AMICALES LAÏQUES NANTES-ERDRE

Partenaires de l'École Publique

Découvrez
nos activités
sportives
culturelles
et citoyennes.

AL. du Coudray - AL. François Dallet - Dr Teillais - AL. des Marsauderies
AL. du Port-Boyer - AL. Porterie Athlétique et Culturelle - Les Ailes Bleues

SAISON
2023/2024

Intermarché
HYPER
NANTES Eraudière

www.al-nanteserdre.org

Si ce livret ne vous concerne pas, merci de le transmettre autour de vous. Ne pas jeter sur la voie publique.

REJOINDRE UNE BANQUE DIFFERENTE, ÇA CHANGE TOUT.

2 agences de proximité pour vous accompagner

Caisse de Crédit Mutuel de Nantes Eraudière
170 Route de Saint Joseph - 44300 Nantes
Tél. 02 51 88 67 68

Caisse de Crédit Mutuel St Joseph-La Beaujoire
461 route de Saint Joseph - 44300 Nantes
Tél. 02 51 88 67 78

Crédit Mutuel

CRCM LACO - Siren 870 800 299 RCS Nantes. 10, rue de Rieux - CS 14003 - 44040 Nantes Cedex 01

Le mot des Présidents

Le mot des Président.e.s,

Vous trouverez dans ce livret l'ensemble des activités 2023 / 2024 proposées par les Amicales Laïques des Marsauderies, François Dallet, du Coudray, Porterie Athlétique et Culturelle, de Port-Boyer et par l'Association les Ailes Bleues.

Ainsi, nos associations regroupent au total plus de 3800 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 consciente 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.

Daniel GIQUELLO	*AL. François Dallet*
Eric SARDIN	*AL du Coudray*
Michel GAUTIER	*AL. Porterie Athlétique et Culturelle*
Nicole JANAN	*AL des Marsauderies*
Georges PONS	*AL Port Boyer*
Claire LAGNEL	*Les Ailes Bleues*

Sommaire

Informations générales	page
Inscriptions - Renseignements	7 à 9
Questionnaire de santé - CM	9
Adhésions et cotisations	10
Agenda	11

Activités sportives	page
Athlétisme	19
Badminton	21 - 22
Capoeira	23
Course Hors-Stade	20
Cyclotourisme	23
Éveil au Sport, École de Sport et Multi-sports	24 - 25
Ecole de vélo - Kid Bike	26
Gymnastique adaptée	27
Gymnastique d'entretien - Gym douce - Gym tonique - Stretching - Multi-fitness - Aero - Pilâtes	28 à 33
Renforcement musculaire	34
Gymnastique artistique sur agrès	35 - 36
Ju-Jitsu - Self-Défense **[Nouveau]**	37
Marche Nordique	20
Massages	38
Natation	39
Pétanque	39
Randonnée pédestre	42
Randonnée VTC	42
Roller	26
Sport Famille Multi-Activités	27
Taï Chi Chuan - Qi Gong	43
Tennis	44
Tennis de Table	45
Tir à L'Arc	46
Volley-Ball	47
Yoga – Yoga enfant	48 à 50

Activités citoyennes	page
Accompagnement scolaire : Dynamômes, Devoirs Faits, Lire et Faire lire	12 à 14
Batignolles Retrouvailles	15
Tête de Linotte	16
Cinétik	16
DI LÉ MO	17
Fresque du Climat **[Nouveau]**	17
Le jardin des Marsauderies **[Nouveau]**	18

Activités culturelles	page
Anglais	56 - 57
Arts du cirque	58
Arts Plastiques	58 - 59
Atelier modèle vivant adultes	64
Atelier d'écriture « Au tricot des mots »	66
Dessin, Bande Dessinée, Manga, Peinture	62- 63
Atelier Photographique	67
Ludo Bibliothèque	65
Atelier Reliure **[Nouveau]**	66
Chant Choral	51 à 53
Couture	60 - 61
Danse Contemporaine Eveil - Ados - Adultes	69 -70
Danses: Danses Bretonnes, Danse Solo (line danse), Danse latine **[Nouveau],** Lindy Hop **[Nouveau],** Rock and Roll - Salsa	71 à 73
Gravure - Sculpture	64
Jeu vocal **Nouveau],**	75
Micro-informatique	68
Musique - Eveil Musical - Guitare - Guitare Basse - Batterie	53 - 56
Sophrologie	74
Théatre	76 à 78

Amicale Laïque de Port-Boyer	page
Lire et Faire Lire	14
Stretching	29
Chorale Port-Boyer	51
Eveil Musical **(nouveau)**	53
Cours d'Anglais **(nouveau)**	56
Dessin – Peinture	63
Gravure - Sculpture	64
Ludo Bibliothèque Ricochet	65
Atelier Photographique	67
Danse en Solo	71
Danse Latine **(nouveau)**	72
Lindy Hop **(nouveau)**	72
Rock and Roll/Salsa	73

Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle	page
Dynamômes	12
Devoirs Faits	13
Lire et Faire Lire	14
Batignolles Retrouvailles	15
Tête de Linotte	16
Anglais	57
Athlétisme	19
Course Hors Stade	20
Marche Nordique	20
Badminton	22
Cyclotourisme	23
Éveil au Sport, École de Sport et Multi-sports	24
Gymnastique d'entretien - Gym douce Stretching postural® - Aéro - Pilates	30
Pétanque	39
Yoga	50
Arts Plastiques	59
Chant choral	53
Musique	55
Atelier Photographique	67
Atelier d'écriture « Au tricot des mots »	66
Bibliothèque Mille et une pages	65
Couture	60
Danse Contemporaine Enfants ados adultes	70
Danses Bretonnes	71
Micro-informatique	68
Sophrologie	74
Théâtre	76

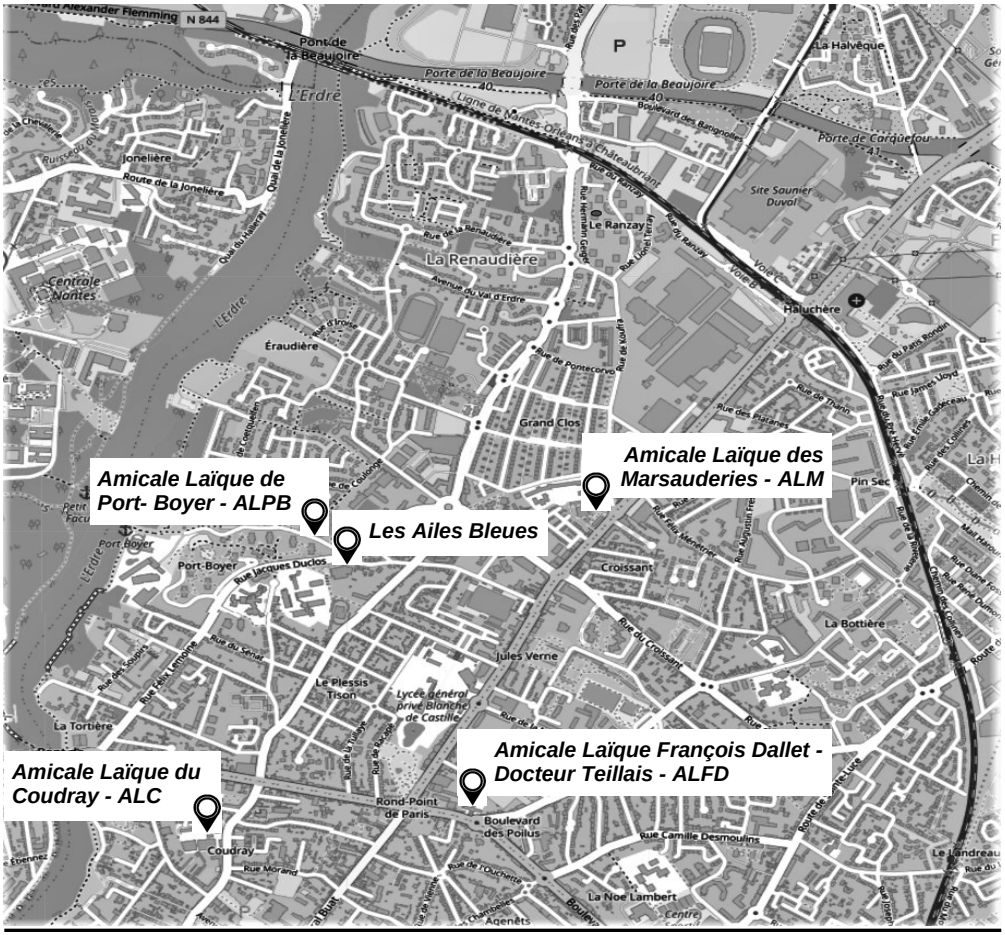
Amicale Laïque des Marsauderies	page
Dynamômes	12
Lire et Faire Lire	14
Batignolles Retrouvailles	15
Cinétik	16
DI LÉ MO	17
Fresque du Climat **(nouveau)**	17
Le Jardin des Marsauderies **(nouveau)**	18
Badminton	21
École de Sport Multi-Activités	25
Ecole de vélo - Kid Bike	26
Roller	26
Sport Famille Multi-Activités	27
Gymnastique adaptée	27
Gymnastique d'entretien - senior - douce - tonique - stretching - multi-fitness	28
Gym Pilates	31
Ju-Jitsu/Self-Défense	37
Natation	39
Randonnée pédestre	42
Randonnée VTC	42
Taï-Chi-Qi Gong	43
Tennis	44
Tennis de Table	45
Tir à l'Arc	46
Volley-Ball	47
Yoga	48
Chant choral	51
Guitare	54
Anglais Perfectionnement	57
Arts du cirque	58
Couture créative	61
Atelier de Dessin et de Bande Dessinée	62
Danse contemporaine, Éveil – Ados – Adultes	69
Sophrologie	74
Groupe Théâtre **(nouveau)**	77

