

ATELIER THÉÂTRE

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

@ theatre.dallet.teillais@gmail.com

Ecole François Dallet, 150 Boulevard
des Poilus.

Adultes et enfants à partir de 8 ans



https://amicale-dallet-
teillais.org

Les ateliers fonctionnent par groupes de 8 à 12 (jusqu'à 16 pour les adultes) et sont animés par Cecilia, comédienne professionnelle. Travail d'improvisation, de la voix, expression corporelle, travail du personnage. Mise au point d'un spectacle chaque année.



8 à 9 ans	Lundi	16h30 - 17h30	1h00	150 €
9 à 10 ans	Mardi	17h30 - 18h30	1h00	150 €
11 ans	Lundi	17h45 - 19h00	1h15	180 €
11 à 12 ans	Mardi	18h30 - 19h45	1h15	180 €
Ados	Mardi	19h45 - 21h15	1h30	210 €
Adultes	Lundi	19h30 - 21h30	2h00	270 €

Du 16 septembre 2024 au 17 juin 2025. **Attention ! Ages donnés à titre indicatif, une réorganisation est possible, en fonction des inscriptions.**



Inscriptions le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.
Préinscriptions : theatre.dallet.teillais@gmail.com

COMPAGNIE DE THÉÂTRE F. DALLE



Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

Foyer laïc du Port-Boyer.

@ yves.bihouis@neuf.fr

compagnie.dallet.teillais@gmail.com

Adultes et adolescents



https://amicale-dallet-teillais.org

La compagnie de Théâtre François Dallet est une troupe amateur, la plus ancienne de Nantes, qui a 92 ans d'existence : mélodrames, comédies, satires de société et poèmes sont au répertoire. La compagnie se produit essentiellement les week-ends, dans l'ouest (Pays de la Loire, Normandie, Bretagne, Vendée).

Départ d'une nouvelle pièce en répétition « **Les Brumes de Manchester** » de **Frédéric Dard**, pièce policière écrite comme le scénario d'un film.
La compagnie recrute et forme ses comédiens amateurs, femmes et hommes et jeunes adultes à partir de 15 ans.

TECHNIQUE : La compagnie forme ses techniciens son/lumière (la compagnie peut financer un stage au GRAND T) et aussi, directement, au montage des décors.

COSTUMES : La compagnie recherche des personnes intéressées par les costumes de théâtre : pour la confection, et l'entretien du vestiaire (environ 700 costumes).



Répétitions le mercredi de 20h00 à 22h00 (horaires variables selon les répétitions) au Foyer Laïc du Port-Boyer, à partir du mercredi 4 septembre.



Cotisation annuelle 36 €

Le mot des Présidents



Le mot des Président.e.s,

Vous trouverez dans ce livret l'ensemble des activités 2024 / 2025 proposées par les Amicales Laïques des Marseilleries, François Dallet, du Coudray, Porterie Athlétique et Culturelle, de Port-Boyer et par l'Association les Ailes Bleues.

Ainsi, nos associations regroupent au total près de 4000 adhérent.e.s pratiquant près de 95 activités sportives, culturelles ou citoyennes.

Organisées par des militant.e.s, animées par des intervenant.e.s professionnel.le.s ou bénévoles, elles sont reconnues pour leur dynamisme au sein du grand quartier Nantes-Erdre.

Laïcité, Solidarité et Citoyenneté sont les valeurs défendues au travers de nos actions.

Le soutien à l'Ecole Publique, la mise en avant d'une citoyenneté responsable consensuelle de ses droits et de ses devoirs, et l'épanouissement personnel et collectif à travers nos activités, constituent nos motivations.

Nous sommes convaincus que ces valeurs républicaines et émancipatrices sont indispensables à une société plus juste et plus fraternelle, et au vivre ensemble quelles que soient nos différences.



Laurence ROYER,
Laurence BOCANDE,
Marie Dominique BAUDOUIN
Charles PRUD'HOMME
Eric SARDIN
Nicole JANAN
Georges PONS
Claire LAGNEL

AL. Porterie Athlétique et Culturelle
AL. François Dallet
AL du Coudray
AL des Marseilleries
AL Port Boyer
Les Ailes Bleues



Sommaire

Informations générales

	page
Inscriptions - Renseignements	8
Questionnaire de santé - CM	10
Adhésions et cotisations	11
Agenda	12

Activités sportives

	page
Athlétisme	20
Badminton	22
Capoeira	24
Course Hors-Stade	21
Cyclotourisme	24
Éveil au Sport, École de Sport et Multi-sports	25
Ecole de vélo - Kid Bike	29
Gymnastique adaptée	31
Gymnastique d'entretien - Gym douce - Gym tonique - Stretching - Multi-fitness - Aéro - Pilates	30
Renforcement musculaire	36
Ju-Jitsu - Auto-Défense	37
Marche Nordique	21
Massages	38
Natation	39
Pétanque	39
Randonnée pédestre	42
Randonnée VTC	42
Roller	29
Sport Famille Multi-Activités	27
Tai-Chi-Chuan - Qi Gong	43
Tennis	44
Tennis de Table	45
Tir à L'Arc	46
Volley-Ball	47
Yoga	48

Activités citoyennes

	page
Baignolles Retrouvailles	14
Accompagnement scolaire : Dynamômes, Devoirs Faits, Lire et Faire lire	15
DI LE MO	17
Cinétik	18
Loto-Belote [Nouveau]	18
Le jardin des Marsauderies	19
Tête de Linotte	19

Activités culturelles

	page
Anglais	57
Arts du cirque	59
Arts Plastiques	60
Atelier libre de Modèle vivant	65
Atelier d'écriture « Au tricot des mots »	63
Dessin, Bande Dessinée, Manga, Peinture	63
Atelier Photographique	66
Bibliothèque	62
Atelier Reliure	69
Chant Choral	50
Couture	67
Danse Contemporaine Eveil - Ados - Adultes	69
Danses: Danses Bretonnes, Danse Solo (line danse), Lindy Hop, Rock and Roll - Salsa	72
Eveil Musical - Guitare - Guitare Basse - Batterie	55
Jeu vocal	53
Micro-informatique	74
Sophrologie	75
Théâtre	76



THÉÂTRE

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

salle polyvalente en bas de l'école
élémentaire Louis Pergaud.

Enfants Jeunes Adultes

Secrétariat ALPAC 02 40 25 21 38

contact@alpacnantes.net

www.alpacnantes.net



Les « ateliers théâtre » proposent un travail sur la voix, l'expression corporelle, la mise en scène et l'interprétation. Un spectacle est créé et présenté lors du Festiv'ALPAC, mi-juin. L'encadrement est assuré toute l'année par un comédien professionnel ayant l'expérience du théâtre amateur.

La « troupe », constituée de 5 à 9 adultes, choisit une pièce et assure, en autonomie jusqu'à février, l'apprentissage et les premières répétitions de texte. Un comédien et metteur en scène professionnel l'accompagne ensuite durant la deuxième moitié de l'année en vue de mettre en place le spectacle.



	Public	Horaires	L'amicale limite le nombre d'inscrits à :
Atelier théâtre	Jeune enfant - 7 à 10 ans	Mercredi 16h05 - 17h05	- 12 pour les « 7 à 10 ans »
	Enfant - 11 à 13 ans	Mercredi 17h10 - 18h35	- 14 pour tous les autres groupes
	Adolescent - de 14 à 18 ans	Mercredi 18h35 - 20h05	- 9 pour la « troupe »
Troupe	Adulte (18 ans et +)	Mardi 20h30 - 22h30	

de mi-septembre 2024 à la mi-juin 2025, hors congés scolaires.



Enfants 7 à 10 ans 1h 135 €
Enfants/adolescents 1h30 180 €
Adultes (troupe) 2h00 201 €



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

SALON SAINT JOSEPH

FÉMININ - MASCULIN

Votre salon de coiffure vous accueille et vous propose des coupes de cheveux adaptées à vos envies et à votre style.

Pour Homme : du mardi au vendredi 8h-19h / Samedi 8h-17h
Pour Femme : du mardi au vendredi 9h-19h / Samedi 9h-17h

493 route de St JOSEPH 44300 NANTES Tél : 02.40.30.09.75





GROUPE THÉÂTRE JEUNES

Amicale Laïque du Port Boyer

Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer



A. Tessier Le Dorze 06 12 93 81 84



alpb Nantes@sfr.fr



https://alpb-nantes.fr/



Enfants de 8 à 12 ans.

Guidés par une comédienne et metteur en scène professionnelle, les enfants prépareront un spectacle pour la fin d'année scolaire.

Les séances leur permettront de découvrir la discipline théâtre grâce à des exercices autour de la diction, des émotions, de l'écoute et la coordination.

Le tout aidant à développer à la fois la créativité et la concentration.

Il faudra être disponible le jour de la représentation.



Vendredi de 18h à 19h30 à partir du 20 septembre 2024 (hors vacances scolaires)



200 € par personne, 30 cours d'une heure et demie. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.



Inscription **le 7 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



GROUPE THÉÂTRE

Amicale Laïque des Marsauderies



Salle Koufra

A partir du lundi 23 septembre 2024



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



Adultes et jeunes à partir de 15 ans

Le groupe théâtre, encadré par une metteure en scène professionnelle, a pour objectif la création d'un spectacle de fin d'année. Il est constitué de 10 à 12 adultes et adolescents à partir de 15 ans. Pendant les séances de 2 heures, on s'entraîne aux techniques de jeu d'acteur : voix, respiration, diction, émotions, corps, prise de l'espace, texte... Puis on se concentre sur la mise en scène.

Un texte de théâtre sera choisi une fois le groupe constitué.

Compter 1 demi-journée de répétition à l'approche du spectacle. Prévoir d'être disponible le/les jours de représentations.



Lundi 19h15 - 21h15 (cours de 2h)



Adolescent
Adultes

253 €
265 €



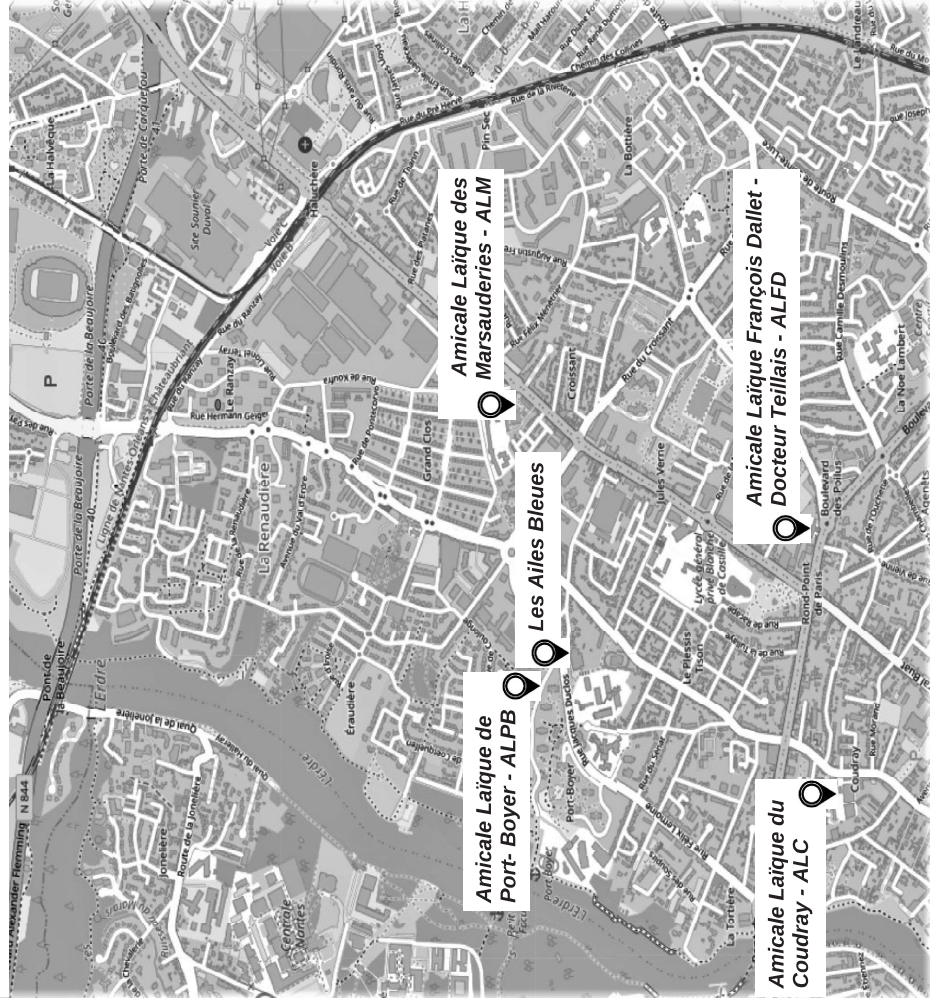
Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

NETCOPRO 44



Amicale Laïque Porterie
Athlétique et Culturelle - ALPAC

LES AMICALES LAÏQUES DU QUARTIER NANTES ERDRE



Amicale Laïque de
Port-Boyer - ALPB

Amicale Laïque des
Marsauderies - ALM

Les Ailes Bleues

Amicale Laïque du
Coudray - ALC

Amicale Laïque François Dallet -
Docteur Teillais - ALFD



SOPHROLOGIE



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Salle polyvalente école Louis Pergaud.

Secrétariat ALPAC 02 40 25 21 38



Adultes

alpac.bureau@gmail.com

www.alpacnantes.net



La sophrologie » est une pratique, accessible à tous, qui utilise des exercices simples. Elle apporte des outils permettant à l'individu, en toute conscience, de trouver son équilibre dans l'harmonie du corps et du mental.

L'entraînement régulier, proposé par un.e professeur.e diplômé.e, permet à chacun :

- de faire une pause,
- de renforcer son équilibre général,
- d'apprendre à gérer son stress,
- de renforcer la concentration,
- de gagner en confiance en soi.



198 € pour 1 séance par semaine



Lundi, Mardi et Jeudi 19h00 - 20h00
de mi-septembre 2024 à la mi-juin 2025
hors congés scolaires.



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.



SOPHROLOGIE



Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle Associatif - 3, rue de Koufra
A partir du lundi 16 septembre 2024

Après de la sophrologue
Nadine Belouin - 06 76 64 58 40 -
nadbelouin.alm@gmail.com



Adultes

Lundi	10h30 - 11h45
Mardi	10h30 - 11h45
Jeudi	17h30 - 18h45 et 19h00 - 20h15
Vendredi	10h30 - 11h45

02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)

amicale.laique@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



Cotisation annuelle 196 €

Pratiquer la sophrologie en groupe, c'est s'accorder un temps pour se poser, se reposer, partager, détendre le corps et apaiser le mental. Apprendre à se relaxer, à gérer ses émotions et particulièrement son stress, à dynamiser les ressources dont nous disposons pour faire face au quotidien. Les mouvements sont faciles et permettent à chacun de pratiquer selon ses limites. La méthode est simple, vous pourrez ensuite si vous le souhaitez pratiquer de façon autonome.



Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle



Secrétariat ALPAC 02 40



@alpac.bureau@gmail.com



www.alpacnantes.net



Espace où vous pourrez vous initier ou perfectionner vos connaissances. **Nous vous recommandons de venir avec vos ordinateurs personnels.** Toutes les séances sont guidées par des animateurs bénévoles et expérimentés.

Les Ateliers du Numérique : apprendre et utiliser les outils informatiques pour les démarches administratives, les messageries, la navigation sur Internet. Accompagnement numérique pour tous (sécurité, vigilance) et autres sujets sur demande.

Le module smartphone : Découvrir et utiliser un smartphone ANDROID. Il n'est pas prévu de séances pour les possesseurs d' iPhone Apple. NB : La mise en place du module est soumise à un minimum de 6 inscriptions.

Organisation des activités : Les ateliers sont ouverts de la fin septembre à la mi-juin, fermés pendant les vacances scolaires. Chaque séance dure 2 heures. Aménagements possibles au niveau de chaque groupe en concertation avec les animateurs.

Renseignements Marc GAUTREAU maconnexion2@yahoo.fr

Gérard LE DU
ledugerard29200@gmail.com



Ateliers du Numérique	Mardi	14h00 - 16h00 (24 séances)	57 €
	Mercredi	10h00 - 12h00 (24 séances)	
	Mercredi	16h00 - 18h00 (24 séances)	
	Jeu	17h00 - 19h00 (24 séances)	
Module smartphone	Vendredi	14h00 - 16h00 (8 séances)	36 €



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.



LA SOLIDARITE PAR LE TRAVAIL

Une association solidaire
d'utilité sociale

02 40 74 43 40

contact@partage44.org

www.partage44.org

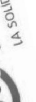
Vous cherchez un emploi, nous sommes là pour vous accompagner

Vous avez un besoin, que vous soyez un particulier ou un professionnel, nous y répondons





Ménage et nettoyage
Aide au déménagement
Peinture
Jardinage
Bâtiment
Bricolage
Entretien du linge
Archivage
...

