



# A.S.P.R.A.

## Association Sportive Pontoise des Retraités Actifs

Association Sportive, située à Pont de Beauvoisin

(Isère et Savoie)

Ouverte à tous les retraités de la région

**RANDONNEES – RAQUETTES – MARCHE NORDIQUE**

**CULTURE - SEJOURS**

\* \* \* \* \*

L'activité principale de notre association est la **randonnée pédestre**.

**4 groupes de niveau** sont proposés :

- Groupe 3 : sans difficultés particulières
- Groupe 2 : moyennes difficultés en dénivelé et distance
- Groupe 1 : sorties comportant des difficultés en dénivelé, distance et parfois passages difficiles
- Les Spéciales : sorties et mini-séjours proposés en plus des séjours et sorties prévues au calendrier.

Les randonnées ont lieu le mardi pour le groupe 2 et le vendredi pour le groupe 1 et le groupe 3.

Elles se font en **demi-journée l'après-midi de novembre à avril et en journée de mai à octobre**.

En fonction notamment de la météo, des aménagements peuvent être proposés, ils sont signalés sur le site jusqu'à 1 heure avant le départ annoncé.

Les sorties se font en **covoiturage** à partir du parking 'Foot-Tennis' (Pont de Beauvoisin Savoie). Le chauffeur, propriétaire du véhicule, est indemnisé (voir tarifs).

Plusieurs fois dans l'année des **sorties en raquettes à neige** sont proposées, dans le massif de La Chartreuse ou dans Les Bauges, en fonction de l'enneigement.

Durant l'été, plusieurs **sorties en car** pour des randonnées à la journée sont proposées dans des sites de la région.

Une séance de marche nordique est proposée une fois par semaine le jeudi. Le site est à consulter pour connaître le lieu et conditions pour participer.

Pour cultiver la **convivialité** entre les membres, chaque année l'Association propose un **repas de fin d'année** (en Novembre), **la galette des Rois** (en Janvier) et parfois des regroupements de tous les groupes pour des randos suivis d'un 'casse-croûte'. Les conjoints sont invités moyennant une participation. D'autres manifestations peuvent être ajoutées en fonction des circonstances.

**ASPRA Culture** propose tout au long de l'année :

- des visites de villes, de musées
- des spectacles : théâtre, films, opéras, ballets, ...
- des concerts : variété, classique, jazz, folk, ...
- des conférences ponctuelles : sciences, écologie, ...

**L'Assemblée Générale** de l'association se tient chaque année au mois **d'octobre**.

La **cotisation annuelle** est à payer lors de l'AG ou à l'inscription. Elle est fixée à **25€** pour l'année 2023-2024

### **CONTACTS :**

- par messagerie : [contact@aspra-rando.com](mailto:contact@aspra-rando.com)
- Président : Gilbert LONGO au 06 01 72 81 27
- Vice-Président : Alain AUBERT au 06 15 02 23 18