Association Les Ailes Bleues	page
Circuit training/ Renforcement musculaire	34
Gymnastique artistique sur agrès	35
Gymnastique artistique adultes sur agrès	36
Pilates	34
Yoga	49

Amicale Laïque du Coudray	page
Lire et Faire Lire	14
Pilates	33
Self-Défense **(nouveau)**	37
Chant choral	52
Yoga	49
Yoga Enfant	50
Chant Enfants	52
Eveil Musical	54
Arts Plastiques	58
Couture	60
Bande Dessinée	62
Manga	63

Amicale Laïque François Dallet	page
Lire et Faire Lire	14
Arts Plastiques	59
Capoiera	23
Pilates Périnée Abdos	32
Massages	38
Taï Chi Chuan	43
Guitare, Guitare Basse et Batterie	56
Couture	61
Reliure **(nouveau)**	66
Jeu vocal **(nouveau)**	75
Théâtre (Atelier)	77
Compagnie de Théâtre F. Dallet	78

LES AMICALES LAÏQUES DU QUARTIER NANTES ERDRE



Inscriptions - Renseignements

Amicale Laïque de Port- Boyer - ALPB

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

alpbnantes@sfr.fr

www.alpb-nantes.fr

Inscriptions :

- ***Samedi 2 Septembre de 9h à 12h30** à la Maison des associations de Port-Boyer.*
- ***Samedi 9 septembre** au forum des associations à la Locomotive (Maison de quartier Erdre-Batignolles)*
- ***Le mardi 5 et le jeudi 7 de 17h30 à 19h et le samedi 16 de 10h à 12h** 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-laique-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 9 septembre 2023 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

02 40 50 08 10

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*

- ***Samedi 9 septembre de 9h à 12h***
- ***Samedi 16 septembre de 9h à 12h,** avec possibilité de découverte des activités école de sport - multi activités, roller, kid bike, gym, tai chi et théâtre de 9h à 14h.*

***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.*

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 9 septembre 2023 de 8h30 à 12h** au gymnase 1 (Complexe Jean-Jahan) 507 route de Saint-Joseph de Porterie.*
- *aux permanences **du lundi 11 au vendredi 15 septembre de 17h à 19h** et le **samedi 16 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 2023 jusque mi-juin 2024, hors vacances scolaires.

Amicale Laïque du Coudray - ALC

13, rue du Coudray - 44000 Nantes
alcoudraynantes@free.fr

https://alcoudray.webnode.fr
www.facebook.com/AmicaleLaiqueduCoudray

***Inscriptions** le **samedi 9 septembre 2023 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 2023 à mi-juin 2024.

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 bienvenu.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

VALPG
imprimeur créatif

Inscriptions - Renseignements

Les Ailes Bleues

06 51 78 96 35

ailesbleuesgym@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'Education Physique (UFOLEP).

Inscriptions :

- *sur le site ailesbleuesgym.com,*
- *le samedi **9 septembre 2023 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*

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 Athlétisme, Marche nordique et Cyclotourisme en raison de la demande de licence auprès de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) ou de la Fédération Française de Cyclotourisme (FFC).

*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

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)

e.PASS JEUNES Région PAYS DE LA LOIRE

*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 évènement 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 2023 - 2024

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

Novembre 2023

- *CINETIK (ALM)*
- *Batignolles-Retrouvaille : Edition de la Fresque théâtrale « Batignolles - St JO »*

Décembre 2023

- *Assemblées Générales :*
  - *AL. Marsauderies*
  - *AL. Porterie Athlétique et Culturelle*
  - *AL. François Dallet - Dr Teillais*
- *30/12 - Corrida de la Beaujoire (ALPAC)*

Janvier 2024

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

Mars 2024

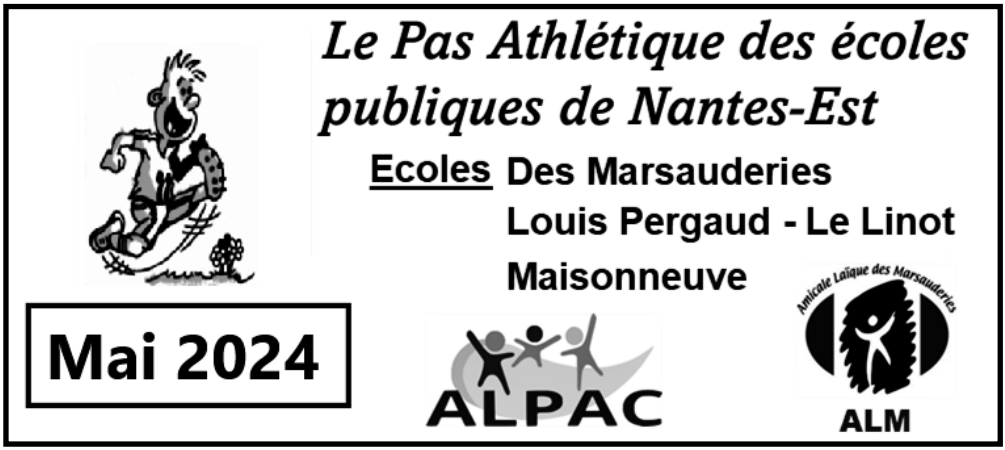
- *CINETIK (ALM)*

Mai 2024

- *Pas Athlétique des écoles publiques.*
- *CINETIK (ALM)*
- *Concert de la Chorale des Marsauderies*
- *La Fête du jeu « 1001 pages » (ALPAC)*

Juin 2024

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



DYNAMÔMES

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

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 *proposé par les enseignants pour les enfants de l'école élémentaire (du CP au CM2) ayant besoin d'un coup de pouce pour faire face à leur travail scolaire se poursuit :*

- ***à l'école élémentaire des Marsauderies***
- ***aux écoles Louis Pergaud, Maisonneuve et le Linot à Saint-Joseph de Porterie***

La mise en œuvre n'est possible qu'avec la participation d'un certain nombre d'adultes bénévoles *disponibles de 16h à 18h, soit le lundi, soit le mardi, soit le jeudi, soit le vendredi pour venir à l'école afin d'aider un enfant.*

Il s'agit d'aider, par exemple, à apprendre une leçon, à faire des exercices de français ou de mathématiques (apprendre les tables de multiplications…) à entraîner les plus jeunes à la lecture, … c'est-à-dire de faire ce que nous faisons ou avons fait en tant que parents en suivant le travail scolaire de nos propres enfants. Au-delà de l'aide aux devoirs, nous proposons des jeux éducatifs aux enfants, nous encourageons le goût de la culture la plus diversifiée, l'envie d'apprendre et le plaisir de découvrir.

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Vous êtes intérésé.e.s et souhaitez des renseignements complémentaires relatifs à l'activité Dynamomes , contactez :

l'Amicale Laïque des Marsauderies *06 01 28 31 22*

l'Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle *02 40 25 21 38 **
02 40 30 32 12

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 et formations afin de construire ensemble et sur les mêmes bases les séances d'accompagnement qui commenceront après les vacances de Toussaint en novembre.

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

DEVOIRS FAITS

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Adultes

Jean-Pierre Hamon ***02 40 30 32 12***
Secrétariat ALPAC ***02 40 25 21 38***
contact@alpacnantes.net
www.alpacnantes.net

Un partenariat entre la Ligue de l'Enseignement FAL 44 et le collège Simone Veil de Saint Joseph a été initié en janvier 2020, concernant le dispositif « Devoirs Faits ».

Association d'éducation populaire, l'ALPAC, se doit de s'inscrire dans toute action visant à réduire les inégalités d'accès au savoir et qui existent selon le niveau d'aide que les familles sont à même d'apporter aux enfants.

Le dispositif « Devoirs Faits » en quelques lignes :

- *c'est un temps d'étude accompagnée pour faire les devoirs*
- *qui est proposé à des élèves volontaires : de 4 à 8 élèves par plage horaire*
- *encadrement par des professeurs et assistants d'éducation volontaires*
- ***avec l'aide de bénévoles de l'ALPAC (1 bénévole par séance)***

Une convention définit précisément les conditions d'intervention des bénévoles de l'ALPAC.

Une première expérience avec 3 bénévoles de l'accompagnement scolaire Dynamômes s'est révélée très concluante.

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

Vous êtes intéressé.e et souhaitez des renseignements complémentaires, contactez :

Jean-Pierre Hamon 02 40 30 32 12

*l'Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle 02 40 25 21 38 **

Pour cette nouvelle année scolaire, nous avons besoin de vous.

Des réunions d'information-formation seront organisées à la rentrée, et un bilan en juin.

Renseignements et inscriptions : au Forum des associations le samedi 9 septembre et au secrétariat de l'ALPAC.

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

LIRE ET FAIRE LIRE

Adultes *www.lireetfairelire.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 Fédérations 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 l'école de Port-Boyer, contact Marylène Jehano 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.lireetfairelire.org.

BATIGNOLLES RETROUVAILLES

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

Tout public

NOUVEAU !

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

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

www.alpacnantes.net

Les militants et militantes historiques de l'association « Batignolles-Retrouvaille » 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 les militants 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 publiques 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 qui sera publié en novembre 2023 peut dès maintenant être réservé par souscription. Une manifestation mi-novembre 2023 sera organisée à la salle Nantes-Erdre lors de la sortie effective de l'ouvrage (voir encart page 40).*
- *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 €

« 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.

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 2022/2023 les films présentés par CINÉTIK étaient les suivants :

- *Debout les Femmes de François Ruffin et Gilles Perret*
- *A la recherche de Vivian Maïer de Charlie Siskel et John Maloof*
- *JAR City de Baltasar Kormákur*
- *Un Triomphe de Emmanuel Courcol*

Les dates des séances 2023/2024 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.