41, rue Général Buat
44000 Nantes

Amicale Laïque de Port-Boyer		page
Anglais	58	
Arts Plastiques Enfant	60	
Bibliothèque	62	
Chorale Port-Boyer	53	
Danse Enfant (nouveau)	69	
Danses (Lindy Hop, Solo, Rock and Roll/Salsa)	72	
Dessin – Peinture	63	
Eveil Musical	54	
Photo (atelier)	66	
Sport Enfant (nouveau)	29	
Stretching	31	
Théâtre Jeunes (nouveau)	76	
Amicale Laïque de Coudray		
Arts Plastiques	60	
Auto-Défense	37	
Bande Dessinée - Manga	64	
Chant choral	51	
Chant Enfants	51	
Couture	68	
Eveil Musical	54	
Pilates	34	
Yoga	48	
Amicale Laïque François Dallet		
Arts Plastiques	59	
Capoiera	24	
Couture	67	
Guitare - Basse - Batterie	56	
Jeu vocal	53	
Massages	38	
Pilates Périnée Abdos	35	
Reliure	69	
Taiji Quan (Tai-Chi-Chuan)	43	
Théâtre	78	
Yoga	50	
Amicale Laïque des Marsauderies		
Anglais Perfectionnement	57	
Arts du cirque	59	
Atelier libre de Modèle vivant	65	
Badminton	23	
Baignolles Retrouvailles	14	
Chant choral	52	
Cinétique	18	
Couture créative	68	
Danse contemporaine, Éveil – Ados – Adultes	71	
Dessin et Bande Dessinée	65	
DI LÉ MO	17	
Dynamômes	15	
École de Sport - Multisports	26	
Ecole de vélo - Kid Bike	28	
Guitare	56	
Pilates	33	
Gymnastique adaptée	31	
Gymnastique d'entretien - senior - tonique - stretching - multi-fitness	30	
Jardin des Marsauderies	19	
Ju-Jitsu/Self-Défense	37	
Lire et Faire Lire	16	
Natation	39	
Randonnée pédestre	42	
Randonnée VTC	42	
Roller	28	
Sophrologie	75	
Sport Famille Multi-Activités	27	
Tai-Chi-Chuan - Qi Gong	43	
Tennis	44	
Tennis de Table	45	
Théâtre	76	
Tir à l'Arc	46	
Volley-Ball	47	
Yoga	49	
Amicale Laïque des Ailes Bleues		
Circuit training/ Renforcement musculaire	36	
Pilates	34	
Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle		
Anglais	58	
Arts Plastiques	61	
Atelier d'écriture « Au tricot des mots »	63	
Photo (atelier)	66	
Athlétisme	20	
Badminton	22	
Baignolles Retrouvailles	14	
Bibliothèque Mille et une pages	62	
Chant choral	52	
Course Hors Stade	21	
Couture	67	
Cyclotourisme	24	
Danse Contemporaine Enfants ados adultes	70	
Danses Bretonnes	72	
Devoirs Faits	17	
Dynamômes	15	
Éveil au Sport, École de Sport et Multi-sports	25	
Eveil Musical	55	
Guitare	55	
Gymnastique d'entretien - Gym douce Stretching postural® - Multi-fitness - Pilates - Cross training	32	
Lire et Faire Lire	16	
Loto - Belote	18	
Marche Nordique	21	
Micro-informatique	74	
Pétanque	39	
Sophrologie	75	
Tête de Linotte	19	
Théâtre	77	
Yoga	48	

Inscriptions - Renseignements



Amicale Laïque de Port-Boyer - ALPB



Maison des associations de Port-Boyer,
80 Rue du Port Boyer - 44300 Nantes



alpb Nantes@sfr.fr



www.alpb-nantes.fr



Inscriptions :

- **Samedi 7 Septembre de 9h à 12h30** à la Maison des associations de Port-Boyer.
- **Samedi 14 septembre** au forum des associations à la Locomotive (Maison de quartier Erdre-Batignolles)
- **Le mardi 10 et le jeudi 12 septembre de 16h à 19h** lors des permanences au bureau de l'ALPB (Maison des Associations du Port-Boyer)

Il est également possible de s'inscrire via **HelloAsso** : <https://www.helloasso.com/associations/amicale-laïque-de-port-boyer>

Renseignements par courriel ou via le site internet.



Amicale Laïque François Dallet - Docteur Teillais - ALFD



148 Bd des Poilus - 44300 Nantes



amicale.dallet.teillais@gmail.com

<https://amicale-dallet-teillais.org>



Inscriptions le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30**, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus, 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Renseignements sur le site internet ou auprès des responsables d'activités.



Amicale Laïque des Marsauderies - ALM



Pôle d'Activités des Marsauderies,
3 rue de Koufra (angle Bd Jules Verne
et Rue de Koufra) - 44300 Nantes



amicale.laique@marsauderies.fr



Adresse postale : 1 rue de la
Bertinière - 44300 Nantes



www.marsauderies.fr



Inscriptions aux permanences, Cour de l'Ecole élémentaire des Marsauderies (entrée par le pôle d'Activités des Marsauderies)

- **Vendredi 6 Septembre de 18h30 à 20h** (permanence réservée aux élèves des écoles des Marsauderies)
- **Samedi 7 septembre de 9h à 12h**
- **Samedi 14 septembre de 9h à 12h**,

Renseignements auprès du secrétariat de l'Amicale à partir du **mardi 22 août**, du mardi au vendredi de 10h00 à 12h30 et de 13h30 à 18h30.



DANSE SOLO (LINE DANCE)

(MADISON, CHARLESTON, COUNTRY, DANSES LATINES, IRLANDAISES...)



Amicale Laïque du Port Boyer



Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer



Adultes



Sylvie Chaquin 06 71 65 84 62



alpb Nantes@sfr.fr



<https://alpb-nantes.fr/>



Venez vous initier aux danses en ligne dans une ambiance conviviale. Possibilité d'un cours d'essai le 20/09.

Intervenant : Jean-Marc



Débutant	Vendredi	14h15 - 15h15
Intermédiaire	Vendredi	15h15 - 16h15

A partir du 20 septembre 2024 (hors vacances scolaires). Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s.



135 € par personne, 30 cours d'une heure. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.



Inscription **le 7 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



LINDY HOP



Amicale Laïque du Port Boyer



Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer



Adultes



Sylvie Chaquin 06 71 65 84 62



alpb Nantes@sfr.fr



<https://alpb-nantes.fr/>



Le Lindy Hop est l'ancêtre du Rock'n roll, et s'en rapproche par le style musical et le pas de base. Il se danse sur des musiques swing, allant des rythmes lents et progressant vers des rythmes plus rapides.

A l'inscription priorité donnée aux couples. Possibilité d'un cours d'essai le 18/09.

Intervenante : Isabelle Boureau



Intermédiaire	Mercredi	19h30 - 20h30
Débutant	Mercredi	20h30 - 21h30

A partir du 18 septembre 2024 (hors vacances scolaires). Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s.



160 € par personne, 30 cours d'une heure. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.



Inscription **le 7 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



DANSES BRETONNES



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Maison des associations Louis Le Bail,
entrée rue Louis Pergaud



Adultes

Secrétariat ALPAC 02 40 25 21 38
dansebretonne@alpacnantes.net



www.alpacnantes.net



Cet atelier s'adresse aux adultes désirant découvrir, apprendre et perfectionner dans la bonne humeur, les danses bretonnes pratiquées en fest-noz.

L'atelier s'adresse aux danseurs débutants ou confirmés.

Aucune connaissance particulière en danse ou en musique n'est nécessaire ... Juste avoir envie de danser !

L'atelier participe à la Festive de l'Alpac qui se déroule en juin .



Mardi 20h30 - 22h00 de mi-septembre 2024 à mi-juin 2025, hors vacances scolaires.



Tarif individuel 111 € Tarif couple 195 €

La première séance de participation est gratuite.



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret. .



ROCK AND ROLL - SALSA



Amicale Laïque du Port Boyer

Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer



Adultes



Sylvie Chaquin 06 71 65 84 62



alpbnantes@sfr.fr



https://alpb-nantes.fr/



Apprenez le rock et la salsa dans une ambiance conviviale. Danses incontournables de toutes les soirées, vous pourrez utiliser cet enseignement lors de tous vos événements : mariages, anniversaires, soirées entre amis... ou pour le simple plaisir de danser.

A l'inscription, priorité donnée aux couples. Possibilité d'un cours d'essai le 19/09.

Intervenant : Mickaël



Débutant (Rock seul)	Jeudi	19h00 - 20h00
Intermédiaire (Rock-salsa)	Jeudi	20h00 - 21h00
Confirmé (Rock-salsa)	Jeudi	21h00 - 22h00

A partir du 19 septembre 2024 (hors vacances scolaires). Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s.

180 € par personne, 30 cours d'une heure. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.

Inscription le 7 septembre de 9h à 12h30, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Inscriptions - Renseignements



Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle - ALPAC



Maison des associations Louis Le Bail

478 route de St-Joseph de Porterie -

44300 Nantes

02 40 25 21 38



contact@alpacnantes.net



www.alpacnantes.net



www.facebook.com/alpacnantes



Inscriptions :

- au forum d'activités le **samedi 7 septembre 2023 de 8h30 à 12h** au gymnase Jean-Jahan, 507 route de Saint-Joseph de Porterie.

- aux permanences **du lundi 9 au vendredi 13 septembre de 17h à 18h30** et le **samedi 14 septembre de 10h à 12h**, à la maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud.

Renseignements auprès des responsables d'activité.

Les activités proposées se déroulent à partir du mi-septembre 2024 jusque mi-juin 2025, hors vacances scolaires.



Amicale Laïque du Coudray - ALC



13, rue du Coudray - 44000 Nantes



alcoudraynantes@free.fr



https://alcoudray.webnode.fr



www.facebook.com/AmicaleLaikeduCoudray



Inscriptions le samedi 7 septembre à 10h00 à l'école élémentaire du Coudray.

Merci de vous munir de votre règlement et des pièces obligatoires. Tout dossier incomplet sera refusé.

Renseignements par courriel ou via le site internet. [Vous y trouverez nos vidéos de présentation, et les fiches d'inscription à imprimer.](#)

Les activités se déroulent de fin septembre 2024 à mi-juin 2025.

L'ALC est gérée par ses adhérents, et a toujours besoin de nouveaux bénévoles, qu'ils soient parents d'élèves ou non. Tous les voisins et riverains sont les bienvenus.e.s.

VALPG, tous les talents



s'assemblent pour vous

Votre contact commercial :

Christine VALLÉE

06 30 22 77 29

c.vallee@val-pg.fr

02 40 75 22 77 - www.val-pg.fr



imprimeur créatif

Inscriptions - Renseignements



Les Ailes Bleues

06 51 78 96 35

aillesbleuesgym@gmail.com



www.ailesbleuesgym.com



L'association dite « LES AILES BLEUES », fondée en avril 1938 a pour but de regrouper tout public autour des pratiques gymniques en veillant à l'épanouissement et à la progression personnelle de chaque gymnaste. L'association est affiliée à l'Union Française des Œuvres Laïques et d'Éducation Physique (UFOLEP).

Inscriptions :

- sur le site ailesbleuesgym.com,
- le samedi 7 septembre de 10h30 à 12h au gymnase du Port Boyer, 73 rue du Port Boyer.

Merci de préparer votre dossier d'inscription avec les différentes pièces en le téléchargeant à partir de notre site internet.

Questionnaire de santé-Certificat médical

En application de la loi n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport (1), la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la discipline concernée (CACI) n'est plus obligatoire à l'exception :

- des disciplines à contraintes particulières ou
- pour obtenir ou renouveler une licence et participer à une compétition sportive autorisée par une fédération sportive qui continue d'exiger un certificat médical.

Les activités proposées par les Amicales Laïques du quartier Nantes-Erdre ne présentent aucune des contraintes particulières justifiant la présentation d'un certificat médical lors de l'inscription.

La fourniture d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive reste exigée uniquement pour l'inscription aux activités Marche nordique et Cyclotourisme.

Dans le cas des autres sports et de certaines activités culturelles, tout adhérent doit compléter le **questionnaire de santé « QS-SPORT »** (2) pour obtenir la licence délivrée par l'UFOLEP.

En cas de réponse positive à au moins une des questions l'adhérent devra se faire délivrer un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la discipline concernée et le présenter au moment de l'inscription ou au plus tard avant le début des cours.

(1) <https://www.sports.gouv.fr/le-certificat-medical-pour-le-sport-676>

(2) https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa_15699_01.do



DANSE CONTEMPORAINE ÉVEIL - ADOS - ADULTE

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle Associatif, 3 rue de Koufra

A partir du mercredi 25 septembre 2024



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



Tout public à partir de 5 ans

C'est avec maîtrise et convivialité que nos professeurs vous feront parcourir cette année artistique, par un travail corporel d'assouplissement et de coordination dans les techniques enseignées : enseignement contemporain, grâce à des bases classiques.

Faites-vous plaisir en venant danser... Enfants, adolescent.e.s et adultes tout le monde peut y trouver sa place !

Un gala ponctue l'année et offre une expérience de la scène différente et complémentaire à tous les élèves, fin mai ou juin 2025.

Afin d'organiser au mieux ce Gala, les danseurs.ses ou parents sont régulièrement conviés à des réunions de préparation (costumes, organisation, ...)



Enfants de 5 ans à 6 ans « Éveil à la danse »	Mercredi	15h45 - 16h30
Enfants de 7 ans à 10 ans	Mercredi	13h30 - 14h30
Enfants de 10 ans à 12 ans	Mercredi	14h30 - 15h45
Collégien.ne.s confirmés de 12 à 15 ans	Mercredi	16h30 - 18h00
Adolescent.e.s confirmé.e.s de 15 ans à 18 ans et +	Mercredi	18h00 - 19h30
Adolescent.e.s de 18 ans et + et adultes	Mercredi	20h30 - 22h00



Cours de 45 min 133 €
Cours de 1h 168 €
Cours de 1h15 197 €
Cours de 1h30 230 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

L'Amicale Laïque des Marsauderies peut proposer des **stages** s'adressant à des adhérents ou des non adhérents (taux un peu plus élevé pour raison d'assurance) principalement **en week-end**.

Nos professeurs dont l'expérience et le professionnalisme sont bien connus de nos danseuses proposent sur 1 ou 2 jours un travail corporel avec progression et élaboration d'éléments chorégraphiques pour les ados et adultes, le temps d'un week-end en 2 fois 3 heures de 14h / 17h le samedi et de 10h à 13h le dimanche.

Les dates seront précisées au moins 2 mois à l'avance.

Tarif d'un stage de 2 jours : 40 € pour les non adhérents et 36 € pour les adhérents.

Stage d'un seul jour : 22 € pour les non adhérents et 20 € pour les adhérents.



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Gymnase Jean-Jahan, La Locomotive,
école élémentaire Le Linot



Enfants - ados - adultes



alpacdansemj@gmail.com



www.alpacnantes.net



Alpac Danse



Danse contemporaine encadrée par 2 professeurs diplômées d'état : Anaïs Onillon et Delphine Guillaume.

Enfant : éveil et découverte de la danse - Ados et adultes : danse contemporaine

Déroulé des cours : échauffement, exercices, improvisation laissant libre cours à la créativité...

Pour les plus petits : ateliers d'exploration, découverte du corps dansant, écoute de la musique et du groupe, apprendre à danser devant les autres et avec les autres...

Participation au spectacle de fin d'année dans le cadre du Festiv'ALPAC.

Stages, proposés par Delphine pendant les vacances scolaires (à partir de 13 ans).

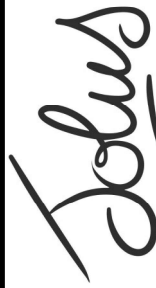
Niveau	Horaire	€
Eveil	À partir de 4 ans	samedi 10h00 - 11h00 135 €
Initiation	CP / CE1	samedi 11h00 - 12h00 135 €
Contemporain 2	CM2 / 6ème / 5ème	mercredi 16h15 - 17h15 135 €
Contemporain 1	CE1 / CE2 / CM1	mercredi 17h15 - 18h15 135€
Contemporain 3	Collège / lycée	mercredi 14h45- 16h15 189 €
Classe chorégraphique (tous niveaux)	17 ans et +	mardi 20h30 - 22h00 201 €
Adultes débutants - intermédiaires	17 ans et +	mercredi 18h45 - 20h15 201 €
Adultes intermédiaires - avancés	17 ans et +	mercredi 20h30 - 22h00 201 €



De mi-septembre 2024 à mi-juin 2025.



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.



Artisan • Boulanger • Pâtissier



Notre boulangerie-pâtisserie artisanale vous propose des produits faits maison avec de la farine 100 % française, sans additif.

Nous utilisons des ingrédients frais et favorisons les partenariats avec des entreprises locales. Nous espérons que vous apprécierez nos délicieuses créations.

faites avec amour et soin

Baguette tradition - Pains spéciaux
Pâtisseries - Viennoiseries
Sandwichs

Lundi au Vendredi 7h - 19h30
Samedi 7h - 13h

458 bis, route de Saint Joseph 44300 NANTES
02.40.30.17.32 - saintjoseph@jolus.fr



@boulangeriejolus

Adhésions et cotisations

Les six amicales laïques sont des associations régies par la loi de 1901. Elles sont affiliées à la Fédération des Amicales Laïques de Loire Atlantique (Ligue-FAL44).

Leurs activités sportives sont affiliées à l'UFOLEP 44 (Union des Fédérations des Œuvres laïques d'Education et de Plein Air) et les activités sportives des écoles publiques du quartier sont affiliées à l'USEP 44 (Union Sportive du Premier degré).

La FAL 44, l'UFOLEP 44 et l'USEP 44 font partie de la confédération nationale « La Ligue de l'Enseignement ».

