

## Sommaire

- Assemblées générales des sections et de l'ASCO ..... page 1
- Tuto d'accès au site web de l'ASCO ..... page 1
- Vidéo de l'anniversaire de l'ASCO ..... page 2
- Promo Black-Friday des Cercles de la Forme et billetterie ..... page 3

## Du côté des sections

- Premier bilan de la nouvelle section Tai Chi Chuan..... page 2

## Les Assemblées générales arrivent !

### Celles les sections...

Les assemblées générales des sections devront s'être tenues **au plus tard fin février**. Le rapport financier et le bilan moral devront être envoyés au secrétariat de l'ASCO avant le **07/03/25**.

### ...et celle de l'ASCO :

La date de l'assemblée générale de l'ASCO est fixée au **jeudi 10 avril 2025 à 17h**. Elle se tiendra en présentiel en salle **Contensou** à Châtillon et sur **rdv.onera**. Détails pratiques et ordre du jour à venir.

## Petit tuto pour accéder au site web de l'ASCO

Le site web de l'ASCO est protégé par un login et un mot de passe.

**Adresse :** <https://asco-onera.com/>

**Login :** ascoidf

**Mot de passe :** #60ansASCO!

Toutes ces informations peuvent être retrouvées sur IRIS, sur la page de l'ASCO, sur l'onglet « Associations »



Page de l'ASCO sur IRIS



Mail : [asco@onera.fr](mailto:asco@onera.fr)

Tel : 01 46 73 40 75

Permanences: cf. site web

Site web: <https://asco-onera.com/>

Mot de passe : <https://iris.onera.net/ASCO>

## Vidéo des 60 ans de l'ASCO

Retrouvez [en vidéo](#) les moments marquants de la journée anniversaire de l'ASCO qui s'est tenue samedi 12 Octobre. Merci encore à tous les participants et aux sections qui ont organisé les activités !



## Du côté des sections

### • Premier bilan après le lancement de la section Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est un art martial de défense qui peut être réellement applicable. Cette discipline peut également être vue comme un sport doux et lent, une pratique énergétique ou une méditation en mouvement ; ce qui en fait sa richesse.

La section ASCO Tai Chi Chuan a été nouvellement créée et les premières séances sur le centre de Palaiseau ont déjà permis de travailler la coordination et la continuité des mouvements.

De nombreux retours positifs dont celui de Nicolas « Une discipline qui sollicite toute notre ossature, tous nos muscles ainsi que... nos neurones ! », Hélène « Être en mouvement des pieds à la tête, tout en étant en équilibre, ça semble facile mais cela demande beaucoup de concentration » et Pascale « Je suis persuadée que la pratique régulière sur le long terme sera bénéfique pour ma santé ».

N'hésitez pas à nous rejoindre !



Rdv les mardis en salle R. Castaing (CP), de 12h30 à 13h30

Pour tout renseignement et inscription : [joel.reneaux@onera.fr](mailto:joel.reneaux@onera.fr)



Mail : [asco@onera.fr](mailto:asco@onera.fr)

Tel : 01 46 73 40 75

Permanences: cf. site web

Site web: <https://asco-onera.com/>

Mot de passe : <https://iris.onera.net/ASCO>

## Promo *Black Friday* aux Cercles de la Forme

Une promo *Black Friday* est disponible aux cercles de la forme **jusqu'au 30/11** avec **deux mois offerts** et un mois de suspension d'abonnement pour tout abonnement annuel souscrit. **Renseignement et souscription auprès du secrétariat de l'ASCO.**

## Billetterie

### ESCALADE

Tickets à prix subventionnés dans les salles de blocs et de voies :

- ARKOSE (9 € au lieu de 16 €)
- CLIMB UP (11,40 € au lieu de 17 €)
- Autres salles : consulter la section

Prendre contact avec le bureau de la section : [asco-escalade@onera.fr](mailto:asco-escalade@onera.fr)



### PISCINE LA VAGUE - PALAISEAU

Tickets pour la piscine "La Vague" aux tarifs CSE :

- **43,72 €** - 12 entrées "aquatique" (soit env. -25 %)
- **103,57 €** - 12 entrées "aquatique" et espace bien être (soit env. -25 %)
- **648,50 €** pass annuel (délai 1 semaine, règlement en 3x possible)



### TRAINING MUSCULATION

Abonnements annuels pour les salles **LES CERCLES DE LA FORME** sont disponibles au secrétariat.

- **390 €** annuel - règlement en 3x possible



Mail : [asco@onera.fr](mailto:asco@onera.fr)

Tel: 01 46 73 40 75

Permanences: cf. site web

Site web: <https://asco-onera.com/>

Mot de passe : <https://iris.onera.net/ASCO>