DI LÉ MO

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle associatif – 3, rue de Koufra
A partir du 21 septembre 2023
Adultes

06 86 49 20 79 / 06 65 63 86 32
ou ***02 40 50 08 10*** *à partir du 1er septembre 2023 (horaires en début de livret)*
amicale.laique@marsauderies.fr
www.almarsauderies.fr

Venez apprendre le français, oral et écrit *. Nos bénévoles seront à votre écoute pour vous aider à acquérir les bases ou à améliorer vos connaissances de la langue française dans une atmosphère conviviale, d'ouverture et d'échanges culturels agrémentés de sorties et de jeux.*

Jeudi de 14h00 à 15h30 et de 15h30 à 17h00. ***SAUF VACANCES SCOLAIRES***

Activité gratuite

Si vous êtes intéressé.e vous pouvez nous contacter les jeudis après-midi au siège de l'amicale ou par téléphone aux numéros indiqués.

FRESQUE DU CLIMAT

NOUVEAU !

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle associatif – 3, rue de Koufra
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

L'Amicale Laïque des Marsauderies organise des ateliers sur les enjeux climatiques : La Fresque du Climat et l'Atelier 2 tonnes.

La Fresque du Climat est un atelier créatif et pédagogique *qui se déroule en petits groupes de 5, 6 ou 7 participants autour d'une table. Adressé aussi bien aux novices qu'aux connaisseurs (à partir de 16 ans), le jeu se compose de 42 cartes.*

L'intelligence collective permet de recomposer l'ensemble des liens de cause à effet entre les activités humaines et leurs conséquences tandis que l'animateur ou l'animatrice vous accompagne et apporte quelques explications complémentaires. En 3 heures, on accède aux éléments essentiels des publications scientifiques synthétisées par le GIEC dans ses rapports et on prend la mesure des ordres de grandeurs à la fois mondiaux et locaux.

Déroulé *:*	*RÉFLEXION (1h30)*	*Co-construire la Fresque en 5 étapes*
	CRÉATIVITÉ (30 min)	*Décompresser, s'approprier la fresque en l'illustrant et se nourrir des complémentarités en équipe*
	CONCLUSION (1h)	*Échanger sur ses émotions et questionnements, puis ébauches de pistes d'actions individuelles ou collectives, citoyennes ou professionnelles.*

Les dates et horaires des séances 2023/2024 seront précisées sur le site www.almarsauderies.fr ainsi que par flyers.

Adhésion de soutien 20 €

LE JARDIN DES MARSAUDERIES

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

NOUVEAU !

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

Le réchauffement climatique a fait prendre conscience à nous toutes et à nous tous de la nécessité de faire évoluer notre modèle de fonctionnement. C'est pour cela qu'un groupe de parents et d'amicalistes a souhaité lancer le projet « le jardin des Marsauderies » qui va permettre aussi de créer du lien social autour de l'école, l'amicale laïque et du quartier.

Ce projet permettra de:

- *redynamiser les activités de jardinage déjà existantes au sein des écoles élémentaire et maternelle des Marsauderies,*
- *de créer un jardin partagé et une activité jardinage pour les parents d'élèves et amicalistes, hors du temps scolaire, à côté du gymnase des Marsauderies en partenariat avec le service Nature et jardins de la Ville de Nantes. Dans un premier temps l'activité utilisera des bacs qui sont à confectionner, avec un objectif de départ de 20 m2 de culture possible et qui démarrera en septembre prochain. Cette surface sera amenée à s'étendre dans un deuxième temps,*
- *et l'installation de bacs de compostage des déchets côté rue de la Bertinière sur la partie engazonnée avec l'aide de l'association Compostri.*

Nous avons besoins de bénévoles pour mettre en place ce projet et le dynamiser !

- *Pour l'installation du composteur nous avons besoin de volontaires afin de pouvoir gérer ce composteur (notamment assurer les permanences) contact Lola Trin compostmarsau@outlook.fr*
- *Pour le projet de jardin partagé et l'accompagnement de l'activité à l'école contacter François Girardot francois.girardot@protonmail.com ou Yves Pouzaint pouzaint.yves@wanadoo.fr*

Cotisation Adultes 45 €

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.

ATHLÉTISME

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://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'Éraudière, dans une ambiance conviviale où se mêlent effort et plaisir.

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

Poussins, benjamins	*Mercredi*	*14h00 - 15h30 (*)*
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 2014 - 2013	*120 € - T-shirt 10 €*
Benjamins 2012 - 2011	*120 € - maillot club 27 €*
Minimes 2010- 2009	*120 € - maillot club 27 €*
Cadets 2008- 2007	*130 € - maillot club 27 €*
Juniors, Seniors, Masters 2006 et avant (compétition)	*140 € - maillot club 27 €*
Juniors, Seniors, Masters 2006 et avant (loisirs)	*120 € - T-shirt 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 pratique de l'athlétisme en compétition »

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://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*	*140 €*
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

39ÈME CORRIDA DE LA BEAUJOIRE
SAMEDI 30 DÉCEMBRE 2023

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.***

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*

Horaires prévus :

13h30	*Ronde de Noël - enfants nés de 2011 à 2014*
13h45	*Grande ronde de Noël - enfants nés de 2009 à 2010*
15h45	*Corrida de la Beaujoire - course adultes / 9,3 km*
16h00	*Remise des récompenses*

BADMINTON

Amicale Laïque des Marsauderies
Gymnases Marsauderies, Urbain Leverrier et Noé Lambert
Adultes et Ados

02 40 50 08 10 *à partir du 22 août (horaires en début de livret)*
amicale.laique@marsauderies.fr
http://alm.badminton.free.fr

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.

Différents tournois vous seront proposés durant l'année. Les plus motivés pourront prendre part au championnat UFOLEP réunissant d'autres clubs de la région Nantaise.

Tous niveaux	*Lundi*	*18h00 - 20h00*	*Gymnase Noé Lambert*
Débutants loisir	*Mercredi*	*19h30 - 20h45*	*Gymnase des Marsauderies*
Loisir et compétition	*Mercredi*	*20h45 - 22h00*	*Gymnase des Marsauderies*
Tous niveaux sauf débutants	*Jeudi*	*20h00 - 22h00*	*Gymnase Urbain Leverrier*
Ados **NOUVEAU !**	*Samedi*	*16h00 - 18h00*	*Gymnase des Marsauderies*

Démarrage de l'activité le lundi 18 septembre 2023 pour les nouveaux adhérents, le lundi 4 septembre pour les anciens.

Cours de 1h15 par semaine *110 €*
Cours de 2h par semaine *165 €*

Inscriptions ***les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,*** *cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

BADMINTON

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.fr
http://www.alpacbad.fr
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, 7 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.

85 € 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.

CAPOEIRA

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.
Adultes et enfants dès 4 ans

capoiera.dallet.teillais@gmail.com
https://amicale-dallet-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.

4-5 ans	*Samedi*	*09h30 - 10h15*	*cours de 45 min*	*96 €*
6-8 ans	*Samedi*	*10h15 - 11h15*	*cours d'1h*	*126 €*
9-13 ans	*Samedi*	*11h15 - 12h30*	*cours d'1h15*	*156 €*

*Inscriptions le **samedi 9 septembre de 9h à 12h30**, salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

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		***Famille***		***Jeunes***
FFCT	*Adulte*	*1er Adulte*	*2ème adulte*	*de - 18 ans*
2023-2024	*85 €*	*85 €*	*65 €*	*65 €*

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.

ÉVEIL AU SPORT - ÉCOLE DE SPORT ET MULTISPORTS

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Gymnase Jean Vincent, Gymnase Jean Jahan et École du Linot .
***Enfants de 4 à 12 ans** (2011 - 2019)*

alpac.ecoledusport@outlook.fr
www.alpacnantes.net

***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..

Eveil au sport	*12 enfants nés en 2019*	*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 2018, 2017 et 2016*	*Mercredi* *Samedi*	*14h00 - 15h00* *10h00 - 11h00*	*Gymnase J Jahan 2* *Gymnase J Vincent*
	15 enfants nés en 2018, 2017 et 2016	*Samedi* *Samedi*	*10h30 - 11h30* *11h30 - 12h30*	*École du Linot*
Multisports	*20 enfants nés entre 2011 et 2015 inclus*	*Jeudi*	*17h45 - 18h45*	*Gymnase J Vincent*

Reprise de l'activité, semaine du 18 au 24 septembre.

Cotisation annuelle *124 €*

Inscriptions : Voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.. Une enveloppe timbrée sera à fournir à l'inscription.

ÉCOLE DE SPORT - MULTISPORTS

Amicale Laïque des Marsauderies

Gymnase des Marsauderies
A partir du mercredi 20 septembre 2023

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 6 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 7 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 7 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, floorball, 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, floorball), 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 126 €

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

ECOLE DE VÉLO - KID BIKE

Amicale Laïque des Marsauderies

Cours de l'école des Marsauderies
A partir du mercredi 20 septembre 2023

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 182 €

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 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 20 septembre 2023

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 122 €

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

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)	*123 €*
3 Personnes (1 adulte et 2 enfants ou 2 adultes 1 enfant)	*175 €*
4 Personnes (1 adulte et 3 enfants ou 2 adultes 2 enfants)	*248 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle Associatif – 3, rue de Koufra
A partir du lundi 18 septembre 2023

Adultes

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

amicale.laique@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

Cotisation annuelle 176 €

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - SENIOR - TONIQUE - STRETCHING - MULTI-FITNESS

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle associatif – 3, rue de Koufra
A partir du lundi 18 septembre 2023
Adultes

***02 40 50 08 10** à partir du 22 août (horaires en début de livret)*
amicale.laique@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 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 entrainante afin de bruler 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*	*09h15 - 10h15 et 21h05 - 22h05*
	Mardi	*18h00 - 19h00*
	Jeudi	*09h15 - 10h15 et 19h00 - 20h00*
Gym senior	*Lundi*	*10h20 - 11h20*
	Vendredi	*10h20 - 11h20*
Stretching	*Mercredi*	*19h30 - 20h30*
	Jeudi	*10h20 - 11h20*
	Vendredi	*09h15 - 10h15*
Gym tonique	*Lundi*	*19h00 - 20h00 et 20h00 - 21h00*
Multi-fitness	*Jeudi*	*20h00 - 21h30*
	Vendredi	*18h30 - 20h00*

cours d'une heure par semaine *118 €*
cours fitness 1h30 par semaine *153 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 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

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.