La cotisation couvre l'adhésion à l'Amicale Laïque, l'adhésion à la Fédération des Amicales Laïques, l'assurance pour la pratique de l'activité (Licence sportive UFOLEP pour les activités sportives), et la cotisation propre à l'activité choisie (dont le salaire de l'animateur ou du professeur si l'activité n'est pas encadrée par un bénévole...).

Un amicaliste pratiquant plusieurs activités ne paie qu'une seule adhésion à la Fédération des Amicales Laïques.

Paiement de la cotisation :

Le règlement de la cotisation relative aux activités s'effectue à l'inscription par chèque ou par carte bancaire.

Le paiement de la cotisation annuelle peut s'effectuer en trois fois (trois chèques remis à l'inscription).

Il est également possible de régler la cotisation à l'aide des Chèques Vacances, d'une Carte Blanche ou du e-pass Jeunes Culture Sport du Conseil Régional.

Adhésion de soutien : Il est possible de prendre une adhésion de soutien (20 €) afin de soutenir l'action des amicales laïques, et de participer à leur fonctionnement en tant que bénévole (l'adhésion intègre une assurance pour les activités bénévoles)



Les amicales laïques du quartier Nantes Erdre sont partenaires du e-pass Jeunes Culture Sport.

Consultez le site <https://www.epassjeunes-paysdelaloire.fr> pour obtenir votre e-pass Jeunes Culture Sport

Le coupon vous donne droit à une réduction de 16 € sur les activités proposées par les amicales laïques.

« A Nantes, la culture et le sport se partagent »

Le dispositif Carte blanche s'adresse aux Nantais selon leurs ressources financières.

Il offre des réductions sur l'entrée à un spectacle, à un film, à une exposition, à un événement sportif (handball, volley, basket, hockey sur glace, rugby).

Il offre aussi, sous conditions, une aide financière à la pratique d'activités sportives et artistiques pouvant atteindre 150 € pour une activité, par an et par personne, avec un reste à charge minimum de 25 €.
Renseignements : 06 33 22 39 65.



Agenda 2024 - 2025

Tout au long de l'année, les Amicales organisent des rencontres ou des manifestations.

Novembre 2024

- CINETIK (ALM)

Décembre 2024

- Assemblées Générales :
 - AL. Marsauderries
 - AL. Port Boyer
 - AL. Porterie Athlétique et Culturelle
 - AL. François Dallet - Dr Teillais
- 28/12 - Corrida de la Beaujoire (ALPAC)

Janvier 2025

- CINETIK (ALM)
- Randonnée de quartier de l'Amicale Laïque des Marsauderries

Juin 2025

- La Festiv'Alpac
- Fête de l'Art du Cirque (ALM)
- Gala de Danse de l'Amicale Laïque des Marsauderries
- Fête de l'école et de l'Amicale Laïque des Marsauderries
- Fête de l'école F. Dallet - Dr Teillais
- Spectacle des ateliers théâtre (ALFD)

Mars 2025

- CINETIK (ALM)

Mai 2025

- Pas Athlétique des écoles publiques.
- CINETIK (ALM)
- Concert de la Chorale des Marsauderries
- La Fête du jeu « 1001 pages » (ALPAC)
- Après-midi festif de l'ALPB

Le Pas Athlétique des écoles publiques de Nantes-Est

Ecoles Des Marsauderries

Louis Pergaud - Le Linot
Maisonneuve



Mai 2025



ALM

Les Amicales Laïques du quartier Nantes-Erdre **REMERCIENT VIVEMENT** tous les donateurs qui leur témoignent leur confiance, durant toute l'année en nous aidant dans l'organisation de nos manifestations, ainsi que les **ANNONCEURS**, qui permettent la réalisation de ce programme d'activités.



ATELIER RELIURE



Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

Local Amicale, 148 bd des Poilus.



Adultes



Nicola Engert - engertnic@gmail.com

<https://amicale-dallet-teillais.org>



Découvrez l'atelier indispensable pour tous les amoureux du papier et des livres.

Vous y apprendrez la pratique des différentes techniques de reliure : reliure japonaise, reliure à la française, accordéon, reliure à couverture rigide, reliure à cahiers multiples. Vous découvrirez également la technique du cartonnage : chemises, boîtes rigides etc. Vous personnaliserez vos créations. Vous viendrez avec vos idées et vos papiers pour un accompagnement individuel.

Je vous propose également en dehors du cours des ateliers à thème de façon ponctuelle (3 à 4 heures). Si vous êtes intéressé(e), débutant(e) ou confirmé(e), merci de me transmettre vos coordonnées.

Des frais de matériel peuvent s'appliquer.

Les ateliers sont animés par Nicola, diplômée en reliure et graphisme.

Groupe de 8 personnes au maximum



Mardi 20h00 - 22h00, une semaine sur deux



198 € pour des ateliers de 2h, tous les 15 jours



Inscriptions le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30**, en fonction des places disponibles
-- ALFD, 148 bd des Poilus.



ATELIER DANSE ENFANTS



NOUVEAU !

Amicale Laïque du Port Boyer

Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer



Georges Pons 06 71 00 37 84



alpb Nantes@sfr.fr



<https://alpb-nantes.fr/>



Enfants de 6 à 10 ans.

L'association Coquille et Carapace propose un nouvel atelier danse contemporaine teintée de jazz et de hip-hop.

Échauffement, technique et moments de créations seront au programme pour s'épanouir en musique et préparer un spectacle. L'atelier sera animé par Cécile Daniel, professeur diplômée d'État.



Lundi de 18h15 à 19h15 à partir du 16 septembre 2024 (hors vacances scolaires)



200 € par personne, 30 cours d'une heure trente. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.



Inscription le **7 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

COUTURE

 **Amicale Laïque du Coudray**
Locaux de l'ALC, 13 rue du Coudray

 **Adultes**

 Voir début de livret

 alcoudraynantes@free.fr

 <https://alcoudray.webnode.fr>



Avec Topaze, créatrice de mode

Débutant.e.s ou confirmé.e.s en couture, venez passer deux heures créatives dans une ambiance conviviale ! Vous apportez votre matériel, machine à coudre, patron, tissu, etc.

N'hésitez pas à proposer vos idées, l'intervenante vous aidera et vous accompagnera dans vos projets de couture. De petites astuces pourront vous être dévoilées et la couture n'aura plus de secret pour vous !

Les cours ont lieu une fois toutes les 2 semaines.

	Mardi	19h30 - 21h30
---	-------	---------------

 195 € pour 2h toutes les quinze semaines

 Inscriptions samedi 7 septembre 2024 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

COUTURE CRÉATIVE

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle Associatif, 3 rue de Koufra

A partir du Lundi 23 septembre 2024

 Adultes et jeunes à partir de 16 ans

 02 40 50 08 10 à partir du 22 août

 (horaires en début de livret)

 amicale.laique@marsauderies.fr

 www.almarsauderies.fr



Vous désirez apprendre ou perfectionner votre technique dans une ambiance conviviale, cet atelier de couture vous permettra d'acquérir de fil en aiguille, un savoir-faire, pour réaliser vos projets. **Agnès, professionnelle de l'habillement**, vous proposera tout au long de l'année des idées créatives autour de l'accessoire, du vêtement ou de la décoration intérieure.

Si possible apportez votre machine si vous en possédez une. 

	Lundi toutes des 2 semaines	18h00 - 20h00	190 €
	Mardi toutes les semaines *	18h30 - 20h30	370 €
	* Sous réserve de remplissage du créneau		

 Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

CYCLE DES FRESQUES

Après le succès de la **Fresque du Climat** et de l'**Atelier 2 tonnes** la saison dernière, l'Amicale Laïque des Marsauderies vous propose deux nouveaux ateliers cette saison : la **Fresque de la Biodiversité** et la **Fresque du Numérique**. Vous pouvez décider de participer indépendamment à l'un ou l'autre de ces ateliers.

Ces ateliers s'adressent à toute personne à partir de 16 ans. Ils se déroulent sur 3 heures, en soirée, et ont pour point commun de se baser sur des apports scientifiques et de se dérouler dans un esprit ludique et collaboratif !



Voici les dates que nous vous proposons :

LA FRESQUE DU CLIMAT

Recomposez les liens de causes à effets pour comprendre les enjeux du dérèglement climatique afin de mieux appréhender comment agir.

Mercredi 16 octobre 2024



L'ATELIER 2 TONNES

Une suite logique à la Fresque du Climat, venez jouer à faire baisser votre empreinte carbone et celle des français.

Mercredi 11 décembre 2024



LA FRESQUE DE LA BIODIVERSITÉ

Découvrez l'aspect systémique de l'érosion de la biodiversité, ce qui la dégrade et ce qu'elle permet.

Mercredi 5 février 2025



LA FRESQUE DU NUMÉRIQUE

La Fresque du numérique : identifiez les vrais enjeux écologiques de nos comportements numériques et les bonnes pratiques à mettre en place.

Mercredi 23 avril 2025



Tous les ateliers se dérouleront au **Pôle d'activités de l'Amicale Laïque des Marsauderies, 3 rue de Koufra**, sur inscription. Un email sera envoyé aux adhérents de l'ALM quelques semaines avant les ateliers.

 Activité gratuite ou avec participation selon les ateliers.



BATIGNOLLES RETRouvAILLES



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Amicale Laïque des Marsauderies

Secrétariat ALM 02 40 50 08 10
Secrétariat ALPAC 02 40 25 21 38



Tout public

batignolles.retrouvailles@marsauderies.fr
amicale.laique@marsauderies.fr
contact@alpacnantes.net
www.alpacnantes.net



Les fondateurs de l'association « Batignolles-Retrouvailles » avaient décidé de passer le relais aux amicales laïques des Marsauderies et de Saint Joseph de Porterie afin que les objectifs de leur association puissent être portés par une section commune aux deux amicales (ALM et ALPAC) qui gardera le nom de « **Batignolles Retrouvailles** ».

Que ces fondateurs et acteurs, Jean-Claude Baron, Annick Vidal, Jean-Luc Fleurance, Louis Le Bail, Jean-Yves Bellayer, Jean-Luc Guilbaud soient remerciés de nous transmettre ce patrimoine commun.

Le collectif inter-amicales de l'ALM et de l'ALPAC a les mêmes buts, en s'appuyant sur le bel héritage qu'ils nous ont confié :

- Collecter, inventorier la mémoire du quartier au travers de l'histoire de la vie ouvrière, de l'immigration et de la résistance dans les ex-usines des Batignolles et des « cités en bois » construites afin d'accueillir les familles des salariés.
- Transmettre cette mémoire en suscitant la curiosité des scolaires et adultes sur l'histoire locale qui a structuré et influencé jusqu'à l'avenir du secteur Nantes-Erdre.
- Mettre en valeur le patrimoine et par conséquent contribuer à son devenir.

La section a déjà engagé plusieurs projets :

- La réalisation et l'ajout d'un panneau complémentaire à l'exposition "Patrimoine Batignolles" concernant la cité du Grand-Clos.
- La présentation dans les écoles et collège publics du secteur Nantes-Erdre de l'Exposition en 15 panneaux de l'histoire du quartier.
- L'édition de la Fresque théâtrale chantée « Batignolles-St Jo », moment fort de la vie du quartier au printemps 2018. L'ouvrage, publié en novembre 2023, est toujours en vente à l'ALPAC ou à l'ALM, ainsi que dans certaines librairies et maisons de presse.
- L'organisation de promenades patrimoniales.
- Un travail sur l'histoire du quartier par la récupération d'archives et leur classement, et par la captation de la parole d'habitant.e.s historiques du quartier et notamment de celles et ceux ayant habité les cités en bois...

Si vous êtes avides de recherches historiques, venez rejoindre la section « Batignolles Retrouvailles » et **participer au travail sur l'histoire locale...** !

Contactez nous à l'adresse batignolles.retrouvailles@marsauderies.fr



Adhésion de soutien 20 €



COUTURE



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Maison des associations Louis Le Bail,
entrée rue Louis Pergaud

Secrétariat ALPAC 02 40 25 21 38



alpac.bureau@gmail.com



www.alpacnantes.net



Adultes

Débutant.e.s, confirmé.e.s, vous souhaitez apprendre les bases de la couture, vous perfectionner. Venez réaliser vos projets avec l'aide des animatrices et du groupe, dans une ambiance conviviale.

Minimum de 6 inscrit.e.s pour maintenir un créneau.



Lundi 14h00 - 17h00
Mercredi 19h00 - 21h30
Jeudi 14h00 - 17h00 et 19h30 - 22h00
De mi-septembre 2024 à la mi-juin 2025



120 € pour 1 séance par semaine



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.



COUTURE



Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Local de l'ALFD, 148 Boulevard des
Poilus.

couturealfd@gmail.com



<https://amicale-dallet-teillais.org>



Adultes

Atelier de 2h tous les 15 jours pour débutant.e.s ou confirmé.e.s.

Venez avec vos idées, tissus, fils et machine. Sur place vous aurez à disposition fer et table à repasser, papier pour patron.

Oriane, « La Grande Rouge », sera là pour vous aider à mener à bien votre projet.



Lundi 20h00 - 22h00 une semaine sur deux

Du 16 septembre 2024 à début juin 2025.

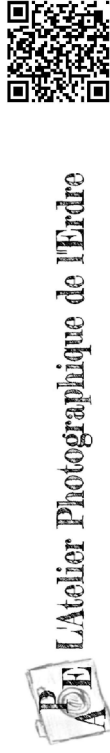


191 € pour des ateliers de 2h, une fois tous les quinze jours.



Inscriptions le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.

Amicale Laïque du Port Boyer
A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
 Maison des associations du Port Boyer et
 Maison des associations Louis Le Bail
 Daniel Rouillon 06 78 11 60 56
 www.atelierphotographiqueleerdre.fr
 @atelierphotographiqueleerdre



Atelier Photographique de l'Erdre

L'Atelier Photographique de l'Erdre propose une pratique artistique de la photographie.

Il est géré par 6 animateurs et animatrices bénévoles. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent échanger autour de leur pratique de la photographie, qu'elle soit numérique ou argentique, et accroître leurs compétences techniques et artistiques.

Il accueille des **débutants** prêts à l'investissement que demande cette activité et leur propose l'encadrement qui leur permettra de s'intégrer dans le club.

Le **programme** annuel des activités alterne apports techniques et artistiques, séances de mise en pratique, critiques des photographies de ses membres, préparation d'expositions, visites d'exposition, découvertes de photographes. Ce **programme** est conçu **comme un tout** et non comme un catalogue d'activités en libre-service. Il vise à permettre à tous de progresser ensemble et en toute **convivialité**.

La **photographie** est une activité artistique riche et passionnante, mais aussi exigeante, en temps et en investissement personnel. Elle suppose de pratiquer régulièrement, ainsi que de soumettre ses photographies à la **critique collective**, bienveillante et constructive.

	Mardi	20h30 - 22h30	et parfois le samedi matin
	Cotisation annuelle	90 €	
	Inscription : voir rubrique « Renseignements et inscriptions »	en début du livret.	

Aux Fourneées de la TORTIERE

*Je pétris et
Je cuis*

La Pétrissane

**Daniel et Marie
Blusseau**

147 bd des Belges 44300 Nantes - 02 40 49 21 48

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Amicale Laïque des Marsauderies
 Adultes
 contact@alpacnantes.net
 amicale.laique@marsauderies.fr
 www.alpacnantes.net



Un dispositif d'accompagnement scolaire se poursuit, pour les enfants du CP au CM2, en accord avec les directions et les équipes enseignantes :

- à l'école élémentaire des Marsauderies
- aux écoles Louis Pergaud, Maisonneuve, Germaine Tillion et le Linot

Dynamômes c'est un temps partagé entre un adulte bénévole et un enfant pour l'accompagner et l'encourager dans son apprentissage scolaire : Il s'agit de développer le plaisir d'apprendre ; l'autonomie ; la confiance en soi et l'estime de soi, notamment à travers les jeux de société, et d'apporter une aide méthodologique pour les devoirs (comment mémoriser une leçon, comprendre un exercice...)

Ce dispositif d'accompagnement **est proposé aux parents par les enseignants** des écoles élémentaires selon leurs observations de début d'année.

Une charte de confiance et d'engagement est signée entre l'élève, le parent d'élève, l'école, les amicales et leurs bénévoles.

L'accompagnement se déroule de 16h à 18h, une fois par semaine, les lundis, mardis et jeudis.

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Pour tous renseignements complémentaires, contactez :

L'Amicale Laïque des Marsauderies 06 01 28 31 22
 (pour l'école des Marsauderies)
L'Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle 02 40 25 21 38 *
 ou 02 40 30 32 12
 (pour les écoles Louis Pergaud, Maisonneuve, Germaine Tillion et le Linot)

Cette activité est accessible à toute personne se sentant capable d'être à l'écoute des enfants.

En septembre et octobre, nous proposerons quelques rencontres entre bénévoles, avant le début des séances.

(*) lundi 14h/18h, mardi 9h/12h - 14h/17h, mercredi 14h/17h30, et jeudi, vendredi 8h30/12h.



LIRE ET FAIRE LIRE



Adultes



www.lireetafairelire.org



VOUS AIMEZ LES ENFANTS, VOUS AIMEZ LA LECTURE, VOUS AVEZ 50 ANS OU PLUS, VENEZ REJOINDRE LES LECTEURS « LIRE ET FAIRE LIRE »

Ce programme national d'ouverture à la lecture et de solidarité intergénérationnelle a été créé en 2000, il est soutenu par plus de 120 écrivains.

