des activités régulières, l'ACSPRA organise séjours et voyages en France ou à l'étranger (avec agences de voyage), des sorties pour pratiquer le ski de fond ou raquettes dans les Alpes, dans le Mézenc...Des repas dansants...Des sorties culturelles telles que visite d'un musée, d'une entreprise ou d'un site sont également proposées.

Pour tout renseignement nous téléphoner ou passer au siège aux heures de permanence.

Gymnastique dans l'eau

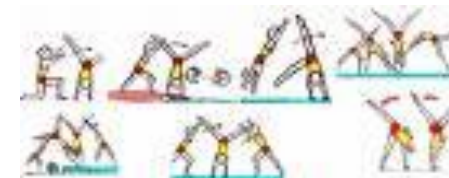


lundi :
10h15 à 11h00

mardi :
16h15 à 17h00

jeudi :
11h15 à 12h00

Gymnastique en salle



Mercredi :

- musculation étirement : 08h30 à 09h30
- étirement relâchement : 09h45 à 10h45

GYMASTIQUE



Lundi : 09h00 à 10h00

Vendredi : 09h00 à 10h00

PILATES

Vendredi :

- 10h15 à 11h00

- 11h15 à 12h00

Yoga

Jeudi : de 08h45 à 10h00



Marches



Lundi après-midi : marches plus ou moins longues selon la forme de chacun, avec départ en car de la rue Dr Annino à 13h45.

Mardi après-midi 1 semaine sur 2 : petites marches autour de St-Etienne.

Jeudi : marche à la journée avec choix du pique-nique (à l'abri dans un bar) ou du repas au restaurant. Aller et retour en car avec ramassage au Rond Point (7h50) et à Bellevue (7h55).

Voile et canoë

De mai à septembre, les mercredis, à la base nautique municipale de **Saint-Victor-sur-Loire** une formation à la voile est assurée par un moniteur.

De 08h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h00.
Repas pris sur place.



Bowling

Le dernier vendredi après-midi de chaque mois, au bowling de Saint Etienne.



Jeu de cartes divers - scrabble



Mercredi à partir de 14h00
au centre Coligny

Peinture sur porcelaine

Vendredi : de 14h00 à 17h30.



Sorties culturelles

Régulièrement, des sorties à la journée : visites guidées de musées, de sites industriels ou touristiques ...

Séjours, voyages

Des séjours de quatre à quinze jours sont proposés en France ou à l'étranger.

Groupement d'achat

Pendant les permanences du mardi et jeudi, ventes de produits (Miel, Chocolats, Champagne) réservées aux adhérents.

Studios Résidences

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

- Haute Savoie : Praz de Lys en mars
- Var : Saint-Tropez en septembre
- Var : Bandol en mars et octobre

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

Venez participer ou vous investir selon vos compétences. Vous serez les bienvenus !