Intervenant : Arnaud Belouin

Mardi	*19h00 - 20h00*	*à partir du 12 septembre 2023 (hors vacances scolaires)*

Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s.

145 € par personne, 30 cours d'une heure. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.

*Inscription **le 2 septembre de 9h à 12h30,** Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).*

LA RUCHE DU PORT BOYER

Plus de 30 producteurs locaux vous proposent chaque semaine des produits alimentaires sains

Animée par l'Association O'Local

Inscription gratuite

Commande en ligne sur :

https://laruchequiditoui.fr/fr/assemblies/3738

ou sur l'appli **La Ruche qui dit oui**

Distribution le **mercredi de 18h à 19h30**

au Centre Socioculturel du Port Boyer

7 rue de Pornichet 44300 Nantes

LA RUCHE QUI DIT OUI !

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - GYM DOUCE - STRETCHING POSTURAL® - AÉRO - PILATES

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Gymnases Jean Jahan.et Jean Vincent
Adultes

gymalpac44@gmail.com
www.alpacnantes.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.*

L'aéro *: cours cardio-vasculaire en musique, chorégraphie rythmée et dynamique. Permettant de développer l'endurance, le souffle et la coordination.*

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

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

				€
Gym d'entretien	*Lundi* *Mardi* *Jeudi* *Vendredi*	*19h15 et 20h15* *09h00, 19h00 et 20h00* *10h00, 18h30 et 19h30* *10h00*	*Gymnase Jean Jahan*	*115 €*
Gym douce	*Mardi* *Mercredi*	*11h00* *09h00 et 10h00*	*Gymnase Jean Jahan*	*115 €*
Stretching postural®	*Lundi* *Mercredi* *Vendredi*	*09h00 et 10h00* *18h15 et 19h15* *09h00*	*Gymnase Jean Jahan*	*115 €*
Aéro	*Mercredi*	*19h00*	*Gymnase Jean Vincent*	*115 €*
Pilates	*Mercredi*	*20h00*	*Gymnase Jean Vincent*	*135 €*
	Lundi *Mardi* *Jeudi* *Vendredi*	*11h00* *10h00 et 18h00* *11h00* *17h00*	*Gymnase Jean Jahan*	*135 €*

Cours à partir du lundi 18 sept. 2023. Interruption des cours durant les congés scolaires.

Cotisation supplémentaire : 85 € pour les heures suivantes (105 € Pilates).

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

PILÂTES

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle associatif – 3, rue de Koufra
A partir du lundi 18 septembre 2023

Adultes

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 Pilâtes 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 174 €

Inscriptions ***les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,*** *cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

l'Adresse
l'immobilier coopératif

l'ATELIER IMMOBILIER
130 familles logées en 2022 à Saint-Joseph de Porterie

02 40 522 500

511 Route de Saint-Joseph 44300 NANTES
ladresse-atelierimmobilier.com

ACHETER - VENDRE - LOUER - GERER

PILÂTES PÉRINÉE ABDOS

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

Marie Évano ***06 49 47 05 87***
asso.liagora@gmail.com
https://amicale-dallet-teillais.org

Respiration, Centre, Concentration, Contrôle, Précision, Fluidité

Une pratique de qualité, en associant la méthode Pilates aux fameuses méthodes de la kinésithérapeute Blandine Calais Germain autour du périnée et des abdominaux. (www.calais-germain.com)

15 personnes par cours.

Matériel à apporter : tenue souple, tapis de sol et serviette

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

Du 21 septembre 2023 au 15 juin 2024

210 € pour 1h par semaine

Inscriptions le ***samedi 9 septembre de 9h à 12h30*** *en fonction des places disponibles salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

Votre secrétariat sur-mesure
à distance ou sur site pour
les PROFESSIONNELS et les PARTICULIERS

› Transcription audio,
› Captation sonore,
› Prise de notes en direct sur ordinateur,
› Assistance administrative et commerciale,
› Relecture et corrections,
› Aide à la rédaction...

Nathalie CORDIER /
Secrétaire indépendante depuis 2009
06 21 98 54 68
ncsecretariat44@orange.fr
www.nc-secretariat-44.fr

NCS 44

https://www.facebook.com/NCsecretariat44/ https://fr.linkedin.com/in/nathalie-cordier-0290741a1

PILÂTES

Amicale Laïque du Coudray
Salle polyvalente de l'école élémentaire du Coudray, au bout de la 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 pilâtes, 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 9 septembre 2023** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

PILÂTES

Association les Ailes Bleues
Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 18 septembre 2023.
Adultes

ailesbleuesgym@gmail.com
www.ailesbleuesgym.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	*Lundi*	*21h00 - 22h00*
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 9 septembre** de 10h30 à 12h. **Le nombre de places par cours est limité à 18 inscrits maximum.** Vérifiez sur le site internet ailesbleuesgym.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.

CIRCUIT TRAINING
RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Association les Ailes Bleues
Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 18 septembre 2023.

Adultes

ailesbleuesgym@gmail.com
www.ailesbleuesgym.com

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 9 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.

Olivier SACRÉ

Artisan Cordonnier

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

149 Bd des Belges - 44300 Nantes

02 28 22 75 00

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR AGRÈS

Association les Ailes Bleues

Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 20 septembre 2023.

De 6 à 17 ans

ailesbleuesgym@gmail.com

www.ailesbleuesgym.com

*La **gymnastique sportive** encore appelée gymnastique artistique est une discipline athlétique consistant à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès au nombre de 4 en gymnastique artistique féminine (barres asymétriques, poutre, sol, saut).*

Secteur Loisirs féminin et masculin : apprentissage des mouvements de bases de la gymnastique dans un esprit ludique qui vise une progression. Cette activité permet l'amélioration des capacités biomécaniques, informationnelles, et sociales. Elle permet à chacun selon son rythme d'apprendre les techniques, de travailler la coordination des mouvements, la souplesse, l'équilibre, de faire appel à sa volonté pour oser prendre des risques, s'améliorer et tendre peu à peu vers la perfection.

Un gala de gym clôture la saison de tous les gymnastes en présence de leurs parents.

Compétition féminine : l'association constitue chaque année 2 ou 3 équipes de compétitions selon les juges disponibles.

Aux Ailes Bleues notre objectif est de travailler dans la bonne humeur, de prendre du plaisir. Nous n'exigeons pas de résultats en compétition.

Ecole de gym B (2017-2018)	*Mercredi*	*15h00 - 16h15*
Ecole de gym A (2015-2016)	*Mercredi*	*16h15 - 17h30*
Ecole de gym C (2015-2017)	*Lundi*	*17h30 - 18h30*
Parcours A (2012-2014)	*Mardi*	*17h30 - 19h00*
Parcours B (2012-2014)	*Mercredi*	*17h30 - 19h00*
Benjamin.e.s (2011-2013)	*Mercredi*	*13h30 - 15h00*
Minimes (2009-2012)	*Lundi*	*18h30 - 20h00*
Juniors (2006-2009)	*Mercredi*	*19h00 - 20h30*

Ecole de gym C (1h)	*140 €*
Ecole de gym A et B (1h15)	*145 €*
Parcours, Benjamins et Minimes-juniors (1h30)	*150 €*
1 cours loisirs + 1 cours compétition (1h30+2h)	*260 €*
ou (1h30+ 1h30)	*230 €*

*Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer **samedi 9 septembre** de 10h30 à 12h. **Le nombre de places par cours est limité à 15 inscrits maximum**. Vérifiez sur le site internet ailesbleuesgym.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.

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ADULTES SUR AGRÈS

Association les Ailes Bleues
Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 20 septembre 2023.

Adultes

ailesbleuesgym@gmail.com
www.ailesbleuesgym.com

La gymnastique artistique consiste à enchaîner des mouvements acrobatiques sur des agrès au nombre de 4 en gymnastique féminine (Barres asymétriques, poutre, sol, saut). Les Ailes Bleues accueille les adultes ayant déjà pratiqué cette discipline et souhaitant « se faire plaisir » aux agrès.

Chacun progresse et travaille à son rythme et dans la bonne humeur. Notre animatrice dirige l'échauffement et donne des conseils selon l'exercice que l'on veut travailler. Elle est spécialisée en gym féminine mais des barres parallèles et des anneaux sont également disponibles pour les hommes qui veulent nous rejoindre.

Mercredi	*20h30 - 22h00*

170 € pour 1h30 par semaine

Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer ***samedi 9 septembre*** *de 10h30 à 12h.* ***Le nombre de places par cours est limité à 16 inscrits maximum****.*

Vérifiez sur le site internet ailesbleuesgym.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.

JU-JITSU - SELF-DÉFENSE

Amicale Laïque des Marsauderies

Dojo du Croissant, 29 rue du Croissant
A partir du mardi 5 septembre 2023

A partir de 16 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'acquérir un self contrôle et ainsi, de canaliser sa propre énergie.

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

Jeunes (moins de 16 ans)	*128 €*
Adultes	*135 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

SELF-DEFENSE NOUVEAU !

Amicale Laïque du Coudray

Salle polyvalente de l'école élémentaire du Coudray, au bout de la 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 9 septembre 2023** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

MASSAGES

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

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 proposés sont d'initiation en première année, de perfectionnement par la suite. Vous y découvrirez les bons gestes en étant tout à la fois masseurs et massés.

Les cours sont dispensés par une formatrice praticienne en massages bien-être de philosophies diverses (ayurvédique, californien, thaï…), 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.

NB : Les massages proposés sont des soins de bien-être à but non thérapeutique. *Vous devrez remplir un questionnaire de santé.*

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

Cotisation annuelle 132 €

Inscriptions le ***samedi 9 septembre de 9h à 12h30****, salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

NATATION

Amicale Laïque des Marsauderies

Piscine Jules Verne
A partir du mardi 19 septembre 2023

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 sous la conduite de maîtres-nageurs diplômés d'état. Apprentissage des techniques de nages et perfectionnement des 4 nages.