« Lire et faire Lire » est soutenu nationalement par la Ligue de l'Enseignement. L'action est coordonnée au niveau départemental par la Fédération des Amicales Laïques (FAL 44). Elle est en direction des écoles publiques. La FAL44 accompagne les amicales laïques pour la mise en œuvre de ce programme au sein des écoles qui choisissent d'y participer. Elle organise chaque année des rencontres autour de différentes thématiques telles que la littérature jeunesse et la lecture à voix haute et propose des participations à diverses manifestations : semaine de l'éducation contre les discriminations et le racisme, Festi'Malles...

À la demande des enseignants d'écoles élémentaires et maternelles, des personnes bénévoles offrent une partie de leur temps libre aux enfants pour stimuler leur goût de la lecture et favoriser leur approche de la littérature. Il s'agit de faire la lecture aux enfants en petits groupes de cinq à six ou de les faire lire à voix haute, dans une démarche de plaisir, découverte, favorisant l'expression orale et la communication.

Les séances hebdomadaires durent une demi-heure, elles ont lieu selon les écoles pendant le temps scolaire ou pendant le temps périscolaire (entre 12 et 14 heures).

Dans notre quartier, plusieurs amicales et plusieurs écoles participent à ce programme :

- L'Amicale Laïque du Coudray pour l'école maternelle du Coudray
- L'Amicale Laïque François Dallet pour l'école maternelle du Docteur Teillais et l'école élémentaire François Dallet.
- L'Amicale Laïque des Marsauderies pour les écoles élémentaire et maternelle des Marsauderies, maternelles de la Beaujoire et des Batignolles, contact secrétariat AL. Marsauderies 02 40 50 08 10 / amicale.laique@marsauderies.fr.
- L'Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle pour les écoles Louis Pergaud, Le Linot et Maisonneuve, contact Mireille Hamon au 02 40 30 32 12.
- L'Amicale Laïque de Port-Boyer pour les écoles de Port-Boyer et Urbain Le Verrier, et les crèches « Escalade des Bambins » et « Pataquès », contact Marylène Jehanno au 06 83 36 50 70.

Que faut-il pour être lecteur ? Tout simplement aimer lire, avoir envie de faire partager ce plaisir et apprécier les échanges avec des enfants et être retraité ou âgé d'au moins 50 ans. Si vous souhaitez devenir lecteur, adressez-vous aux Amicales qui organisent cette activité dans le quartier Nantes Erdre.

Pour vous informer plus amplement, pour proposer votre participation à cette activité conviviale, adressez-vous au siège des Amicales dont les adresses et numéros de téléphone figurent dans les premières pages de ce livret. Vous pouvez aussi consulter le site internet : www.lireetafairelire.org.



ATELIER DE DESSIN ET DE BANDE DESSINÉE

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle Associatif, 3 rue de Koufra

A partir du mercredi 25 septembre 2024

Ados et enfants à partir de 7 ans



02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



Aimer dessiner suffit pour ces ateliers hebdomadaires de dessin, Manga, Bande Dessinée, adolescents et enfants à partir de 7 ans, répartis en 3 groupes de 12 élèves maximum.

Les ateliers sont animés par une dessinatrice professionnelle, diplômée des beaux-arts, différentes techniques de dessin sont abordées (encre, crayon, fusain, aquarelles...). Priscille accompagne et stimule les adhérents tout au long des étapes de création de leurs illustrations ou BD. Elle les aide à exprimer leur univers tout en les faisant progresser au niveau du dessin, selon leurs besoins, dans une ambiance calme et détendue en groupe.

Parution des dessins sur le blog de l'atelier.

Une séance d'essai est possible. Inscription possible en cours d'année.



Mercredi 13h45 - 15h00, 15h00 - 16h15 et 16h15 - 17h30

€ Cours d'1h15 211 €



Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



ATELIER LIBRE DE MODÈLE VIVANT

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle Associatif, 3 rue de Koufra.

A partir du lundi 23 septembre 2024

Adultes



02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



Ouvert à tous, confirmés ou débutants.

Les modèles sont variés, féminins ou masculins, ainsi que les poses, tant en attitudes qu'en durées.

Les séances se tiennent chaque lundi (hors congés scolaires), durent 2h30 et sont entrecoupées d'un temps convivial de repos et d'échanges autour d'un thé ou d'un café. Chacun apporte son matériel. Des tables et des chevalets sont à disposition. La polyvalence de la salle impose une parfaite propreté ne permettant pas la peinture à l'huile ni le modelage. Chaque participant protège sa table et contribue au nettoyage de la salle en fin de séance.



Lundi 14h00 / 16h30

Accessibilité à partir de 13h45, jusqu'à 17h, pour l'installation, puis les rangement et nettoyage du mobilier et de la salle.



€ Cotisation annuelle pour l'ALM: 58 €

Participation au défraîchement des modèles, pour l'année : 110€



Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



CINÉTIK



Amicale Laïque des Marsauderies

Salle Bonnaire, 1 rue du Koufra



Tout public



02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



Avec le soutien de la Fédération des Amicales Laïques, l'Amicale des Marsauderies propose 4 séances de cinéma suivies d'un débat sur des sujets de société et d'actualité en lien avec le film.

En 2023/2024 les films présentés par CINÉTIK étaient les suivants :

- La Sociale, de Gilles Perret (2016)
- Wildhood, film Canadien de Bretten Hannam (2021)
- Astérix & Obélix : Mission Cléopâtre, d'Alain Chabat (2001)
- Le Sommet des Dieux, film d'animation réalisé par Patrick Imbert (2021)



Les dates des séances 2024/2025 seront précisées sur le site www.almarsauderies.fr ainsi que par flyers. Début des séances à 20h00.



2 € la séance

Si vous êtes volontaires pour participer à cette activité, n'hésitez pas à prendre contact avec l'ALM.



LOTO & BELOTE



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Maison des associations Louis Le Bail,

entrée rue Louis Pergaud et

Salle Bonnaire 1 rue de Koufra



Jean-Luc Busson 06 04 02 00 41

Brigitte Le Mouillour 06 16 25 73 68

Marie-Anne Marchand 06 68 74 46 98



contact@alpachnantes.net



www.alpachnantes.net



Tout public

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, la Commission fêtes de l'ALPAC organise :

- 5 tournois de belote par an, à partir de 19h30, salle A Maison des associations L. Le Bail
- 2 après-midis Loto à partir de 13h45, salle Bonnaire, 1 Rue de Koufra



Belote : samedi 26 octobre, 4 décembre, 11 janvier, 15 février, 15 mars

Loto : dimanche 24 novembre, 27 avril



Belote : 8€ par participant – Loto : 3€ la carte



Belote : inscription sur place

Loto : Réservation auprès de Brigitte Le Mouillour au 06 16 25 73 68



ATELIER D'ÉCRITURE

« AU FIL DES MOTS »



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Maison des associations Louis Le Bail,

entrée rue Louis Pergaud.



Secrétariat ALPAC 02 40 25 21 38



alpac.atelierécriture@gmail.com

contact@alpachnantes.net



www.alpachnantes.net



Adultes



Ecrire, c'est prendre un temps pour soi, se laisser porter par les mots, jouer avec en toute liberté, les écouter, raconter, inventer.

Partir ensemble d'une proposition, prendre des chemins de traverse, se croiser à l'occasion d'une lecture, en toute sécurité et bienveillance.

Aucune compétence particulière n'est requise, si ce n'est l'envie de se retrouver pour partager une expérience, au fil des mots.



Un mardi par mois de 18h00 à 20h00 10 participants.



Cotisation annuelle 51 €



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.



DESSIN - PEINTURE

ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE



Amicale Laïque du Port Boyer

Maison des Associations de Port Boyer,

80 rue du Port Boyer



Georges Pons 06 71 00 37 84



alpbnantes@sfr.fr



<https://alpbnantes.fr/>



A partir de 16 ans.

Cet atelier propose à toutes et tous (à partir de 16 ans) débutant.e.s ou non, d'apprendre à dessiner, croquer, peindre et d'exercer son œil et sa main, sous la direction bienveillante du professeur Colas Darnet.

Le matériel est mis à la disposition des élèves chaque semaine en fonction de la nécessité de chacun.e. L'objectif est de laisser chacun.e avancer à son rythme et de profiter d'une liberté de sujet totale.

Dans un climat d'entraide et de bonne humeur générale, chacun.e bénéficiera ainsi, non seulement de l'aide et des conseils de Colas, mais aussi des échanges des élèves entre eux-elles, pour faire grandir le niveau de chacun.e.



Mardi 20h00 - 22h00 à partir du 17 septembre 2024 (hors vacances scolaires)



210 € par personne, 30 cours de 2 heures. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.

Inscription le 7 septembre de 9h à 12h30, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

BIBLIOTHÈQUE MILLE ET UNE PAGES



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Maison des associations Louis Le Bail.

Familles

Mélanie Boucher-Rousset
06 88 33 61 98
1001pages@alpacnantes.net
www.alpacnantes.net



« Mille et une Pages » est un espace convivial, proposant livres et jeux pour tous les âges. Il est possible de lire, de jouer sur place et d'emprunter.

Elle propose des animations lectures et jeux en direction des familles, des écoles, des assistant.e.s maternel.le.s, des crèches municipales et associatives.

Egalement, tout au long de l'année, vous pouvez participer aux Clubs de lecteurs enfants, adolescents et adultes.

	Période scolaire	Vacances Scolaires
Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi	16h00 - 18h00	14h00 - 18h00
Mercredi	14h00 - 18h00	14h00 - 18h00
Samedi	10h00 - 12h30	10h00 - 12h30

Adhésion annuelle de 13 € ou cotisation de soutien de 20 €.

Carte familiale : emprunt de 8 livres par personne pour 4 semaines

Prêt de jeu : 1.00 € par jeu ou jouet, pour 4 semaines

Inscriptions tout au long de l'année à la bibliothèque

LUDO BIBLIOTHÈQUE RICOCHET

Amicale Laïque du Port Boyer et Centre ACCOORD de PORT BOYER

Tout Public

alpbnantes@sfr.fr
https://alpb-nantes.fr/



Venez vous renseigner le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30** à la maison des associations de Port-Boyer, 80 rue du Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

LE JARDIN DES MARSAUDERIES

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle d'activité des Marsauderies,
3 rue de Koufra

Tout public

02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)
amicale.laique@marsauderies.fr
www.almarsauderies.fr



« Le jardin des Marsauderies » a pour but de proposer un espace d'expérimentation de cultures et de botanique en pleine ville.

Il est à destination des jardiniers en herbes ou confirmés qui veulent se retrouver autour d'une ville verte.

Le jardin vous permettra de :

- Découvrir la botanique, le compostage et le vivant au calme
- Expérimenter des cultures en bac sur plus de 30m2 en hiver comme en été : légumes, petits fruits et fruitiers
- Echanger de manière conviviale et régulière sur vos pratiques potagères.
- Entretenir et développer le jardin avec les enfants de l'école des Marsauderie. Mettre en place de nouveaux projets pour valoriser le jardin et le développer.

Le jardin est situé à côté du gymnase de la Bertinière et de l'ALM.

Tous les 15 jours les dimanches matins à 11h.



Cotisation Adultes 50 €

Inscriptions les **samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

« TÊTE DE LINOTTE »

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Adultes

tetedelinotte.alpac@gmail.com
www.alpacnantes.net
@tetedelinotte44

« Tête de Linotte » est un groupe de parents bénévoles implanté dans les Écoles du Linot. Le collectif est intégré au sein de l'association ALPAC. Tous les parents souhaitant participer activement à la vie de leur école y sont les bienvenus.

Nos actions : financer les projets des écoles par des ventes (miel local, chocolats à Noël, madeleines Bijou), et proposer des temps festifs (café des parents, organisation de la fête de fin d'année).

Suivez-nous sur notre page Facebook : @tetedelinotte44.

Cotisation de soutien possible 20 €

Renseignements et inscriptions par e-mail (tetedelinotte.alpac@gmail.com) et lors du Forum. Voir rubrique « Renseignements et inscriptions » en début du livret.

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Stade de l'Eraudière, 11 rue du stade de la Noue, à partir de la mi-septembre

Adultes et jeunes à partir de 9 ans



Erwan Souffre 06 89 87 86 76



athletisme@alpacnantes.net



https://www.alpac-athle.fr



Jeunes et adultes, débutants et initiés, la section athlétisme-course est heureuse de vous proposer ses structures d'accueil, au stade de l'Eraudière, dans une ambiance conviviale où se mêlent effort et plaisir.

Les licenciés en compétition participent à des épreuves qualificantes, rendant vivante la section.



Poussins, benjamins 1	Mercredi	14h00 - 15h30 (*)
Benjamins 2, minimes	Mercredi	15h30 - 17h15
Cadets à masters	Mardi et Jeudi	18h00 - 20h00
Minimes	Jeudi	18h00 - 19h45
Benjamins à masters en compétition	Samedi	11h00 - 12h30

(*) La présence de parents ou de bénévoles est indispensable pour aider aux entraînements et accompagner lors des compétitions.

Appel à bénévoles: Faites-vous connaître auprès des responsables. La section a besoin de votre participation tout au long de l'année. Avec ou sans spécialité, vous pouvez aider aux entraînements, à l'accompagnement des jeunes et en tant que juge sur les compétitions.



Pour les nouveaux licenciés en compétition, à partir de benjamin, l'achat du maillot club est obligatoire (paiement par chèque différent de celui de la cotisation).

Poussins 2015 - 2014	123 € - T-shirt 10 €
Benjamins 2013 - 2012	123 € - maillot club 27 €
Minimes 2011 - 2010	123 € - maillot club 27 €
Cadets 2009 - 2008	132 € - maillot club 27 €
Juniors, Seniors, Masters 2007 et avant (compétition)	141 € - maillot club 27 €
Juniors, Seniors, Masters 2007 et avant (loisirs)	123 € - T-shirt 10 €



Inscriptions : Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Maison des associations Louis Le Bail, entrée rue L Pergaud



Enfants



Sylvie Jourdain 06 08 07 92 14



artsplastiques@alpacnantes.net



www.alpacnantes.net



L'atelier propose aux enfants de jouer avec les formes, les couleurs et les matériaux les plus divers dans le but de développer leur créativité et de faire l'apprentissage des différents procédés picturaux.

Guidés par une professeure diplômée, et grâce à leurs propres trouvailles, ils apprendront à faire coïncider la technique avec leur volonté artistique. Parallèlement, l'exploration des œuvres du passé et du présent éveillera leur curiosité, constituera les bases d'une culture artistique. Atelier famille 2 ou 3 fois dans l'année et exposition lors du Festiv'ALPAC de juin.



De Gde Section à CE1	Mardi	17h45- 18h45	De mi-septembre 2024
De CE2 à CM2	Mercredi	17h45- 18h45	à la mi-juin 2025



Cotisation annuelle 147 € (cours + matériel fourni)



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

L' ATRIUM

Pizzeria - Burgers

1 bis place des Tonneliers - 44300 Nantes

02.40.25.26.70

Ouvert : le lundi midi,

du mardi au vendredi midi et soir
le samedi soir



ARTS PLASTIQUES ENFANTS ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE

 **Amicale Laïque du Port Boyer**
Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer
 **Enfants de 6 à 10 ans.**

 Georges Pons **06 71 00 37 84**
 alpb Nantes@sfr.fr
 <https://alpb-nantes.fr/>



De manière ludique, les cours d'arts plastiques proposent de faire travailler les mains, mais aussi la tête et l'imagination. Autour de plusieurs thématiques, les enfants sont invités à développer leur intuition et leur esprit créatif. Nous allons explorer différentes techniques (dessin, peinture, collage, volume...) et travailler sur des projets collectifs. En fin d'année, une exposition sera organisée pour présenter les travaux réalisés ensemble.

L'atelier sera animé par Danaë Barbas, diplômée de l'ENS des Beaux Arts de Nantes.

 Mercredi de 14h à 15h30 à partir du 18 septembre 2024 (hors vacances scolaires)

 200 € par personne, 30 cours d'une heure trente. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.

 Inscription le **7 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

NOUVEAU !



ARTS PLASTIQUES

 **Amicale Laïque du Coudray**
Locaux de l'ALC, 13 rue du Coudray
 **Enfants de CP, CE1 et CE2**

 Voir début de livret
 alcoudraynantes@free.fr
 <https://alcoudray.webnode.fr>



Avec Valérie de D'art D'art

Si tu aimes dessiner, peindre, t'amuser avec des bouts de papier, de carton, alors l'atelier arts visuels est certainement fait pour toi ! Tu pourras y développer ta créativité, t'exprimer avec des couleurs, dessiner, développer ton sens de l'observation, et découvrir des artistes. Dans cet atelier, tu pourras exprimer tes idées et échanger avec les autres enfants et surtout tu pourras t'amuser en créant de belles œuvres !

 **Lundi** 16h30 - 17h30  180 € pour 1h par semaine

 Inscriptions **samedi 7 septembre 2024** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



MARCHE NORDIQUE

 **A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**
Stade de l'Eraudière, 11 rue du stade de la Noue, à partir de la mi-septembre
 **Adultes**

 Erwan Souffre **06 89 87 86 76**
 athletisme@alpacnantes.net
 <https://www.alpac-athle.fr>



La marche nordique, vous permettra d'entretenir votre forme de façon ludique et variée.

Pour un public ciblé, éloigné du sport pour différentes raisons, nous proposons la **marche nordique adaptée**, une fois par semaine, pour retrouver une bonne condition physique.