Les groupes sont constitués en début d'année, mais des changements sont possibles selon l'évaluation des maîtres-nageurs.

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* *Vendredi*	*17h00 - 17h55* *17h00 - 17h55*
perfectionnement ados / adultes	*Mercredi*	*09h00 - 10h00*

Enfants 153 €
Adultes 165 €

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 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

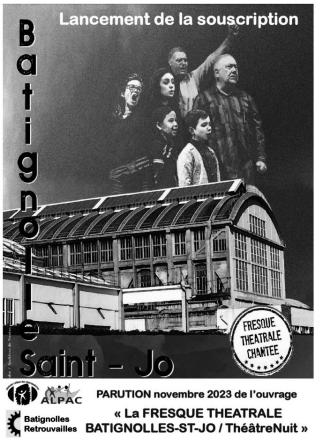
***2 tournois ALPAC dans l'année** (Un samedi après-midi et un dimanche matin)*

Lundi et jeudi	*20h00 - 23h00*	*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 55 € (UFOLEP Exclusivement)

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

EDITION DE LA FRESQUE FRESQUE THEATRALE «BATIGNOLLES-ST-JO »



Ecrite et mise en scène par Jean-Luc ANNAIX avec le Théâtre de Nuit, sur la base du livre de Louis LEBAIL, la fresque théâtrale chantée « Batignolles St-Jo » interprétée au printemps 2018 par une centaine d'interprètes (comédiens amateurs, choristes et scolaires), a laissé dans les mémoires de ses acteurs et des spectateurs un souvenir inoubliable.

Le collectif interamicales de l'ALM et de l'ALPAC fait revivre ce moment fort de la vie du quartier en faisant paraitre un ouvrage retraçant l'histoire de cette aventure théâtrale unique.

Cet ouvrage qui sera publié en novembre 2023 comportera :

- *Le texte intégral de la pièce avec les paroles des chansons*
- *De nombreuses photos réalisées par l'Atelier photographique de l'Erdre et des documents inédits (affiches, consignes de répétitions)*
- *Des textes évoquant Louis Le Bail, le Théâtre de Nuit, l'activité militante des Amicales Laïques et du groupe Batignolles-Retrouvailles*

Vous pouvez dès maintenant le réserver par souscription au prix unitaire de 18 € (*).

<u>Renseignements à fournir :</u> Nom, prénom, téléphone, courriel, nombre d'exemplaires souhaités et à transmettre par courrier au siège de l'ALPAC : Maison Louis Le Bail – 478 Route de St Joseph 44300 NANTES, avec votre chèque libellé à l'ordre de l'ALPAC,

(*) Prix de vente normal de l'ouvrage 22 €.

Soirée de lancement de la vente de l'ouvrage - Mi-novembre 2023

*La **soirée conviviale** sera articulée autour de la présentation :*

- *De la démarche de Batignolles Retrouvailles,*
- *De témoignages d'habitants des cités en bois,*
- *De séquences vidéo tournées lors des spectacles de 2018,*
- *De témoignages d'acteurs de la fresque lors des représentations de 2018.*

Salle Nantes-Erdre
Entrée gratuite

Les chorales des amicales laïques interprèteront quelques chants tirés du spectacle.

Lors de cette soirée, l'ouvrage sera remis aux souscripteurs. Il sera possible de l'acheter au tarif unitaire de 22 €.

L'ATRIUM

Trattoria - Pizzeria

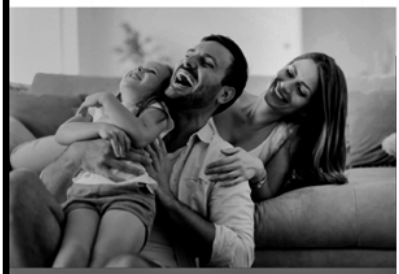
Pizza à emporter

Lundi midi et, du mardi au samedi, midi et soir.

Fermé le dimanche.

1 bis Place des Tonneliers — Saint Joseph de Porterie
44300 NANTES — 02 40 25 26 70

noovimo
RÉSEAU IMMOBILIER INNOVANT



ROND-POINT DE PARIS
DOULON - VIEUX DOULON
TOUTES AIDES
BOTTIÈRE - PERRAY

Sylvie Cayen,
Votre conseillère de quartier

je vous conseille, vous accompagne
vous et votre entourage
sur un projet immobilier

ESTIMATION - VENTE
RECHERCHE

scayen@noovimo.fr
06 86 41 18 88
scayen.noovimo.fr
Conseillère en immobilier
Nantes et ses environs

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 4,5 km/h. Chaussures imperméables. Une fois par trimestre, sortie à la journée avec restaurant.

Début des sorties le jeudi 21 septembre 2023

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 10 septembre 2023

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

Cotisation annuelle *55 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 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 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

TAÏ CHI CHUAN - QI GONG 氣功

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle associatif – 3, rue de Koufra
A partir du mardi 19 septembre 2023
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 Taï 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 Taï 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 annuelle *176 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

TAÏ CHI CHUAN

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

taichi.dallet.teillais@gmail.com
https://amicale-dallet-teillais.org

Le Taï Chi Chuan (ou Taiji Quan selon l'écriture chinoise Pinyin) 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	*10h00 - 11h00*
	11h00 - 12h00

85 € pour 1h par semaine

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

*Inscriptions le **samedi 9 septembre de 9h à 12h30**, salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

TENNIS

Amicale Laïque des Marsauderies

Plusieurs sites (voir horaires)
A partir du lundi 18 septembre 2023

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 25créneaux sur la semaine) permettant l'initiation ou le perfectionnement au tennis loisirs sous forme de cours collectifs (maximum 6 adhérents par cours / 8 pour les enfants débutants).

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 lesamedi de 17h à 19h à la Halle de la Marrière*
- *Des tournois de fin d'année pour les adultes et pour les jeunes*

Lundi à partir de 18h 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*
Créneau de jeu libre le lundi de 18h à 19h aux Basses Landes et le samedi de 17h à 19h à la Halle de la Marrière pour les adhérents de plus de 16 ans.	

Jeunes jusqu'à 16 ans (1h)	*193 €*	*(âge minimum 8 ans)*
Cours Adultes (1h)	*215 €*	
Cours Adultes (1h15)	*234 €*	
Cours Adultes (1h30)	*252 €*	
Compétition Adultes (2h)	*274 €*	

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

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 25 44 88
restaurantlodyssenantes@facebook.com
restaurantlodysse@gmail.com

TENNIS DE TABLE

Amicale Laïque des Marsauderies
Gymnase Urbain Leverrier
Adultes et adoslescents

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 18 septembre 2023 pour les nouveaux adhérents, lundi 4 septembre pour les anciens.

Loisir et compétition	*Lundi*	*20h00 / 22h00*	*Cotisation annuelle 82 €*

Inscriptions ***les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,*** *cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

Un brin DIFFÉRENT
L'épicerie bio & éco-responsable

46 boulevard Jules verne
44300 Nantes
(en face de Blanche de Castille et à côté du tabac-Presse).

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

Places de parking gratuites réservées à l'épicerie.

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

TIR À L'ARC

Amicale Laïque des Marsauderies

Gymnase des Marsauderies
A partir du lundi 18 septembre 2023

Adultes et Jeunes à partir de 10 ans

***02 40 50 08 10** à partir du 22 août (horaires en début de livret)*
amicale.laique@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 (28€) 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 **

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

Cours 1h	*Jeunes (cours encadrés)*	*123 €*
Cours 1h30	*Adultes débutants (cours encadrés)*	*165 €*
Séance 1h30	*Adultes confirmés - Tir libre*	*100 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 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 évènements

02.72.02.41.49

Fermé le lundi et le dimanche après-midi

135 Boulevard Jules Verne 44300 NANTES

VOLLEY-BALL

Amicale Laïque des Marsauderies
Plusieurs sites (voir horaires)
A partir du mardi 5 septembre 2023
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 entrainements tous niveaux*

Vous êtes un.e jeune -16 ans ?

⇨ *Cours VOLLEY JEUNE animés par un éducateur sportif*

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

En 2022-2023, la section Volley Ball comptait 107 inscrits et 7 équipes engagées en compétition loisir.

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

Entrainements mardi / vendredi 64 €
VOLLEY JEUNES 124 €

*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).*

Caviste indépendant à Nantes, depuis 1998.

78 Bd Jules Verne 44300 Nantes

02 51 89 97 52
cavejulesverne@gmail.com

YOGA

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle associatif ou Ecole maternelle
A partir du lundi 18 septembre 2023

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 Detienne formée au sein de la Fédération Française de Hatha Yoga.

Yoga	*Lundi*	*18h40 - 19h55 et 20h00 - 21h15*	*Ecole maternelle*
	Mardi	*18h40 - 19h55*	*des Marsauderies **
	Mardi	*20h15 - 21h30*	*Pôle associatif ALM*
	Mercredi	*18h30 - 19h45*	*Ecole maternelle*
	Jeudi	*18h40 - 19h55 et 20h00 - 21h15*	*des Marsauderies **
	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 *193 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

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

YOGA

Association les Ailes Bleues

Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 21 septembre 2023.

Adultes

ailesbleuesgym@gmail.com

www.ailesbleuesgym.com

L'Ashtanga Vinyasa Yoga est un yoga postural dynamique *qui repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées à un enchaînement de postures. Il allie dans un équilibre parfait mouvement, respiration et mental, développant ainsi l'écoute intérieure et l'attention portée aux sensations du corps. Sa pratique apporte souplesse, puissance, équilibre, ainsi qu'une profonde détente. Elle tisse au quotidien le lien subtil entre corps et esprit, augmentant le respect et l'estime de soi.*

Le cours est proposé par Anaïs Morille qui a suivi une formation professorale intensive certifiée yoga alliance de plus de 200h auprès de Linda Munro et Gerald Disse, d'Ashtanga Yoga Paris.

Jeudi	*20h00 - 21h00*

180 € pour 1h par semaine

Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer ***samedi 9 septembre*** *de 10h30 à 12h.* ***L'ouverture du créneau exige un minimum de 15 inscrits et le cours est complet à 18 inscrits.*** *. Vérifiez sur le site internet 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.

YOGA

Amicale Laïque du Coudray

Salle polyvalente de l'école élémentaire du Coudray, au bout de la rue du Tyrol

Adultes

Voir début de livret

alcoudraynantes@free.fr

https://alcoudray.webnode.fr

Avec Charlie QUILLET, pratiquant et professeur de yoga

Cours de Viniyoga tous niveaux.

Nous pratiquerons des séances variées proposant un travail corporel, respiratoire et sensoriel spécifique au thème abordé dans le but de détendre le corps, apaiser le mental et permettre un retour à soi...

Mercredi	*18h45 - 19h45* *19h45 - 20h45*
Jeudi	*18h45 - 19h45* *19h45 - 20h45*

195 € pour 1h par semaine

Inscriptions ***samedi 9 septembre 2023*** *de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

YOGA ENFANT

Amicale Laïque du Coudray
Salle polyvalente de l'école élémentaire du Coudray, au bout de la rue du Tyrol
Enfants de 8 à 11 ans

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

avec Charlie, professeur de yoga
30 séances pour développer le potentiel infini de l'enfant, sa conscience de soi et du monde à travers des enchainements de postures, du chant, des exercices de respiration, de concentration, de la relaxation, des ateliers de groupe…

Cet atelier lui permettra de s'éveiller en pratiquant une activité physique douce et ludique. Les bénéfices pourront se ressentir au quotidien : décontraction, aide à la concentration,…

Heureux sont les parents dont les enfants font du yoga... ☺

Mercredi 16h00 - 16h45

130 € pour 45 mn par semaine

*Inscriptions **samedi 9 septembre 2023** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

YOGA

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** (horaires en début de livret)*
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 2023 à juin 2024

195 € pour 1h15 par semaine

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

CHANT CHORAL

Amicale Laïque des Marsauderies
Salle Koufra
A partir du mardi 19 septembre 2023
Adultes

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

Sous la conduite de Michel Danot, chef de Choeur, *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 9 et 16 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 14 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 2 septembre de 9h à 12h30,*** *Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).*

CHANT CHORAL

Amicale Laïque du Coudray
Salle de motricité de l'école maternelle du Coudray, 10 rue de Lorraine
Adultes

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

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 9 septembre 2023*** *de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

CHANT ENFANT

Amicale Laïque du Coudray
Salle de motricité de l'école maternelle du Coudray, 10 rue de Lorraine
Enfants de CE1 à la 5eme

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

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 agés (enfants entre le CM2 à la 5ème) : 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 !

Enfants de CE1 à CM1	*Dimanche*	*9h30 - 11h00*
Enfants de CM2 à 5eme	*Dimanche*	*11h15 - 13h00*

100 € pour 1h30 ou
110 € pour 1h45
1 fois / mois environ

Inscriptions ***samedi 9 septembre 2023*** *de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

CHANT CHORAL

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 chœur 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 2024.***

Jeudi 20h30 - 22h30
À partir de mi septembre 2023

161 € pour 2h par semaine et 1 journée musicale

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

EVEIL MUSICAL

NOUVEAU !

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

Parents et enfants — Enfants

Mme Jehanno ***06 83 36 50 70***
alpbnantes@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.

Intervenante : Marisol Gil

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

A partir du 16 septembre (hors vacances scolaires)

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

100 € pour le 2ème enfant de la même famille (frère, sœur).

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

Inscription ***le 2 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 9 septembre 2023** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

GUITARE

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle associatif, 3 rue de Koufra
A partir du mardi 19 septembre 2023

Adultes et jeunes à partir de 8 ans

***02 40 50 08 10** à partir du 22 août (horaires en début de livret)*
amicale.laique@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*
Mercredi	*11h00*	*- 12h30*
Vendredi	*16h45*	*- 20h35*

Cours individuels (30 min)	*640 €*
Cours collectif (1h)	*348 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

MUSIQUE

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Maison des associations Louis Le Bail ou salle polyvalente de l'École Louis Pergaud.

musique@alpacnantes.net
www.alpacnantes.net

Adultes et enfants à partir de 4 ans

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.

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 …*

Atelier CLAVIER *: L'apprentissage du « synthétiseur ou clavier portable » passe par tous les types de musiques : variété, rock, chanson.* ***Enfants ou adultes à partir de 8 ans*** *peuvent s'initier à cet instrument où la connaissance du solfège est ici accessoire.*

Les musiciens viennent avec leur propre instrument de musique (guitare ou synthétiseur).

Les 3 activités participent à la 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*
Clavier	***à partir de 8 ans***	*Samedi*	*09h45, 10h30, 11h15*
Maison de Quartier Louis Le Bail de la mi-septembre 2023 à mi-juin 2024			
Eveil Musical	***4 / 5 ans***	*Mercredi*	*15h15*
	6 / 7 ans	*Mercredi*	*14h30*
Salle polyvalente de l'École Louis Pergaud de la mi-septembre 2023 à mi-juin 2024			

Atelier Eveil Musical	*132 €*
Guitare / Clavier Enfants	*249 €*
Guitare / Clavier Adultes (+ de 16 ans)	*267 €*

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

BAR CAVE
·LITTLE BARREL·
Nantes
BAR - CAVE
LOCATION DE TIRAGE PRESSION
18 rue Eugénie Cotton, Nantes
littlebarrelnantes

GUITARE - GUITARE BASSE - BATTERIE

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Local de l'ALFD, 148 Boulevard des Poilus.
Tout public à partir de 8 ans

Vincent Lorain ***06 62 36 26 01***
https://amicale-dallet-teillais.org

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

Du 19 septembre 2023 au 7 juin 2024

Tarif enfant	*240 €*
Tarif (+ de 16 ans)	*258 €*
Stages (par personne)	*150 €*

Inscriptions le ***samedi 9 septembre de 9h à 12h30****, salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

COURS D'ANGLAIS

NOUVEAU !

Amicale Laïque du Port Boyer
Maison de Quartier La Locomotive
109 av. de la gare de Saint-Joseph, Nantes
Jeunes - Adultes

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

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 13 septembre 2023 (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 2 septembre de 9h à 12h30,*** *Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).*

ANGLAIS

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

Sylvie : f.sylvie44@outlook.fr
www.alpacnantes.net

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*	*18h30 - 19h30*
« Conversation niveau intermédiaire »	*mercredi*	*20h40 - 21h40*
« English conversation » - bon niveau	*mercredi*	*19h35 - 20h35*

Cotisation annuelle *158 € de mi-septembre 2023 à mi-juin 2024*

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

ANGLAIS - PERFECTIONNEMENT

Amicale Laïque des Marsauderies
Ecole élémentaire des Marsauderies.
A partir du lundi 18 septembre 2023
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.

Les cours sont divisés en 4 groupes de niveaux (de 1 à 4) le groupe 1 étant le plus faible (Groupes de 14 personnes maximum).

L'objectif de l'activité est d'acquérir une autonomie dans la langue anglaise et une connaissance de la culture. Nous ne prenons pas les personnes n'ayant aucune connaissance en anglais.

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

Cours de 1h15 *183 €*

Inscriptions ***les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,*** *cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

ARTS DU CIRQUE

Amicale Laïque des Marsauderies

Gymnase des Marsauderies.
A partir du samedi 23 septembre 2023

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 permet de **développer 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,** permet d'aborder 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 153 €
Créneau de 1h45 232 €

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

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 9 septembre 2023** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

ARTS PLASTIQUES

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Ecole François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.
***Enfants du* CE1 à la 6ème**

Sébastien David
seb.david@numericable.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 19 septembre 2023 au 12 juin 2024

153 € pour des ateliers de 2h, une fois tous les quinze jours.

*Inscriptions le **samedi 9 septembre de 9h à 12h30**, salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

ARTS PLASTIQUES

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*	*17h30 - 18h30*
De CE2 à CM2	*Mercredi*	*18h00 - 19h00*

De mi-septembre 2023 à la mi-juin 2024

Cotisation annuelle 143 € (cours + matériel fourni)

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

COUTURE

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

Secrétariat ALPAC ***02 40 25 21 38***
alpac.bureau@gmail.com
www.alpacnantes.net

Débutant.e.s, confirmé.e.s, vous souhaitez connaître toutes les astuces de la couture et réaliser vos projets. Venez partager vos envies !

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

Lundi 14h00 - 17h00
Jeudi 14h00 - 17h00
20h00 - 22h00
De mi-septembre 2023 à la mi-juin 2024

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.
Adultes

coutureafld@gmail.com
https://amicale-dallet-teillais.org

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

Vous pouvez venir avec vos idées, vos tissus, fils et machine. Sur place vous aurez à disposition fer et table a 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

189 € pour des ateliers de 2h, une fois tous les quinze jours.

Inscriptions le ***samedi 9 septembre de 9h à 12h30****, salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

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	*17h00 - 19h00* *19h30 - 21h30*

195 € pour 2h toutes les quinzaines

*Inscriptions **samedi 9 septembre 2023** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

COUTURE CRÉATIVE

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle Associatif, 3 rue de Koufra
A partir du Lundi 18 septembre 2023
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*	*180 €*
*Mardi toutes les semaines **	*18h30 - 20h30*	*350 €*
** Sous réserve de remplissage du créneau*		

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

ATELIER DE DESSIN ET DE BANDE DESSINÉE

Amicale Laïque des Marsauderies
Pôle Associatif, 3 rue de Koufra
A partir du mercredi 20 septembre 2023
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 205 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

BANDE DESSINÉE

Amicale Laïque du Coudray
Locaux de l'ALC, 13 rue du Coudray
Enfants du CE1 au CM2

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

Atelier BD avec Nolwenn.