L'encadrement est assuré par un entraîneur salarié formé à cette spécialité. 

	Loisir / FFA	Mercredi 18h30 à 20h30 et/ou Samedi 9h00 à 11h00	141 €
	Adaptée / UFOLEP	Lundi 16h00 à 17h30, places limitées à 12 marcheurs	160 €

Les nouveaux adhérents pourront acheter un T-shirt ALPAC 10 €

 Inscriptions : Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

Documents nécessaires lors de l'inscription : Un certificat médical de moins de 3 mois « apte à la marche nordique »



COURSE HORS-STADE



Depuis 40 ans, l'ALPAC organise la dernière course à pied de l'année en Loire-Atlantique. La courses est ouverte à tous, avec un **parcours unique autour et dans le stade de la Beaujoire**.

Cette 40ème édition sera l'occasion de marquer cette longévité, pour cela nous apporterons une animation particulière afin que cette manifestation soit encore plus festive que par le passé.

La réussite de cette épreuve repose sur les **100 bénévoles** qui se mobilisent pour faire de la Corrida une grande fête du sport pour tous.

Nous avons besoin de votre aide pour réussir cette belle fête. Rejoignez les bénévoles de de la corrida.

 corrida@alpacnantes.net  www.alpacnantes.net



 **A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**
Voir tableau des horaires

 **Adultes et jeunes (à partir de 16 ans)**

 **02 40 25 21 38** (merci de laisser un message)
 contact@alpacbad.com
 <http://www.alpacbad.com>
 ALPAC Badminton



La section Badminton Loisir de l'ALPAC est heureuse de proposer ses structures, aux jeunes à partir de 16 ans et aux adultes, débutants tout comme confirmés. Nos valeurs sont tout simplement la pratique et la promotion du badminton, un sport ouvert à tous, dans une atmosphère amicale et conviviale, avec des manifestations tout au long de l'année, telles que :

- **Le Tournoi d'Intégration ;**
- **La Fête de la Galette ;**
- **Le TABAC :** l'événement phare de l'année pour rencontrer d'autres clubs de la région dans une atmosphère décontractée ;
- **Le Repas de Fin d'Année,** pour conclure la fin de saison.

Les adhérents peuvent également, s'ils le désirent, participer au **championnat départemental par équipe organisé par l'UFOLEP 44**. Cette saison, 6 équipes de l'ALPAC Badminton sont engagées dans ce championnat (équipe femmes, hommes et mixtes).

Si vous recherchez un club dynamique où plaisir de jouer au badminton rime avec convivialité, rejoignez-nous !

	Public concerné	Jour	Horaire	Lieu
Créneau 1	Tous niveaux	Mercredi	19h30 à 22h00	Gymnase Urbain Leverrier
Créneau 2	Tous niveaux — réservé aux rencontres UFOLEP	Jeudi	19h00 à 21h00	Gymnase Jean Vincent
Créneau 3	Tous niveaux	Samedi	09h00 à 11h00	Gymnase La Halvêque
Créneau 4	Débutants, avec intervention d'animateurs pour acquérir les gestes de base	Samedi	09h00 à 12h00	Gymnase Jean Jahan n°1

Créneau « Libre » accessible à tous les adhérents de la section, tous créneaux confondus, le samedi de 11h00 à 13h00 au Gymnase de la Halvêque.

Pour toute information complémentaire et pour connaître les éléments nécessaires à votre inscription dans notre section, merci de consulter notre site Internet.

€ 88 € en choisissant de s'inscrire dans l'un des 4 créneaux proposés. L'accès au créneau « Libre » est offert.

 Inscriptions : Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

 **Amicale Laïque des Marsauderies**
Gymnase des Marsauderies.
A partir du samedi 21 septembre 2024

 **Enfants à partir de 4 ans**

 **02 40 50 08 10** à partir du 22 août (horaires en début de livret)
 amicale.laique@marsauderies.fr
 www.almarsauderies.fr



L'atelier Arts du cirque est un réel outil éducatif qui **développe les capacités physiques et la sensibilité créatrice** de chacun. Il permet également de prendre confiance en soi, et favorise l'autonomie dans le respect de tous, au travers d'une activité de groupe.

Cet atelier, **mené par un intervenant professionnel**, aborde de façon ludique différentes disciplines pratiquées dans l'univers du cirque : expression corporelle - jonglage - acrobaties - boule d'équilibre - fil - monocycle - jeux d'expression...

	4 à 5 ans	Samedi	09h15 - 10h15	1 groupe de 12
	6 à 7 ans	Samedi	10h15 - 11h15	1 groupe de 12
	8 ans et plus	Samedi	11h15 - 13h00	1 groupe de 12

€ Créneau de 1h 155 €
Créneau de 1h45 235 €

 Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

ARTS PLASTIQUES

 **Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais**
Local de l'ALFD, 148 Boulevard des Poilus.

 **Enfants du CE1 à la 6ème**

 Sébastien David
seb.david@numericaible.fr
 <https://amicale-dallet-teillais.org>



Venez créer, imaginer, bricoler, inventer !

D'une façon curieuse, libre et ludique, les artistes en herbe pourront goûter aux plaisirs de la création, sans formalisme académique. Différents matériaux, sujets, techniques et échelles seront expérimentés aussi bien en deux dimensions qu'en volume (Collage, Assemblage, Modelage, Peinture, Dessin, Papier, Carton, Bois, Récup, Plastique, Textile, ...). Des références à des oeuvres d'artistes pourront servir à initier les ateliers.

L'animateur des ateliers est diplômé de l'Ecole de Design Nantes Atlantique et il est titulaire du B.A.F.A.

 Mardi 17h30 - 19h30 une semaine sur deux (groupe de 10 enfants)
Du 17 septembre 2024 au 17 juin 2025

€ 156 € pour des ateliers de 2h, une fois tous les quinze jours.

 Inscriptions le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle  Sylvie : f.sylvie44@outlook.fr
 Maison des associations Louis Le Bail  www.alpacnantes.net
 (entrée rue Louis Pergaud) 
Adultes 

La section anglais vous accueille pour 4 cours de perfectionnement, selon votre niveau. Les 4 groupes ont un effectif limité.

Le cours « faux débutant » est animé par une personne passionnée par la langue et la culture anglaise, qui a vécu de nombreuses années en Irlande et au Royaume-Uni ; les cours « conversation » par un professeur anglophone.

« Faux débutants » - revoir les bases	mercredi	19h30 - 20h30
« Conversation faux débutants » - progresser	mercredi	19h35 - 20h35
« Conversation niveau intermédiaire »	mercredi	18h30 - 19h30
« English conversation » - bon niveau	mercredi	20h40 - 21h40

Cotisation annuelle 162 € de mi-septembre 2024 à mi-juin 2025



 Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

COURS D'ANGLAIS

Amicale Laïque du Port Boyer  Georges Pons 06 71 00 37 84
 Maison de Quartier La Locomotive  alpb Nantes 
 109 av. de la gare de Saint-Joseph, Nantes  https://alpb-nantes.fr/
Jeunes - Adultes

Deux cours tout niveau, dispensés par un professeur d'anglais. Pour le plaisir de faire de l'anglais ou d'améliorer son niveau.

10 - 15 ans	Mercredi	14h00 - 15h00
+ 16 ans	Mercredi	15h00 - 16h00

A partir du 18 septembre 2024 (hors vacances scolaires). Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s.

165 € par personne, 30 cours d'une heure. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.

 Inscription le 7 septembre de 9h à 12h30, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Amicale Laïque des Marsauderies  02 40 50 08 10 à partir du 22 août
 Gymnases Marsauderies, Urbain  amicale.laique@marsauderies.fr
 Leverrier et Noé Lambert  http://alm.badminton.free.fr
Adultes et Ados (à partir de 16 ans) 

Cette activité ouverte à tous, en loisir ou en compétition, vous propose un apprentissage du badminton à travers la découverte des gestes de base dans un groupe convivial encadré par des animateurs diplômés d'état (sauf pour le créneau du mercredi de 20h45 à 22h00).

Deux créneaux libres sont disponibles les vendredis soir à La Colinière (20h00-22h00) et les dimanches matin à Raphaël Lebel (10h00-12h00). Ils sont ouverts aux inscrits et inscrites des cinq créneaux ci-dessous.

Les plus motivés pourront prendre part au championnat UFOLEP réunissant d'autres clubs de la région Nantaise.

Loisirs-débutants	Lundi	18h00 - 20h00	Gymnase Noé Lambert
Loisirs-débutants (à partir de 16 ans)	Mercredi	17h30 - 19h30	Gymnase Urbain Leverrier
Intermédiaire	Mercredi	19h30 - 21h00	Gymnase des Marsauderies
Intermédiaire (sans entraîneur)	Mercredi	21h00 - 22h30	Gymnase des Marsauderies
Intermédiaire et compétition	Jeudi	20h00 - 22h00	Gymnase Urbain Leverrier

Démarrage de l'activité le jeudi 19 septembre 2024 pour les nouveaux adhérents, le lundi 2 septembre pour les anciens.

 Cours de 2h par semaine 167 €
 Cours de 1h30 par semaine avec entraîneur 125 €
 Cours de 1h30 par semaine sans entraîneur 63 €

 Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

4 Place du 51ème Régiment d'Artillerie ♦ 44 000 NANTES ♦ MIDI & SOIR ♦ du LUNDI au SAMEDI

Belle de Jour LIEU DE VIE



Un bar/restaurant dédié à la convivialité, en famille, seul(e) ou entre ami(e)s, où se côtoient produits de qualité, concerts, ateliers enfants, débats et projections de films, le tout dans un contexte éthique et responsable !

RÉSERVER (midi) : 02 40 14 84 49

www.belledejour.org

CAPOEIRA

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

capoiera.dallet.teillais@gmail.com

Salle polyvalente de l'école François

longuespe@yahoo.fr

Dallet, 150 Boulevard des Poilus.

https://amicale-dallet-

Adultes et enfants dès 6 ans

teillais.org



Mélange de danse, de lutte et d'acrobatie, la Capoeira est un art-martial Afro-brésilien pratiqué au rythme des instruments traditionnels, du battement des mains et des chants. Les situations d'attaque et de défense s'enchaînent et se répondent avec souplesse, dextérité et habileté. L'objectif est la recherche de continuité et d'harmonie.

C'est une activité complète et très ouverte. Elle participe au développement de la coordination motrice et de la résistance musculaire, tout en travaillant la souplesse et le rythme. Elle stimule la créativité, la confiance en soi, l'échange et le respect.



6-11 ans	Samedi	10h00 - 11h15	cours d'1h15	60 €
12-17 ans	Samedi	11h15 - 12h45	cours d'1h15	87 €

Du 21 septembre 2024 au 21 juin 2025, une semaine sur deux (16 séances).

Des stages pourront être proposés pendant les vacances scolaires.

Un questionnaire de santé devra être rempli pour valider l'inscription (voir page 10).



Inscriptions le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus

CYCLOTOURISME



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Gymnase Jean-Jahan à Saint-Joseph-de

-Porterie.

Adultes et Jeunes



Jean Luc Le Corguille 06 52 96 21 82

le.corguille.jl@gmail.com

www.alpacnantes.net



Cette activité permet aux cyclistes majeurs, et jeunes accompagnés d'un adulte référent, chevronnés ou non, de faire une sortie en groupe le week-end et en semaine. Ils pourront s'intégrer sans difficulté et auront par ailleurs la possibilité de participer aux sorties organisées par d'autres clubs locaux ainsi qu'aux manifestations conviviales et familiales organisées par notre section.



Mercredi et Dimanche 8h30 Reprise de l'activité en septembre.



Cotisation	Familie		Jeunes
FFCT	Adulte	1er Adulte	2ème adulte de - 18 ans
2024-2025	87 €	87 €	72 €



Inscriptions : Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

Documents nécessaires lors de l'inscription : certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme.

ANGLAIS - PERFECTIONNEMENT

Amicale Laïque des Marsauderies

Ecole élémentaire des Marsauderies.

A partir du lundi 23 septembre 2024

Adultes



02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)

amicale.laique@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



Perfectionnement à l'anglais dirigé par un professeur anglophone.

L'objectif de l'activité est d'acquérir une autonomie dans la langue anglaise, de prendre de l'assurance pour vous exprimer et d'augmenter votre connaissance de la culture anglophone, le tout dans une atmosphère conviviale pimentée par un peu d'humour « so British ».

Les séances sont divisées en 4 groupes de niveaux différents, allant du niveau 1 (le plus faible) au niveau 4 (le plus fort). Pour déterminer votre niveau avant l'inscription, il vous suffit de télécharger notre petit test d'anglais (avec son corrigé) et de faire le test pour mieux vous situer dans les groupes.

Nous ne sommes pas en mesure d'accueillir les personnes n'ayant aucune connaissance en anglais.

Pour télécharger le test d'anglais, scannez le QR code sur la droite



Groupe 1	Lundi	20h30 - 21h45	Groupe 3	Mardi	19h00 - 20h15
Groupe 2	Mardi	20h30 - 21h45	Groupe 4	Lundi	19h00 - 20h15



Cours de 1h15

195 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.





GUI-TARE

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle associatif, 3 rue de Koufra

A partir du vendredi 20 septembre 2024

Adultes et jeunes à partir de 8 ans

☎ 02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)

🌐 amicale.laïque@marsauderies.fr

🌐 www.almarsauderies.fr



Boris Persillet vous attend pour vous transmettre sa passion !

Les styles musicaux abordés sont le jazz (fusion), le blues, le rock et le métal. Des travaux de technicité (main droite et main gauche), de rythmes et d'oreille propres aux styles sont intégrés à des morceaux. Pour l'usage de la guitare électrique, c'est un travail du son de l'instrument avec le système d'amplification.

Les débutants apprennent des mélodies très simples aux sonorités blues ou classique, pour se familiariser avec l'instrument, travailler la mémoire et la structure de morceaux fréquemment utilisés. »

Cours individuels de 30 minutes ou en groupe de quatre élèves au maximum. Les horaires pourront évoluer en fonction des inscriptions.

Lundi	17h30 - 21h30
Mardi	10h30 - 11h30
	17h45 - 20h55
Vendredi	16h45 - 20h35

€ Cours individuels (30 min) 656 €
Cours collectif (1h) 358 €

📅 Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



GUI-TARE - GUITARE BASSE - BATTERIE

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

Local de l'ALFD, 148 Boulevard des

Poillus.

🌐 guitare.dallet.teillais@gmail.com

🌐 https://amicale-dallet-

teillais.org



👤 Tout public à partir de 8 ans

Apprentissage des différentes techniques instrumentales et du placement rythmique par l'étude de multiples styles musicaux (rock, pop, reggae ...).

Cours collectifs d'une heure, de guitare acoustique, électrique ou basse et batterie. Groupes de 5 à 6 élèves.

Possibilité de cours de solfège sous réserve de constitution d'un groupe.

📅	Jeudi soir à partir de 16h30
---	------------------------------

€ Tarif enfant 246 €
Tarif (+ de 16 ans) 264 €

A partir du 12 septembre 2024

📅 Inscriptions le samedi 7 septembre de 9h à 12h30, ALFD, 148 bd des Poillus.



ÉVEIL AU SPORT - ÉCOLE DE SPORT ET MULTISPORTS



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Gymnase Jean Vincent, Gymnase Jean

Jahan et École du Linot.



📧 alpac.ecoledusport@outlook.fr



www.alpacnantes.net



👤 Enfants de 4 à 12 ans (2012 - 2020)

L'Éveil au Sport permet aux enfants de 4 ans de développer leurs capacités physiques (motricité, équilibre, déplacements...) grâce à des jeux adaptés, dynamiques et ludiques.

L'École de Sport permet aux enfants de 5 à 7 ans de découvrir, dans un cadre éducatif et à partir d'activités d'éveil et de découverte, le sport qui leur convient.

Cette approche se fait en trois étapes (3 cycles) :

- découvrir son corps par des parcours gymniques et athlétiques, par des jeux de coordination et d'expression
- apprendre à jouer avec les autres par des jeux collectifs de raquettes et d'opposition
- appréhender la nature par des jeux de plein air et des jeux de découverte.

Le Multisports pour les enfants de 8 à 12 ans : un à deux sports différents par trimestre. Le choix des sports est fait en discussion entre les jeunes et l'animateur. Ce sont des activités qui permettent d'affiner le choix futur d'un sport, de développer des aptitudes complémentaires et de découvrir des disciplines innovantes.

Ces activités sont encadrées par un animateur diplômé de l'UFOLEP. Des parents volontaires et bénévoles peuvent être sollicités pour faciliter l'accompagnement.

📅 au sport	Eveil	12 enfants nés en 2020	Mercredi Samedi Samedi	13h15 - 14h00 09h15 - 10h00 09h30 - 10h30	Gymnase J Jahan 2 Gymnase J Vincent Ecole du Linot
	Ecole de sport	15 enfants nés en 2019, 2018 et 2017	Mercredi Samedi	14h00 - 15h00 10h00 - 11h00	Gymnase J Jahan 2 Gymnase J Vincent
	Multisports	20 enfants nés entre 2012 et 2016 inclus	Samedi Samedi Jeudi	10h30 - 11h30 11h30 - 12h30 17h45 - 18h45	COMPLET École du Linot COMPLET

Reprise de l'activité, semaine du 16 au 21 septembre.

€ Cotisation annuelle 127 €

📄 Inscriptions : Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.



ÉCOLE DE SPORT - MULTISPORTS

Amicale Laïque des Marsauderies

Gymnase des Marsauderies

A partir du mercredi 25 septembre 2024

Jeunes de 5 à 17 ans



02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)

amicale.laique@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



L'École de Sport pour les 5 à 7 ans a pour objectif de donner une meilleure approche des pratiques sportives à travers un nombre important d'activités sans spécialisation précoce et un apprentissage de la citoyenneté à travers le respect des règles du sport et du fair play.

L'activité est organisée sous la forme de **3 cycles d'une durée d'un trimestre chacun**.

- 1er cycle, psychomotricité : Parcours gymniques, athlétiques, adresse et coordination
- 2ème cycle, socio motricité : Jeux d'expression et rythme, opposition, sports collectifs
- 3ème cycle, plein air (patins, jeux d'extérieur, vélo...) et jeux d'orientation.

Le Multisports, pratique de plusieurs sports à partir de 8 ans est suite logique de l'Ecole de Sport. L'objectif est d'affiner la connaissance des fondamentaux de chaque discipline pour continuer de les pratiquer de façon plus approfondie ou de se diriger par la suite vers la pratique d'un seul sport.

Pour les 8 à 13 ans : Un à deux sports différents par trimestre pour développer des aptitudes complémentaires et découvrir des disciplines innovantes. Les sports pratiqués sont : gymnastique, athlétisme, jeux d'opposition, roller, sports collectifs (hand-ball, football, base-ball, ultimate, tchoukball, kinball, orientation).

Pour les 14 à 17 ans : Sur le même principe un à deux sports différents par trimestre, avec pour ce groupe une démarche plus approfondie sur les fondamentaux de chaque discipline. Les sports pratiqués sont : sports de raquettes (badminton, speedminton), tir à l'arc, roller, sports collectifs (baseball, ultimate, tchoukball, kinball, football), hockey.

Les groupes sont constitués par l'éducateur, en fonction de l'âge, de la taille et de la maturité des enfants.

Dans l'année, deux regroupements sont organisés avec les autres Écoles de Sport de l'agglomération nantaise affiliées à l'UFOLEP (le samedi après-midi en général).



Ecole de Sport 5 / 6 ans	Mercredi	15h30 - 16h30
Ecole de Sport 6 / 7 ans	Mercredi	14h30 - 15h30
Multisports 8 / 9 ans	Mercredi	13h30 - 14h30
Multisports 10 / 11 ans	Mercredi	16h30 - 17h30
Multisports 12 / 13 ans	Mercredi	17h30 - 18h30
Multisports 14 / 17 ans	Mercredi	18h30 - 19h30



Cours de 1h 130 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



EVEIL MUSICAL



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Salle polyvalente de l'École Louis Pergaud.



Enfants à partir de 4 ans



musique@alpacnantes.net



www.alpacnantes.net



EVEIL MUSICAL pour les 4 à 8 ans : L'éveil musical invite les enfants à entrer dans le monde sonore. Jeux vocaux ou rythmiques, expression corporelle, écoute active, découverte d'instruments seront autant de façons de vivre la musique avec les autres.

Les enfants doivent avoir 4 ans révolus à la date de démarrage des cours.

L'activité participe au Festiv'Alpac qui se tient tous les ans au début juin.



Eveil 4 / 5 ans Mercredi 15h15

Musical 6 / 7 ans Mercredi 14h30

Salle polyvalente de l'École Louis Pergaud de la mi-septembre 2024 à mi-juin 2025



Atelier Eveil Musical

132 €



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.



GUITARE



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Maison des associations Louis Le Bail



Adultes et enfants à partir de 8 ans



musique@alpacnantes.net



www.alpacnantes.net



Cours de GUITARE : Les cours sont destinés aux **enfants ou adultes à partir de 8 ans**. Aucune connaissance en solfège n'est nécessaire. L'accompagnement et le rythme sont à la base de l'apprentissage. Le répertoire musical : blues, rock, variété, jazz ...

Les guitaristes viennent avec leur propre instrument de musique.

L'activité participe au Festiv'Alpac qui se tient tous les ans au début juin.



Guitare à partir de 8 ans	Lundi	17h45, 18h30, 19h15, 20h00, 20h45
	Mardi	17h45, 18h30, 19h15, 20h00, 20h45
	Mercredi	16h30, 17h15, 18h00, 18h45

Maison de Quartier Louis Le Bail de la mi-septembre 2024 à mi-juin 2025



Guitare Enfants

252 €

Guitare Adultes (+ de 16 ans)

270 €



Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

EVEIL MUSICAL

Amicale Laïque du Port Boyer

Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer

Parents et enfants



Marylène Jehanno 06 83 36 50 70

 alpb Nantes@sfr.fr

 <https://alpb-nantes.fr/>



L'éveil musical et de danse est un espace d'échange, d'exploration et de jeu pour les parents et leurs enfants. Autour de la musique, il invite à un éveil corporel et sensoriel à travers la voix, les instruments et le mouvement. Cet espace est donc propice aux découvertes, aux échanges et aux rires, dans des instants de complicité.

La présence d'un parent est indispensable pour ces ateliers.

Intervenant : Marisol Gil



Parent-Enfant de 0 à 3 ans	Samedi	10h00 - 11h00
Parent-Enfant de 3 à 5 ans	Samedi	11h00 - 12h00

A partir du 21 septembre (hors vacances scolaires)

200 € par enfant, 30 cours de 3/4 d'heure.

Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.

Inscription **le 7 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



EVEIL MUSICAL



Amicale Laïque du Coudray

Locaux de l'ALC, 13 rue du Coudray

Enfants de 4 à 6 ans



Voir début de livret

 alcoudraynantes@free.fr

 <https://alcoudray.webnode.fr>



Atelier musical avec Sophie Raimbault

Dans cet atelier, les enfants joueront avec leur voix, leur corps, tous leurs sens ! Comptines et chansons, danses, activités sensorielles, relaxation, premier contact avec des instruments de musique... Pour que les enfants prennent plaisir à écouter et faire de la musique, préparent les acquisitions de base d'un musicien qui vit la musique avec tout son corps, et acquièrent une meilleure connaissance d'eux-mêmes.



Enfants de MS	Jeudi	17h00 - 17h45
Enfants de GS	Jeudi	17h45 - 18h30



150 € pour 45mn par semaine



Inscriptions **samedi 7 septembre 2024** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

SPORT FAMILLE MULTI-ACTIVITÉS

Amicale Laïque des Marsauderies

Gymnase et cours de l'école primaire
des Marsauderies

A partir du CP et jusqu'à 16 ans



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



Venez pratiquer le sport en famille. Les activités au programme vous permettent de vous amuser et de vous dépenser avec vos enfants : jeux athlétiques, jeux d'adresse, activités récréatives et collectives, parcours gymniques, jeux d'opposition, jeux d'orientation. Cette activité doit offrir :

- A l'enfant l'occasion d'élargir ses expériences dans les milieux et des espaces qui l'aident à mieux connaître son corps et lui donnera le plaisir d'évoluer au sein d'un groupe.
- Aux parents l'opportunité de pratiquer eux même une activité sportive et de participer au développement corporel de leur enfant.



Dimanche 10h30 - 12h30,
une fois par mois à partir d'octobre

Matériel fourni par l'Association



2 Personnes (1 adulte et 1 enfant) 125 €
3 Personnes (1 adulte et 2 enfants ou 2 adultes 1 enfant) 178 €
4 Personnes (1 adulte et 3 enfants ou 2 adultes 2 enfants) 252 €



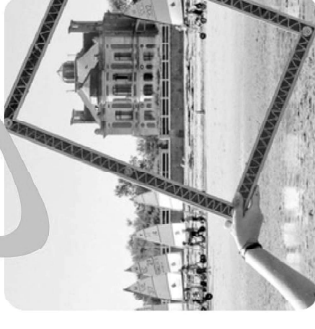
Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

VACANCES POUR TOUS



Découvrez nos offres de séjours proposées pour les enfants de 4/17 ans sur : www.vacances-pour-tous.org

VACANCES PASSION



Cet été, découvrez nos séjours en familles sur : www.vacances-passion.org

Nous contacter au 02 51 86 33 08

www.laique44.org





ECOLE DE VÉLO - KID BIKE

Amicale Laïque des Marsauderies

Cours de l'école des Marsauderies

A partir du mercredi 25 septembre 2024

Enfants de 6 à 9 ans



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)

amicale.laique@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



MAITRISE, SECURITE ET TECHNIQUE VELO

L'activité consiste à maîtriser et à connaître techniquement son vélo. Les situations, sous forme de jeu, amènent les enfants à maîtriser des savoirs de base : se propulser, s'équilibrer, se diriger, s'arrêter.

Encadrés par un professionnel spécialisé en vélo, les enfants découvrent comment se comporter avec leur vélo dans différentes situations. Selon l'encadrement possible par les parents ou les bénévoles, les enfants apprendront les comportements de sécurité routière sur la piste routière de la Beaujoire.

Chaque enfant devra venir avec son vélo et son CASQUE.



Mercredi 15h30 - 17h00



Cotisation annuelle 188 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



ROLLER

Amicale Laïque des Marsauderies

Cour école élémentaire Marsauderies

A partir du mercredi 25 septembre 2024

Enfants de 6 à 13 ans



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)

amicale.laique@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



Le Roller, pour découvrir, apprendre et perfectionner le patinage sur des rollers en ligne avec un éducateur diplômé. Ateliers de progression, jeux, Hockey, etc...

Trois sorties encadrées par l'animateur professeur au skate park sont intégrées au programme de l'année.

Prêt possible les premières séances, (casques et protections obligatoires)



6 à 8 ans Mercredi 17h30 - 18h30

9 à 13 ans Mercredi 18h30 - 19h30



Cotisation annuelle 126 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



CHORALE PORT-BOYER

Amicale Laïque du Port Boyer

Salle polyvalente du Centre Socio Culturel

du Port Boyer, 7 rue de Pornichet.

Adultes



Claudie Rabourdin 06 33 40 87 81

alpbnantes@sfr.fr

https://alpb-nantes.fr/



La chorale du Port-Boyer accueille tout adulte souhaitant partager plaisir et moments conviviaux autour du chant, elle est dirigée par Marie TALLEC, cheffe de chœur.

Le répertoire musical est varié, chants contemporains, chants culturels du monde. Ces différents registres permettent de voyager dans la bonne humeur, d'exercer nos cordes vocales et d'appréhender la culture musicale.

Des concerts peuvent être programmés dans l'année.



Jeudi 14h15 - 16h15 à partir du 19 septembre (hors vacances scolaires)



110 € par personne (2h par semaine sur 30 semaines). Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.



Inscription **le 7 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



JEU VOCAL

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

Ecole F. Dallet, 150 bd des Poilus

Adultes et jeunes à partir de 15 ans



izabelle.chalhoub@gmail.com



https://amicale-dallet-

teillais.org



A la croisée du chant, de la musique et du théâtre

Jouer avec sa voix, jouer avec les sons dans leur diversité et leurs sensations corporelles, leurs associations gestuelles, créer un langage avec des passerelles entre son et sens, aborder le son comme un objet sonore et une matière vivante, en relation avec l'énergie et l'espace, le rythme, la mélodie et la parole. Le jeu vocal se pratique en groupe et permet à chacun de se manifester dans sa singularité, enrichi et stimulé par la diversité des autres.

Interprétation également de pièces vocales sous forme de partition dessinées et travail de chants.

Pas de prérequis musical ou vocal nécessaire.

Groupe de 10 à 16 personnes maximum.



Mardi 19h00 - 20h30



294 € pour 1h30 toutes les semaines (29 séances)
De fin septembre 2024 à début juin 2025.



Inscriptions le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
salle polyvalente de l'école Louis Pergaud, 6 rue Louis Pergaud
Adultes
Nelly Gervot 06 81 07 93 21
J-Patrick Augereau 06 60 51 63 55
John Miller-Jones 06 95 90 53 44
contact@alpacnantes.net
www.alpacnantes.net



ALPACHOEUR accueille les adultes pour le plaisir de chanter ensemble.

La chorale est encadrée par des bénévoles et conduite par un chef de cœur diplômé.

Son répertoire évolutif allie des chants classiques et contemporains permettant à la fois le plaisir de travailler sa voix, sa technique et sa culture musicale, dans une ambiance conviviale.

Plusieurs concerts sont programmés dans l'année pour finir sur celui du **Festiv'ALPAC en juin 2025.**

Jeudi 20h30 - 22h30
A partir de mi septembre 2024

168 € pour 2h par semaine
et 1 journée musicale

Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

Amicale Laïque des Marsauderies
Salle Koufra
A partir du mardi 24 septembre 2024
Adultes
02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)
amicale.laïque@marsauderies.fr
www.almarsauderies.fr



Sous la conduite de Michel Danot, chef de Chœur, la chorale adulte possède un répertoire varié de chants du monde, liturgiques et contemporains. Il n'est pas nécessaire de disposer de connaissances musicales. Vous serez accueillis dans une ambiance conviviale et malgré tout studieuse. Possibilité de venir faire un essai. Participation vivement souhaitée aux concerts publics de la chorale.

Nous recherchons de nouveaux choristes, notamment dans les pupitres hommes ténors et basses

Mardi 20h30 - 22h30

Cotisation annuelle 70 €

Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

Amicale Laïque du Port Boyer
Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer
Enfants de 6 à 10 ans.
Georges Pons 06 71 00 37 84
alpbnantes@sfr.fr
https://alpb-nantes.fr/



Trois contenus différents suivant l'âge des enfants :

- 4 ans, éveil corporel : développer les capacités physiques grâce à des jeux adaptés
- 6-7 ans, école de sport : à partir d'activités d'éveil et de découverte, les enfants découvriront plusieurs sports
- 8-11 ans, multisports : un à deux sports différents par trimestre, pour permettre d'affiner le choix futur d'un sport.

Ces activités sont encadrées par une éducatrice diplômée de l'UFOLEP. Des parents volontaires et bénévoles seront sollicités pour faciliter l'accompagnement.



Eveil corporel (4 ans)	Mercredi	16h30 - 17h30	Gymnase du Port-Boyer
Ecole de sport (5-7 ans)	Samedi	9h15 - 10h15	Ecole du Port-Boyer
Multisports (8-11 ans)	Samedi	10h30 - 11h30	Ecole du Port-Boyer

Début des cours le 18 septembre. Les cours seront maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions



130 € par personne, 30 cours d'une heure. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.



Inscription **le 7 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Restaurant l'Odyssée

Du lundi au vendredi de 12 h à 14 h
Jeudi soir et vendredi soir de 19 h à 22 h
Possibilité d'ouverture les autres soirs
à partir de 15 personnes pour vos événements

86 bd Jules Verne 44300 Nantes
Contact : 02 40 35 44 88
restaurantlodysséenantes@facebook.com
restaurantlodyssée@gmail.com





GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - SENIOR

- TONIQUE - STRETCHING -

MULTI-FITNESS

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle associatif – 3, rue de Koufra

A partir du jeudi 19 septembre 2024



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)



amicale.laïque@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



La gymnastique d'entretien a pour but de tonifier et de renforcer son corps à partir d'un ensemble d'exercices cardiovasculaires, de coordination, de motricité, de renforcement musculaire et d'étirements.

La gymnastique d'entretien Senior a pour but de « réveiller le corps », dynamiser les articulations sans à-coups ni traumatismes et concourir à la sensation de bien-être physique et mental.

La gymnastique Tonique allie des exercices de renforcement musculaire, cardio-vasculaires (step, training...) et des étirements sans oublier un travail en profondeur.

Le Stretching a pour objectif l'étirement, l'allongement, la souplesse des muscles mais aussi la relaxation, la respiration, les placements, la prise de conscience de son corps.

Le Multi-fitness Ce cours complet d'1h30 convient à toute personne de bonne condition physique. Vous pratiquerez du cardio-training, renforcement musculaire, step... Venez bouger votre corps et vous défouler sur une musique entraînante afin de brûler des calories tout en améliorant votre endurance et coordination.

Prévoir des chaussures pour un usage intérieur - un tapis de sol - une bouteille d'eau.



Gym d'entretien	Lundi	21h05 - 22h05
	Mardi	18h00 - 19h00
	Jeudi	09h15 - 10h15 et 19h00 - 20h00
Gym d'entretien Senior	Lundi	09h15 - 10h15 et 10h20 - 11h20
	Vendredi	10h20 - 11h20
Stretching	Mercredi	19h30 - 20h30
	Jeudi	10h20 - 11h20
	Vendredi	09h15 - 10h15
Gym tonique	Lundi	19h00 - 20h00 et 20h00 - 21h00
	Jeudi	20h00 - 21h30
	Vendredi	18h30 - 20h00

€ cours d'une heure par semaine 120 €
cours fitness 1h30 par semaine 157 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



CHANT ENFANT



Amicale Laïque du Coudray

Salle polyvalente de l'école élémentaire

du Coudray, 5 rue du Tyrol



Voir début de livret



alcoudraynantes@free.fr



https://alcoudray.webnode.fr



Enfants de CE1 à la 5ème



Venez chanter avec Rozenn une fois par mois (7 à 8 cours dans la saison)

Pour les plus jeunes (enfants entre le CE1 et le CM1) : venez donner de la voix et prendre du plaisir. Au programme, techniques vocales, interprétation, travail de posture, ... sans oublier les rires et le partage. L'essentiel étant de chanter et de s'amuser !