Cette initiation aborde les notions de base de la BD : mise en image d'une histoire, cadrage, techniques de dessin, travail sur les expressions, les onomatopées… tout en valorisant l'univers personnel de l'enfant.

L'enfant va à son propre rythme et découvre des auteurs variés à travers les BD qu'il peut consulter sur place.

Mercredi 15h00 - 16h00 — *165 € pour 1h par semaine*

*Inscriptions **samedi 9 septembre 2023** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

MANGA

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

Enfants du CE2 à la 5ème

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

Atelier Manga avec Nolwenn.

L'objectif de l'atelier est de créer, dans une atmosphère ludique, des planches de manga de A à Z. Pour cela, l'enfant sera amené à explorer les différentes étapes de la conception du manga.

Les notions de base du dessin ainsi que les techniques et les codes spécifiques seront étudiés. Notions vues : Caractéristique des personnages, décors, cadrage, dynamique, rythme, perspective, composition, scénario.

Mercredi 13h00 - 14h00
14h00 - 15h00

165 € pour 1h par semaine

*Inscriptions **samedi 9 septembre 2023** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)*

DESSIN - PEINTURE
ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE

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

***A partir de 16 ans**.*

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

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'entre-aide 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 12 septembre 2023 (hors vacances scolaires)

Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s.

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

*Inscription **le 2 septembre de 9h à 12h30,** Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).*

ATELIER MODÈLE VIVANT

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle Associatif, 3 rue de Koufra.
A partir du lundi 18 septembre 2023

Adultes

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

Dessin et peinture de modèles, féminins et masculins. Les poses sont variées, en attitudes et durées.

Chacun apporte son matériel, selon la technique qu'il pratique (la configuration et l'usage de la salle pour d'autres activités exigeant une parfaite propreté ne permet ni la peinture à l'huile, ni la sculpture, plastiline, terre, plâtre, etc.…).

Chaque participant protège sa table sur toute sa surface par un plastique et la nettoie après chaque séance. Des chevalets sont à disposition pour ceux qui le souhaitent.

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 58 €
Défraiement des modèles pour l'ensemble des séances de l'année 100 €

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

GRAVURE - SCULPTURE
ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE

Amicale Laïque du Port Boyer

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

*Groupe de 5 à 12 **enfants de 5 à 10 ans**.*

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

Cet atelier permet de découvrir deux pratiques artistiques différentes, la gravure et la sculpture tout au long des projets qui leur seront proposés. Il *est animé par Elsa Saïsset, graveure, et Corinne Baud, sculpteure, de l'association Bois d'Encre.*

En gravure, découverte de plusieurs techniques (gravure sur polystyrène, linogravure, gaufrage, empreintes, monotype, collagraphie,...)

En sculpture, initiation aux premiers gestes et découverte de différentes pratiques : taille directe de bloc de savon, utilisation du plâtre, travail du volume en papier, etc.

Lundi 17h15 - 18h15 à partir du 11 septembre 2023 (hors vacances scolaires)

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

*Inscription **le 2 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 : 0,50 € 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 2 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).*

ATELIER RELIURE

NOUVEAU !

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

Des frais de matériel peuvent s'appliquer.

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

Groupe de 8 personnes au maximum

Jeudi 20h00 - 22h00, une semaine sur deux

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

*Inscriptions le **samedi 9 septembre de 9h à 12h30**, en fonction des places disponibles salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

ATELIER D'ÉCRITURE
« AU TRICOT DES MOTS »

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

*Bénédicte Gaudy **06 18 17 57 47***
*Secrétariat ALPAC **02 40 25 21 38***
benedicte.walrave@gmail.com
contact@alpacnantes.net
www.alpacnantes.net

Ecrire, c'est partir à l'aventure à travers le jeu et le JE. C'est jouer avec les mots, tricoter des histoires…

Au travers de propositions très variées, nous tricotons les mots, laissant couler le fil de nos idées et de nos pensées, profondes ou empreintes de folie, en toute intimité et liberté. Nous partons à l'assaut de la page blanche, seul ou à plusieurs, nous lâchons prise, pour accoster avec bienveillance en terre inconnue.

Animatrice Bénédicte GAUDY

Un mardi par mois de 18h00 à 20h30
Un mercredi par mois de 14h00 à 16h30
2 groupes de 9 participants maximum.

Cotisation annuelle 51 €

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

ATELIER PHOTOGRAPHIQUE

Amicale Laïque du Port Boyer
A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Maison des associations du Port Boyer et
Maison des associations Louis Le Bail

Adultes

Daniel Rouillon 06 78 11 60 56
www.atelierphotographiquedelerdre.fr
@atelierphotographiquedelerdre

L'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.

Matt & Compagnie
Produits et Bien-être pour chiens et chats

Shop
Dogwash
Toiletteur canin et félin
Ostéopathie animale

16 rue barbara 44300 Nantes - 02 28 16 95 75 - mattetcompagnie.fr

MICRO-INFORMATIQUE

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Salle Multimédia de la Maison des associations Louis Le Bail.
Adultes

Secrétariat ALPAC ***02 40 25 21 38***
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.*

L'entraide : *Autour de thématiques définies en commun, profiter des expériences des uns, s'enrichir des connaissances des autres, en un mot : S'ENTRAIDER !*

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 *Colette OLIVAUD* *olivaud.colette@sfr.fr*
Gérard LE DU *ledugerard29200@gmail.com*

Entraide	*Mardi*	*14h00 - 16h00 (24 séances)*	*56 €*
	Mercredi	*10h00 - 12h00 (24 séances)*	
	Mercredi	*16h30 - 18h30 (24 séances)*	
	Jeudi	*18h00 - 20h00 (24 séances)*	
Module smartphone	*Vendredi*	*14h00 - 16h00 (8 séances)*	*36 €*

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

NANTES
St Joseph de Porterie
1 rue du Bêle
Tél : 02 55 10 45 32
saintjo@vins-nantes.fr
www.vins-nantes.fr

Et aussi ... La Chapelle sur Erdre et Sainte Luce sur Loire

CAVE Vins sur Vins

Vins, Whiskies
Rhums & Spiritueux
Bières, Thés
Epicerie fine, Fromages
Planches apéros
Location Tireuses à bières

Un bon vin s'achète chez un bon caviste !!

DANSE CONTEMPORAINE
ÉVEIL - ADOS - ADULTE

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle Associatif, 3 rue de Koufra
A partir du mercredi 20 septembre 2023

Tout public à partir de 5 ans

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

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 2024.

Possibilité de modifier les groupes en fonctions du nombre d'inscrits par cours.

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 8 ans à 10 ans	*Mercredi*	*11h30 - 12h30*
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	*130 €*
Cours de 1h	*164 €*
Cours de 1h15	*193 €*
Cours de 1h30	*220 €*

*Inscriptions **les samedis 9 et 16 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 (tarif un peu plus élevé pour raison d'assurance) principalement **en week-end.***

Nos professeures 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'n seul jour : 22 € pour les non adhérents et 20 € pour les adhérents.

DANSE CONTEMPORAINE

A.L. Porterie Athlétique et Culturelle
Gymnase Jean-Jahan de St Joseph de Porterie et La Locomotive
Enfants - ados - adultes

alpacdansemj@gmail.com
www.alpacnantes.net
Alpac Danse.

Danse contemporaine encadrée par 2 professeures 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, *ouverts à tous, proposés par Delphine Guillaume pendant les vacances scolaires.*

Niveau		***Horaire***		€
Atelier éveil	*MS / GS (4-5 ans)*	*samedi*	*11h00 - 12h00*	*134 €*
Atelier initiation	*CP / CE1*	*samedi*	*10h00 - 11h00*	*134 €*
Contemporain 1	*CE1 / CE2 / CM1*	*mercredi*	*16h00 - 17h00*	*134 €*
Contemporain 2	*CM2 / 6ème / 5ème*	*mercredi*	*17h00 - 18h00*	*134 €*
Contemporain 3	*Collège / lycée*	*mercredi*	*14h30 - 16h00*	*188 €*
Adultes débutants	*17 ans et +*	*vendredi*	*18h30 - 20h00*	*200 €*
Classe chorégraphique	*Tous niveaux*	*mardi*	*20h30 - 22h00*	*200 €*
Adultes intermédiaires avancés	*17 ans et +*	*mercredi*	*20h30 - 22h00*	*200 €*

De mi-septembre 2023 à mi-juin 2024.

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

Jolus
Artisan × Boulanger × Pâtissier
Élue 3ème meilleur cookie de Loire Atlantique 2022

Baguette tradition - Pains spéciaux
Gamme de pains BIO
Pâtisseries - Viennoiseries
Sandwichs - Salades

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

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 2023 à mi-juin 2024, hors vacances scolaires.*

Tarif individuel 110 € *Tarif couple 195 €*
La première séance de participation est gratuite.

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

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

Mme Chaquin ***06 71 65 84 62***
alpbnantes@sfr.fr
https://alpb-nantes.fr/

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

Intervenant : Jean-Marc

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

A partir du 15 septembre 2023 (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 2 septembre de 9h à 12h30,*** *Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).*

DANSE LATINE

NOUVEAU !

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

Mme Guillermo ***06 59 79 90 40***
alpbnantes@sfr.fr
https://alpb-nantes.fr/

La danse latine est très populaire dans le monde. Elle se diversifie avec plusieurs univers.

Le Chachacha, la Rumba, la Samba, la Salsa, la Bachata, le Tango, sont des danses qui sentent bon le soleil et la sensualité. Les musiques vous emmèneront vers leur univers dans une ambiance conviviale.

Intervenante : Isabelle Boureau

Mercredi 20h30 à 21h30 à partir du 13 septembre 2023 (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 2 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

NOUVEAU !