Pour les plus âgés (enfants entre le CM2 à la 5^{ème}) : venez vous perfectionner en chant, approfondir vos connaissances, participer au travail d'écriture de textes et interpréter les chansons que vous aurez choisies. Tout cela dans la joie et la bonne humeur !



€ 105 €

Enfants de CE1 à CM1 Dimanche 9h30 - 11h00

Enfants de CM2 à 5^{ème} Dimanche 11h15 - 13h00

1 fois / mois environ



Inscriptions **samedi 7 septembre 2024** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



CHANT CHORAL



Amicale Laïque du Coudray

Salle polyvalente de l'école Alice Guy,

34 rue Marianne à Nantes



Voir début de livret



alcoudraynantes@free.fr



https://alcoudray.webnode.fr



Adultes



Canons, chants à l'unisson et à 2 ou 3 voix... **avec Sophie Raimbault**

Si vous souhaitez chanter à plusieurs et améliorer votre technique, alors c'est ici que vous trouverez une activité qui fait un bien fou... Rejoignez-nous sans complexe ! Bonne humeur et décompression garanties !



Mardi 20h00 - 21h30

€ 165 € pour 1h30 par semaine



Inscriptions **samedi 7 septembre 2024** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

YOGA

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.
Adultes

📍 📞 📧 🌐 📄

02 47 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)
amicales.laïque@poitiers.fr
www.alpoitiers.fr

Prendre conscience de sa respiration, apprendre à respirer et ressentir détente et apaisement des réactions psychiques...
Utiliser et développer cette connaissance de la respiration dans les postures.
Se mettre à l'écoute sans jugement.

📅	Mercredi	16h45 - 18h00 18h15 - 19h30 19h45 - 21h00
💶	198 €	pour 1h15 par semaine Du 18 septembre 2024 au 18 juin 2025

Une réorganisation des cours peut être envisagée si l'effectif minimum n'est pas atteint pour certains cours.

Un questionnaire de santé devra être rempli pour valider l'inscription.

📄 Inscriptions le samedi 7 septembre de 9h à 12h30, ALFD, 148 bd des Poilus.

Caroline
RONDEAU
IMMOBILIER

Votre agence immobilière au 10 rue du Coudray est à votre écoute au quotidien pour vos projets.

Estimation - Vente - Achat

**Contactez-nous !
02 28 34 93 58**



carolinerondeauimmobilier.fr - Agence quartier St Donatien / Tortière

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle Associatif - 3, rue de Koufra
A partir du lundi 23 septembre 2024
Adultes

📍 📞 📧 🌐 📄

02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)
amicales.laïque@marsauderies.fr
www.almarsauderies.fr

Les séances de gymnastique d'entretien adaptée s'adressent à ceux qui ne pratiquent pas de sport pour des motifs divers : âge, traumatisme, pathologie, ou tout simplement qui se sont éloignés depuis longtemps de cette activité.

Les cours sont adaptés, aux effectifs réduits, maximum 12, pour prendre en compte votre singularité et vos besoins. D'une durée d'une heure, 50 minutes seront consacrées aux exercices et 10 minutes aux échanges.

Prévoir des chaussures pour un usage intérieur - un tapis de gym moelleux et une tenue vestimentaire adaptée à la gym.

📅	Lundi	11h30 - 12h30
💶	180 €	Cotisation annuelle

📄 Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

STRETCHING

Amicale Laïque du Port Boyer
Maison des Associations de Port Boyer,
80 rue du Port Boyer
Adultes

📍 📞 📧 🌐 📄

Patricia Guijaro
alpbnantes@sfr.fr
https://alpb-nantes.fr/

Le Stretching est un cours de sport doux dans lequel les participants vont assouplir et décontracter les muscles de leur corps en réalisant des enchaînements d'étirements variés. C'est un temps de détente et de relaxation.

Ce cours a de nombreux bienfaits sur le corps et la santé : il permet de combattre le stress, les douleurs articulaires, musculaires et les problèmes de dos. Il permet de se sentir plus à l'aise dans les mouvements du quotidien. Il permet également aux sportifs d'améliorer leur performance en permettant une meilleure récupération, en évitant la perte de mobilité et, grâce à l'assouplissement des muscles, en produisant un gain en force.

Le certificat médical n'est pas exigé, un questionnaire se santé sera à remplir.

Intervenant : Arnaud Belouin

📅	Mardi	19h00 - 20h00	à partir du 17 septembre 2024 (hors vacances scolaires)
---	-------	---------------	---

💶 150 € par personne, 30 cours d'une heure. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.

📄 Inscription le 7 septembre de 9h à 12h30, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - GYM DOUCE - STRETCHING POSTURAL® - MULTI-FITNESS - PILATES - CROSS TRAINING



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Gymnase Jean Jahan et école Germaine Tillion.



Adultes



gymalpac44@gmail.com
www.alpachantes.net

La gym d'entretien : en musique avec ou sans accessoires permet un travail en souplesse, renforcement musculaire, sollicitation cardio-respiratoire.

La gym douce : travailler en douceur le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre...

Le stretching postural® : mouvements dont le but est de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements et des contractions musculaires profondes.

Pilates : a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire.

Multi-fitness : cardio training, renforcement musculaire, step ...

Cross training : entraînement intense et divers, cardio ...

Cours dispensés par des animateurs diplômés pour tous. tes sans limite d'âge.



 Gym d'entretien	Lundi	11h00, 19h15 et 20h15	Gymnase Jean Jahan	117 €
	Mardi	09h00, 19h00 et 20h00		
	Jeudi	09h30, 18h30 et 19h30		
	Vendredi	10h00		
Gym douce	Mardi	11h00	Gymnase Jean Jahan	117 €
	Mercredi	09h00 et 10h00		
Stretching postural®	Lundi	09h00 et 10h00	Gymnase Jean Jahan	117 €
	Mercredi	18h15 et 19h15		
	Jeudi	11h30 et 12h30		
Multi-fitness	Mercredi	19h00	Salle Germaine Tillion	117 €
Cross training	Lundi	21h15	Gymnase Jean Jahan	150 €
	Mercredi	20h00	Salle Germaine Tillion	138 €
Pilates	Mardi	10h00 et 18h00	Gymnase Jean Jahan	138 €
	Jeudi	10h30		
	Vendredi	09h00 et 17h00		

Cours à partir du lundi 16 sept. 2024. Interruption des cours durant les congés scolaires.



Cotisation supplémentaire : 87 € pour les heures suivantes (108 € Pilates).



Inscriptions : Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.



YOGA

Amicale Laïque des Marsauderies



Pôle associatif ou Ecole maternelle
A partir du jeudi 19 septembre 2024



Tout public



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



Par la pratique des postures et de la relaxation, le yoga favorise l'équilibre, la concentration, la maîtrise de soi. Cette activité est accessible à tous. La composition des groupes n'est pas fondée sur l'expérience ou le nombre d'années de pratique. Chaque personne réalise ce que son corps lui permet, sans jamais chercher à forcer des limites.

Les cours du lundi au jeudi, mixtes, sont proposés par Nathalie Galliez formée par la Fédération Française de Hatha Yoga. Les cours du samedi matin, mixtes sont proposés par Florence Krowicki.

Un cours de YOGA SENIORS est destiné aux personnes ayant des difficultés à exécuter certaines postures, il est assuré par Nathalie Deienne formée au sein de la Fédération Française de Hatha Yoga.



Yoga	Lundi	18h40 - 19h55 et 20h00 - 21h15	Ecole maternelle des Marsauderies *
	Mardi	18h40 - 19h55	
	Mardi	20h15 - 21h30	Pôle associatif ALM
	Mercredi	18h30 - 19h45	Ecole maternelle des Marsauderies *
	Jeudi	18h40 - 19h55 et 20h00 - 21h15	
	Samedi	09h00 - 10h15 et 10h30 - 11h45	Pôle associatif ALM
Yoga Seniors	Mardi	09h30 - 10h45	Pôle associatif ALM

(*) L'accès à l'école maternelle des Marsauderies, 9 rue de la Bertinière, se fait par l'entrée par l'arrière de l'école, côté gymnase.



Cotisation annuelle 194 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



Une équipe accueillante
Un lieu d'échange
Un environnement préservé
De bons produits

46 boulevard Jules verne
44300 Nantes

Nous vous accueillons : du lundi au vendredi de 10h à 19h et le samedi de 10h à 18h30



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
 Mardi, Maison des associations Louis Le Bail (entrée rue Louis Pergaud) - salle A - Vendredi, salle de motricité de l'école du Linot.

📍 **02 40 25 21 38**
 alpac.yoga@gmail.com
 www.alpacnantes.net

Le Yoga est l'art de se poser en soi-même : retrouver l'équilibre entre le corps et le mental, entre la tonicité et le relâchement, entre faire et ne rien faire, pouvoir être pleinement dans le mouvement, pleinement dans l'immobilité.

Les Asana, positions et mouvements, le Prânâyâma, écoute intérieure et techniques respiratoires, le Yoga Nidra, relaxation profonde du corps et du mental et Dhâranâ, la méditation, nous invitent à « Être soi » profondément, vraiment.

Ces cours sont ouverts à tous sans aucune restriction ; il suffit d'avoir une tenue souple, un tapis, une couverture pour la relaxation.

Mardi 14h00 - 15h15
Vendredi 20h00 - 21h15
 De mi septembre 2024 à juin 2025
 hors vacances scolaires

€ 198 € pour 1h15 par semaine

Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

YOGA

Amicale Laïque du Coudray
 Salle polyvalente de l'école élémentaire du Coudray, 5 rue du Tyrol

📍 **02 40 25 21 38**
 alcoudraynantes@free.fr
 https://alcoudray.webnode.fr

Avec Charlie QUILLET, professeur de yoga
 Cours de Viniyoga tous niveaux. Le viniyoga est un yoga qui s'adapte à la personne. Les cours sont tous niveaux avec des adaptations et intensifications proposées aux élèves pour que chacun puisse aller à son rythme. Chaque séance aborde un thème spécifique avec un travail corporel, respiratoire et sensoriel afin de détendre le corps, d'apaiser le mental et permettre un retour à soi.

Mardi 18h45 - 19h45
Vendredi 19h45 - 20h45
 De mi septembre 2024 à juin 2025
 hors vacances scolaires

€ 195 € pour 1h par semaine

Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

Amicale Laïque des Marsauderies
 Pôle associatif - 3, rue de Koufra
 A partir du jeudi 19 septembre 2024

📍 **02 40 50 08 10** à partir du 22 août
 (horaires en début de livret)
 amicale.laique@marsauderies.fr
 www.almarsauderies.fr

RESPIRATION, COORDINATION, CONCENTRATION, ALIGNEMENT, CENTRAGE, FLUIDITE, RESISTANCE, RELAXATION

La gym méthode Pilates ou « le Pilates » est une méthode de renforcement musculaire visant à :

- harmoniser et affiner la silhouette,
- connaître son corps afin de mieux le contrôler et tirer profit des séances de sport,
- apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

Le Pilates permet :

- de travailler les muscles profonds du corps afin d'améliorer la posture pour ramener son corps dans un alignement idéal et lutter contre le mal de dos,
- renforcer les abdominaux et le périnée dans chaque mouvement.

Pour suivre le cours « Intermédiaire », vous devez obligatoirement avoir pratiqué le Pilates au moins durant une année et avoir assimilé les gestes fondamentaux.

Le nombre maximum d'inscrits par cours est de 18.

	Débutant	Mardi	13h00 - 14h00
		Jeudi	18h00 - 19h00
	Intermédiaire	Lundi	12h30 - 13h30
		Vendredi	12h30 - 13h30
	Intermédiaire +	Mardi	19h00 - 20h00

€ Cotisation annuelle 175 €
 Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

Boulangerie Pâtisserie
Véronica et Cyrille BLET
Confiture de Lait

Pains spéciaux Gâteaux de mariage et événements
 📞 **02.72.02.41.49**
 Fermé le lundi et le dimanche après-midi

135 Boulevard Jules Verne 44300 NANTES



PILATES

Association les Ailes Bleues

aillesbleuesgym@gmail.com

Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 16 septembre 2024.

Adultes



www.aillesbleuesgym.com

Le Pilates permet de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles centraux qui interviennent dans l'équilibre postural, et le maintien de la colonne vertébrale. Par des exercices, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, en tenant compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne ainsi que du maintien d'une bonne posture générale.

	Pilates non débutants	Mardi	18h00 - 19h00
	Pilates pour tous	Vendredi	12h30 - 13h30
	Pilates Débutants	Mardi	19h00 - 20h00

170 € pour 1h par semaine

Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer **samedi 7 septembre** de 10h30 à 12h. **Le nombre de places par cours est limité à 18 inscrits maximum.** Vérifiez sur le site internet aillesbleuesgym.com qu'il reste de la place.

Merci de préparer votre dossier d'inscription avec les différentes pièces, en le téléchargeant à partir de notre site internet.



PILATES



Amicale Laïque du Coudray

Salle polyvalente de l'école élémentaire du Coudray, 5 rue du Tyrol

Adultes



Voir début de livret

alcoudraynantes@free.fr

https://alcoudray.webnode.fr



Avec **Jérémy**.

Méthode de gym douce visant à renforcer les muscles profonds du corps. Il s'agit d'un travail au sol où l'on pratique des mouvements lents demandant un placement précis, une respiration profonde et de la concentration. Vous allez redécouvrir votre corps, de façon à mieux le comprendre et le contrôler.

En pratiquant le pilates, vous renforcerez votre musculature, harmoniserez votre silhouette, améliorerez votre équilibre, votre posture et votre souplesse. Bref, l'être humain parfait... ☺

	Lundi	20h30 - 21h30 21h30 - 22h30
--	-------	--------------------------------

175 € pour 1h par semaine

Inscriptions **samedi 7 septembre 2024** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



VOLLEY-BALL

Amicale Laïque des Marsauderies



Plusieurs sites (voir horaires)

A partir du mardi 3 septembre 2024



Adultes et Jeunes à partir de 10 ans



02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)



volley@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



LOISIR MIXTE TOUS NIVEAUX

Vous êtes volleyeur.euse ?

- ⇒ Jouez le mardi et/ou le vendredi
- ⇒ Rejoignez une équipe engagée en compétition loisir

Vous êtes débutant.e ?

- ⇒ Les bénévoles vous proposent une initiation au Volley en septembre-octobre, les mardis au gymnase de la Noé Lambert
- ⇒ Puis intégrez les entraînements tous niveaux

Vous êtes un.e jeune -16 ans ?

- ⇒ Cours VOLLEY JEUNE animés par un éducateur sportif

Les entraînements des groupes adultes ne sont pas encadrés - Perfectionnement par la pratique et les conseils des joueurs expérimentés.

En 2023-2024 la section Volley Ball comptait 118 inscrits et 7 équipes engagées en compétition loisir.



VOLLEY JEUNE	Lundi	18h00 - 20h00	Gymnase Urbain Leverrier
Entraînements loisir tous niveaux	Mardi	20h00 - 22h00	Gymnase Noé Lambert
	Vendredi	20h00 - 22h00	Gymnase Noé Lambert
Compétition : matchs et entraînements	Mardi	20h30 - 22h30	Gymnase Marsauderies
	Mercredi	20h30 - 22h30	Gymnase Port-Boyer



Entraînements mardi / vendredi 64 €
VOLLEY JEUNES 126 €



Inscriptions **Samedi 9 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir début de livret).

Restaurant le ZED

120 boulevard des Belges
09 87 10 64 22

Burgers - grillades - salades - brunchs

Tous les jeudis,
c'est mini burgers à volonté !

Produits frais et fait maison !



TIR À L'ARC

Amicale Laïque des Marsauderies

Gymnase des Marsauderies

A partir du lundi 23 septembre 2024

Adultes et Jeunes à partir de 10 ans



02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)

amicale.laïque@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



Activité ludique et sportive, le tir à l'arc allie l'exercice physique et la maîtrise de soi, la concentration, le tout exercé dans un groupe convivial. En initiation ou en perfectionnement, rejoignez-nous ! Attention nous n'avons que peu de place pour les débutants donc ne ratez pas les inscriptions ! Les cours jeunes et débutants sont encadrés par un animateur diplômé d'état et les cours adultes confirmés occasionnellement par des bénévoles sinon c'est du tir libre.

A la belle saison, il est possible de tirer en extérieur au pas de tir Jean-Jacques Audubon.

Nous proposons un accès à la compétition en UFOLEP et surtout des temps conviviaux (jeux, tir du roi, rencontre débutants, pique-nique, etc).

Possibilité de louer un arc pour la saison (29€) et pour les débutants prévoir l'achat du petit matériel (flèches, carquois, ...) auprès de la section tir à l'arc au moment de l'inscription (environ 40€).



10 - 12 ans	Lundi	17h00 - 18h00
13 - 15 ans	Lundi	18h00 - 19h00
16 - 17 ans	Lundi	19h00 - 20h00
Adultes débutants	Lundi	20h00 - 21h30
Adultes confirmés	Lundi	20h00 - 21h30
	Jeudi	19h00 - 20h30
	Dimanche	09h00 - 12h00 *



Cours 1h Jeunes (cours encadrés) 127 €

Cours 1h30 Adultes débutants (cours encadrés) 170 €

Séance 1h30 Adultes confirmés - Tir libre 100 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

(*) Horaire partagé une fois par mois avec une autre activité



ILIASS coiffure
pour votre look !

Le salon a le plaisir de vous accueillir dans une ambiance chaleureuse et familiale

142 rte de Saint-Joseph - 44300 Nantes
02 40 49 71 39

PILATES



Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

Salle polyvalente de l'école François

Dallet, 150 Boulevard des Poilus.

Adultes



Perine Fessard 06 72 74 15 50

perine_leroux@hotmail.com

[https://amicale-dallet-](https://amicale-dallet-teillais.org)

[teillais.org](https://amicale-dallet-teillais.org)



Respiration, Centre, Concentration, Contrôle, Précision, Fluidité

Une pratique de qualité : en associant la méthode Pilates, mon expérience de masseur-kinésithérapeute et ma passion du corps humain.

Harmoniser et développer vos qualités physiques, femme et homme de tous âges.

15 personnes par cours.

Matériel à apporter : tenue souple, tapis de sol, gourde d'eau et serviette.



Débutants	Jeudi	18h45 - 19h45
Initiés	Jeudi	19h45 - 20h45
Initiés soft	Jeudi	20h45 - 21h45



213 € pour 1h par semaine

A partir du 13 septembre 2024

Un questionnaire de santé devra être rempli pour valider l'inscription (voir page 10).



Inscriptions le **samedi 7 septembre de 9h à 12h30** en fonction des places disponibles
-- ALFD, 148 bd des Poilus.

Le Bistro
DES ENFANTS NANTAIS

NOS JOURS ET HORAIRES D'OUVERTURE

Du mardi au jeudi de 12h à 14h

Le vendredi et samedi de 12h à 14h et 19h à 21h

ICI C'EST BON!
4 rue Desaix 44000 Nantes
Téléphone : 02-51-12-15-11





CIRCUIT TRAINING RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Association les Ailes Bleues

Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 16 septembre 2024.



ailesbleuesgym@gmail.com



www.ailesbleuesgym.com



Adultes



Le circuit training est une série d'exercices fonctionnels variés issus de la gymnastique, d'athlétisme, de musculation, de cardio sans barrière d'âge, de sexe ou d'aptitudes sportives. Cet enchaînement d'exercices vise à améliorer la condition physique générale, par une activité de type endurance, à intensité modérée et d'une durée assez longue. On recherche donc à améliorer le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire.

Un cours se compose principalement de 2 types de circuits :

- cardio : enchaînement d'exercices cardio demandant un effort modéré à intense
- renforcement : enchaînement d'exercices en renforcement musculaire variés (gainage, bras, jambes...).

Chaque séance se termine par des étirements.



Lundi	20h00 - 21h00
Mardi	20h00 - 21h00



170 € pour 1h par semaine



Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer **samedi 7 septembre** de 10h30 à 12h. **Le nombre de places par cours est limité à 18 inscrits maximum.** Le cours est maintenu à partir de 10 adhérents.

Merci de préparer votre dossier d'inscription avec les différentes pièces, en le téléchargeant à partir de notre site internet.

Armand.C

...comme Créateur Coiffeur
17, rue Félix Lemoine
44300 Nantes 02 40 49 49 38



TENNIS DE TABLE



Amicale Laïque des Marsauderies

Gymnase Urbain Leverrier



Adultes et ados/escents



02 40 50 08 10 à partir du 22 août

(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



Pratique d'un tennis de table loisir ou compétition.

Participation aux championnats UFOLEP.

Démarrage de l'activité **lundi 23 septembre 2024** pour les nouveaux adhérents, **lundi 2 septembre** pour les anciens.



Loisir et compétition	Lundi	20h00 / 22h00
-----------------------	-------	---------------



Cotisation annuelle 82 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

DÉCOUVREZ LES CENTRES DE VACANCES DE LA FAL44



Envie de vous ressourcer ?
Venez découvrir le **Château de la Turmelière** dans un parc de 40 hectares.
Muitables hébergements avec une capacité de 130 lits. Une restauration durable et responsable...
Animations sportives, environnementales ou culturelles...

Retrouvez tous nos séjours sur : www.turmeliere.org



Deux lieux de séjours à découvrir :

- Le Village vacances le **"Soleil de Jade"**, les pieds dans l'eau à 100 mètres de la plage. Offres diversifiées : location en gîtes, pension complète, demi-pension, séjours à la carte, week-end...
- **Les Moussailons**, gîte de 68 couchages situé au cœur du bourg. Entièrement rénové, idéal pour des fêtes de famille, entre amis...

Retrouvez nos offres : www.soleildejade.com



Nous contacter au 02 51 86 33 03

www.lalig.ue44.org





TENNIS

Amicale Laïque des Marsauderies



Plusieurs sites (voir horaires)

A partir du jeudi 19 septembre 2024

Adultes et Jeunes à partir de 5 ans



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)



tennis@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



L'amicale laïque des Marsauderies vous propose de rejoindre l'un des nombreux créneaux de jeu (plus de 25 créneaux sur la semaine) permettant l'initiation ou le perfectionnement au tennis loisirs sous forme de cours collectifs (maximum 6 adhérents par cours).

Notre équipe d'éducateurs sportifs confirmés saura pleinement vous encadrer, vous motiver et vous faire progresser dans une ambiance conviviale et un esprit de fair-play.

La cotisation comprend la licence UFOLEP et les cours (environ 30 semaines hors vacances scolaires) ainsi que :

- Des rencontres inter-clubs conviviales tout au long de l'année
- La possibilité de jeu libre en intérieur le lundi de 18h à 19h à la Plaine de Jeux des Basses Landes et le samedi de 17h à 19h à la Halle de la Marrière
- Des tournois de fin d'année pour les adultes et pour les jeunes



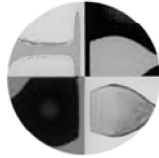
Lundi et jeudi à partir de 19h	Plaine de jeu des Basses Landes
Mardi et jeudi à partir de 17h	Gymnase des Marsauderies
Vendredi à partir de 17h	Gymnase de la Noé Lambert
Mercredi à partir de 09h	Halle de la Marrière
Créneaux de jeu libre pour les adhérents de plus de 16 ans :	
• le lundi de 18h à 19h à la Plaine de Jeux des Basses Landes	
• le samedi de 17h à 19h à la Halle de la Marrière	



Jeunes jusqu'à 16 ans (1h) 212 €
Cours Adultes (1h) 232 €
Cours Adultes (1h15) 252 €
Cours Adultes (1h30) 272 €
Compétition Adultes (1h45) 292 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



La Cave
Jules Verne

**Caviste indépendant à Nantes,
depuis 1998**

Nantes - 44300

78 bd Jules Verne 02 51 89 97 52
cavejulesverne@gmail.com



JU-JITSU - SELF-DÉFENSE

Amicale Laïque des Marsauderies



Dojo du Croissant, 29 rue du Croissant
A partir du mardi 3 septembre 2024



Tout public, à partir de 14 ans.



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.jujitsu-nantes.fr



Etude et pratique du Ju-Jitsu, origine des arts martiaux japonais. **Sport de self-défense, pratiqué dans un cadre de loisir**, sans but de compétition, dans un esprit de travail, d'amitié et d'entraide.

Le Ju-Jitsu est ouvert aux femmes et aux hommes de tous âges à partir de 16 ans, désireux d'acquies un self contrôle et ainsi, de canaliser sa propre énergie.



Mardi 18h30 - 20h00
Vendredi 18h00 - 20h00



Jeunes (moins de 18 ans) 128 €
Adultes 135 €



Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra, ainsi que, sur place, au Dojo du Croissant, aux horaires des cours.



AUTO-DEFENSE



Amicale Laïque du Coudray

Salle polyvalente de l'école élémentaire
du Coudray, 5 rue du Tyrol



Adultes



Voir début de livret



alcoudraynantes@free.fr



https://alcoudray.webnode.fr



Avec Jérémy, instructeur fédéral niveau 1

Venez découvrir la Méthode Auto-Défense, qui permet de faire face et de se préparer en cas d'agression. Cette technique allie préparation physique, préparation mentale et techniques de combat (close combat, penchak silat, krav-maga...).

Vous apprendrez comment riposter, comment neutraliser un agresseur, que faire en situation extrême. Vous perfectionnerez aussi vos connaissances sur les aspects psychologiques des agresseurs et saurez dissuader et négocier dans l'urgence.

Venez vous défouler, parfaire votre condition physique et améliorer votre confiance en soi. Les agresseurs n'ont qu'à bien se tenir 🍷



Mardi 20h30 - 22h00



210 € pour 1h30 par semaine



Inscriptions **samedi 7 septembre 2024** de 10h à 12h à l'école élémentaire du Coudray

MASSAGES

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Ecole François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.
Alain Labbat 07 83 75 27 44
alain.labbat@outlook.fr
massage.dallet.teillais@gmail.com
https://amicale-dallet-teillais.org



Le massage bien-être est un moment de détente, de paix, d'harmonie et de remise en forme. Les ateliers sont proposés en groupes de DEBUTANTS ou de PERFECTIONNEMENT. Vous y découvrirez les bons gestes en étant tout à la fois massés et massés.

Les cours sont dispensés par une formatrice praticienne en massages bien-être de philosophies diverses (ayurvédique, californien, thai...), en relaxation et en expression corporelle.

Les inscriptions sont de préférence à deux et possibles en individuel. Dans ce dernier cas, nous vous proposerons un binôme et l'assiduité aux séances sera impérative pour ne pas pénaliser votre partenaire.

Chaque groupe compte 8 personnes au maximum et des tables de massage sont à votre disposition. Aucun cours n'a lieu pendant les congés scolaires. Le calendrier des séances sera défini pour le 18/9 en fonction des inscriptions.

NB : Les massages proposés sont des soins de bien-être à but non thérapeutique.

Questionnaire Santé obligatoire à l'inscription (voir page 10).



Mardi ou Jeudi 19h45 - 21h45 9 séances de 2 heures, à raison d'une par mois



Cotisation annuelle 135 €



Inscriptions le samedi 7 septembre de 9h à 12h30, ALFD, 148 bd des Poilus.

Olivier SACRÉ

Artisan Cordonnier

Dépôt pressing – Clés – Affûtage
Piles – Couteaux Opinel – Chaussettes
Tamppons et gravure – Vigik d'immeuble

149 Bd des Belges - 44300 Nantes



02 28 22 75 00



TAIJI QUAN (TAI-CHI-CHUAN)

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.
taichi.dallet.teillais@gmail.com
https://amicale-dallet-teillais.org



Le Taiji Quan (ou Tai-chi-chuan) est une gymnastique énergétique et un art martial chinois. L'objectif du Taiji Quan est d'affiner son énergie vitale (le chi), à travers la réalisation de mouvements continus circulaires exécutés avec lenteur et précision. L'enchaînement pratiqué est de style Yang, dans sa forme longue de 88 mouvements.

Une tenue décontractée est conseillée, le port de rythmiques ou chaussures légères dédiées à l'activité est obligatoire.



Dimanche 9h45 - 10h45
11h00 - 12h00



87 € pour 1h par semaine

De fin septembre 2024 au mi-juin 2025

Les 2 cours pourront être regroupés en 1 seul de 10h30 à 11h30 en cours d'année selon la fréquentation.

Un questionnaire de santé devra être rempli pour valider l'inscription (voir page 10).



Inscriptions le samedi 7 septembre de 9h à 12h30, ALFD, 148 bd des Poilus.



TAI-CHI-CHUAN - QI GONG 氣功

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle associatif – 3, rue de Koufra

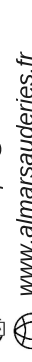
A partir du jeudi 19 septembre 2024



02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr

Tout public



Le Tai-Chi-Chuan (Tai Ji Quan), art de santé chinois en lien avec les arts martiaux, trouve son origine dans l'harmonie Yin/Yang à travers une gestuelle basée sur un enchaînement lent, fluide et continu de mouvements exécutés dans une recherche de relaxation. Pratiqué dans le respect de la biomécanique de chacun, le Tai Chi Chuan renforce le corps et l'esprit, peu à peu...

Le Qi Gong (Chi Kung), discipline de santé basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise et le ressenti, peut se traduire par « maîtrise du souffle » Qi. Ses bienfaits sont une amélioration de la condition physique globale, une meilleure gestion du stress, un développement de la concentration et la présence Shen. Prévoir un coussin.



Qi Gong ouvert à tous	Mardi	11h00 - 12h00
Tai Chi Chuan débutants	Mardi	12h00 - 13h00
Tai Chi Chuan intermédiaires	Jeudi	11h30 - 12h30
Tai Chi Chuan avancés	Jeudi	12h30 - 13h30



Cotisation 178 €
annuelle



Inscriptions les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



RANDONNÉE PÉDESTRE

Amicale Laïque des Marsauderies



Pôle associatif le jeudi

Parking Intermarché le dimanche



Adultes

02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)

amicale.laique@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



Randonnée pédestre avec découverte de la nature dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Le nombre de personnes est limité à 60 personnes par groupe.

Le jeudi après-midi tous les quinze jours : randonnée d'environ 8 km au rythme de 4 à 5 km/h. Une fois par trimestre, sortie à la journée avec restaurant.

Début des sorties le jeudi 19 septembre 2024

Le dimanche matin tous les quinze jours, à un rythme de 4 à 5 km/h. Deux ou trois randonnées à la journée avec pique-nique et deux week-ends proposés.

Début des sorties le dimanche 15 septembre 2024

Jeu	13h45	parking Pôle associatif, 3 rue de Koufra
Dimanche	08h30	parking Intermarché, Rte de St Joseph

Cotisation annuelle 55 €

Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



RANDONNÉE VTC

Amicale Laïque des Marsauderies



Circuits dans le département de la Loire Atlantique.



Adultes

02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)

amicale.laique@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



Les randonnées VTC sont réalisées à vélo sans assistance électrique (Vélo Tout Chemin, ou vélo de type équivalent) sur des routes à faible trafic, pistes cyclables, voies vertes et chemins carrossables. Elles sont organisées le dimanche matin à la demi-journée sur un parcours de l'ordre de 30 à 40 km, à une vitesse moyenne de 15 km/h, sans esprit de performance ou de compétition. A la belle saison, certaines peuvent être prévues à la journée avec pique-nique, sur un parcours de l'ordre de 60 à 70 km.

Les randonnées sont préparées et encadrées par des bénévoles. Inscriptions limitées à 30 personnes (sur la base de 2 groupes de 15 cyclistes, avec 2 encadrants volontaires par groupe qui devront se proposer idéalement lors de l'inscription et pour toute l'année).

Départ à 9h depuis le parking de l'Intermarché de l'Eraudière, route de Saint-Joseph, avec possibilité de prévoir des départs hors de Nantes au cours de l'année.

Un dimanche par mois 09h00

Cotisation annuelle 71 €

Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



NATATION

Amicale Laïque des Marsauderies



Piscine Jules Verne

A partir du jeudi 19 septembre 2024



Jeunes de 6 à 10 ans et Adultes

02 40 50 08 10 à partir du 22 août
(horaires en début de livret)

amicale.laique@marsauderies.fr

www.almarsauderies.fr



Découverte du milieu aquatique, apprentissage des gestes de base et perfectionnement des 4 nages sous la conduite d'un maître-nageur.

Pour les anciens élèves, le groupe et l'horaire sont confirmés par le maître-nageur en fin de saison. Pour les nouveaux élèves, le groupe et l'horaire seront confirmés après la première séance en fonction du niveau constaté.

initiation enfants de 6 à 8 ans (petit bassin)	Mardi	17h00 - 17h55
enfants de 6 à 8 ans débutants (petit bassin)	Jeudi	17h00 - 17h55
initiation enfants de 8 à 9 ans, 1 à 2 ans d'initiation (petit bassin)	Mercredi	16h00 - 16h55
perfectionnement enfants de 8 à 10 ans (grand bassin)	Mardi	17h00 - 17h55
perfectionnement ados / adultes	Vendredi	17h00 - 17h55
	Mercredi	09h00 - 10h00

Enfants 154 €
Adultes 167 €

Inscriptions **les samedis 7 et 14 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



PÉTANQUE

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle



Boulodromes de St-Joseph de Porterie et
du Bêle, 14 Boulevard de la Beaujoire.



Adultes



Pascal Loray 06 09 07 12 87

Jean-Marie Sichel 06 71 46 87 36



alpac.petanque@free.fr



www.alpacnantes.net



Réservation des boulodromes du Bêle et St-Joseph de Porterie

2 tournois ALPAC dans l'année (Un samedi après-midi et un dimanche matin)

Lundi et jeudi	20h00 - 22h00	Boulodrome du Bêle de début septembre à fin mai
Lundi et jeudi	19h00 - 22h00	Boulodrome de St-Joseph de début juin à fin septembre (Avec possibilité de repli au Boulodrome du Bêle de 20h à 23h)
Mercredi	14h00 - 19h00	Boulodrome de St-Joseph toute l'année

Cotisation annuelle 57 € (UFOLEP Exclusivement)

Inscriptions : Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.

BASILIC
PIZZAS DE TERROIRS

&CO
PRODUITS DE TERROIRS

TÉL. 02 40 50 91 87 • SUR PLACE • À EMPORTER • LIVRAISON
8 RUE BARBARA • ST JOSEPH DE PORTERIE
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

NANTES ERDRE AUTOMOBILE
RÉPARATEUR MULTI-MARQUES



Benjamin COLLINEAU
16 rue Eugénie Cotton
44300 NANTES
Tél 02.40.30.16.73
www.nantes-erdre-automobile.com
nantes.erdre.automobile@gmail.com

Réparation mécanique - Check-up et entretien véhicule - Dépannage - Contrôle technique - Diagnostic électronique

1/4 de page libre