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

Mme Guillermo ***06 59 79 90 40***
alpbnantes@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.*

Intervenante : Isabelle Boureau

Débutant/intermédiaire Mercredi 19h30 - 20h30

A partir du 13 septembre 2023 (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 2 septembre de 9h à 12h30,*** *Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).*

ROCK AND ROLL - SALSA

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

Mme Guillermo ***06 59 79 90 40***
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. Possibilité d'un cours d'essai.

Intervenant : Mickaël

Niveau 1 (débutant)	*Jeudi*	*19h00 - 20h00*
Niveau 2 (intermédiaire)	*Jeudi*	*20h00 - 21h00*
Niveau 3 (confirmé)	*Jeudi*	*21h00 - 22h00*

A partir du 14 septembre 2023 (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 2 septembre de 9h à 12h30,*** *Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).*

SOPHROLOGIE

Amicale Laïque des Marsauderies

Pôle Associatif – 3, rue de Koufra
A partir du lundi 18 septembre 2023

Adultes

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

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

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

Cotisation annuelle 195 €

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 9 et 16 septembre de 9h à 12h,** cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

SOPHROLOGIE

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

Adultes

*Secrétariat ALPAC **02 40 25 21 38***
alpacsophrologie@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.*

195 € pour 1 séance par semaine

Lundi, Mardi et Jeudi 19h00 - 20h00 de mi-septembre 2023 à la mi-juin 2024 hors congés scolaires.

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

JEU VOCAL

NOUVEAU !

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Local de l'ALFD, 148 Boulevard des Poilus.
Adultes et jeunes à partir de 15 ans

coutureafld@gmail.com
https://amicale-dallet-teillais.org

Souffle, voix, mouvement, créativité, plaisir, affirmation de soi, concentration, écoute, coopération

Dans cet atelier animé par Izabelle Chalhoub, comédienne-chanteuse, vous ferez l'expérience d'une expression spontanée par la voix, le geste et le corps, dans le lâcher prise, le plaisir et la détente, au travers de jeux vocaux parlés et chantés, associant voix et mouvement. Vous découvrirez les potentialités infinies de votre voix sous une forme ludique et accéderez à la composition musicale instantanée. Vous manifesterez votre singularité grâce à la synergie du groupe. Vous interprèterez des pièces vocales pour chœur, sous forme de partitions dessinées et ferez une présentation publique du travail réalisé au cours de l'année. Pas de pré requis musical nécessaire.

Groupe de 10 à 16 personnes maximum.

Vendredi 19h00 - 20h30

290€ pour 1h30 / semaine (31 séances)

*Inscriptions le **samedi 9 septembre de 9h à 12h30**, salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière).*

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 une comédienne professionnelle 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
Atelier théâtre	*Jeune enfant - 7 à 9 ans*	*Mercredi 16h15 - 17h15*
	Enfant - 10 à 13 ans	*Mercredi 17h15 - 18h45*
	Adolescent - de 14 à 17 ans	*Mercredi 18h45 - 20h15*
Troupe	*Adulte (18 ans et +)*	*Mardi 20h30 - 22h30*

L'amicale limite le nombre d'inscrits à :
- 12 pour les « 7 à 9 ans »
- 14 pour tous les autres groupes
- 9 pour la « troupe »

de mi-septembre 2023 à la mi-juin 2024, hors congés scolaires.

Enfants 7 à 9 ans	*1h*	*134 €*
Enfants/adolescents	*1h30*	*179 €*
Adultes (troupe)	*2h00*	*200 €*

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

5€ OFFERT*

À PARTIR DE 30€ D'ACHATS
jusqu'au 15 septembre

Valable dans les magasins:
Biocoop les Hameaux Bio St joseph de Porterie
22 rue Barbara - 44300 Nantes

Biocoop les Hameaux Bio Nantes
19 avenue du marché commun - 44300 Nantes

biocoop
Les Hameaux Bio

ATELIER THÉÂTRE

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Ecole François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.
Adultes et enfants à partir de 8 ans

theatre.dallet.teillais@gmail.com
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 et du masque. Mise au point d'un spectacle chaque année.

8 à 9 ans	*Mardi*	*17h30 - 18h30*	*1h00*	*144 €*
9 à 10 ans	*Lundi*	*16h30 - 17h30*	*1h00*	*144 €*
10 à 11 ans	*Lundi*	*17h45 - 19h00*	*1h15*	*174 €*
10 à 11 ans	*Mardi*	*18h30 - 19h45*	*1h15*	*174 €*
Ados	*Mardi*	*19h45 - 21h00*	*1h15*	*174 €*
Adultes	*Lundi*	*19h30 - 21h30*	*2h00*	*264 €*

Du 25 septembre 2023 au 14 juin 2024. ***Attention ! Ages donnés à titre indicatif, une réorganisation est possible, en fonction des inscriptions.***

Inscriptions le ***samedi 9 septembre de 9h à 12h30****, salle polyvalente de l'école F.Dallet (Parking marché de la Marrière). Préinscriptions : theatre.dallet.teillais@gmail.com*

GROUPE THÉÂTRE

NOUVEAU !

Amicale Laïque des Marsauderies
Salle Koufra
A partir du lundi 18 septembre 2023
Adultes et jeunes à partir de 15 ans

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

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	*252 €*
Adultes	*264 €*

Inscriptions ***les samedis 9 et 16 septembre de 9h à 12h,*** *cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.*

COMPAGNIE DE THÉÂTRE F. DALLET

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais
Lieu à définir.
Adultes et jeunes à partir de 15 ans

Yvon Bihouis 06 64 26 00 13
yves.bihouis@neuf.fr
compagnie.dallet.teillais@gmail.com
https://amicale-dallet-teillais.org

La compagnie de Théâtre François Dallet est l'un des plus anciennes troupes amateurs de Nantes, avec près de 65 ans d'existence : mélodrames, comédies, satires de société et poèmes sont au répertoire.

La prochaine pièce sera les Brumes de Manchester (Frédéric Dard). *La compagnie se produit essentiellement les week-ends, dans l'ouest (Normandie, Bretagne, Pays de la Loire, Vendée).*

La compagnie recrute et forme ses comédiens amateurs. Nous recherchons :

- *des femmes et hommes entre 25 et 40 ans pour l'intégration dans la troupe adulte*
- *des jeunes garçons et filles à partir de 15 ans pour l'atelier jeunes.*

TECHNIQUE : La compagnie forme ses techniciens son/lumière (la compagnie peut financer un stage au GRAND T).

La compagnie forme 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 :
Adultes : le mercredi de 20h00-22h00 à partir du mercredi 7 septembre 2022. (lieu en cours de validation)
Jeunes : le mercredi après-midi (horaire et lieu à définir)

Cotisation annuelle 30 €

4 Place du 51éme 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**

Carrefour contact

Pont de la Tortière

1 boulevard des Professeurs Sourdille
44000 NANTES
Tél. : 02 40 49 69 18 Fax : 02 40 50 60 67

Du lundi au samedi de 8h à 21h30
Le dimanche de 9h à 13h

Services

RETRAIT ARGENT
RELAIS COLIS
UBER EAT - DELIVEROO
LIVRAISON EXPRESS
DRIVE PIÉTON
PHOTOMATON
BORNE NUMÉRIQUE

JFL

ÉLECTRICITÉ

- DEPANNAGE
- RENOVATION D'HABITATIONS
- CHAUFFAGE ELECTRIQUE
- DOMOTIQUE
- CABLAGE INFORMATIQUE

NANTES
Tel fixe : 02 40 30 11 27 \ Tel portable : 06 84 74 60 65

Plomberie Chauffage Énergies Renouvelables
Sanitaire Salles de Bains

ARTIPÔLE
VOTRE PROJET SE CONSTRUIT CHEZ NOUS

HANDIBAT

Beatrice Wattiau

ATC-WATT

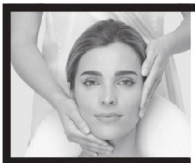
02 40 38 31 20
06 23 63 03 20
bwattiau@atc-watt.fr

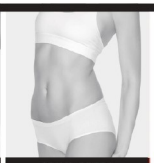
RSE
RESPONSABILITÉ SOCIÉTALE DES ENTREPRISES
AGISSONS ENSEMBLE

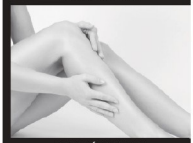
ATC WATT

RGE Chauffage+ 2020

MAÎTRE ARTISAN


SOINS VISAGE


SOINS CORPS


SOINS ÉPILATION

PRODUITS DE SOIN

MARY COHR
PARIS
INSTITUT MARY COHR NANTES

VENEZ DÉCOUVRIR
Nos Soins & Produits de soin personnalisés

PRENEZ RENDEZ-VOUS EN LIGNE :

11, rue Barbara
44300 NANTES
02 40 30 07 82

klaïs
AVOCATS ASSOCIÉS

Un cabinet d'avocats nantais à votre service

Fanny de BECO *Droit du dommage corporel*	06 13 95 35 37 fanny.debeco@klais-avocats.com
Claire LATOUCHE *Droit du dommage corporel*	06 49 89 34 52 claire.latouche@klais-avocats.com
Julie MONNEYRON *Droit de la famille / Droit du travail*	06 62 32 86 12 julie.monneyron@klais-avocats.com
Julien MONNIER *Droit et la famille / Droit du travail*	06 52 21 35 42 julien.monnier@klais-avocats.com
Laurent ORIA *Droit pénal / Droit de la famille*	07 89 62 98 03 laurent.oria@klais-avocats.com

www.klais-avocats.com

22 rue Racine
44000 NANTES

XAVIER VENAILLE
OPTICIEN INDÉPENDANT

OPTIQUE SAINT-JO

1 PLACE DES TONNELIERS
44300 NANTES

LUNETTES - LENTILLES
BASSE VISION
LUNETTES DE SPORTS
CONTRÔLE DE VUE

07 63 45 24 86
WWW.OPTIQUE-SAINTJO.FR
CONTACT@OPTIQUE-SAINTJO.FR