

2025  
2026

# ACTIVITÉS sportives & culturelles citoyennes

pour tous!

## AMICALES LAÏQUES

Partenaires de  
l'École Publique

COUDRAY

PORT-BOYER

MARSAUDERIES

LES AILES BLEUES

FRANÇOIS DALLET - DR TEILLAIS

PORTERIE ATHLÉTIQUE & CULTURELLE

NANTES  
ERDRE

[www.al-nanteserdre.org](http://www.al-nanteserdre.org)

**Intermarché**  
SUPER

NANTES Eraudière



## **POUR TOUS LES PROJETS QUI COMPTENT POUR VOUS, vous pouvez compter sur nous.**

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

### **POUR NOUS REJOINDRE**

- **Crédit Mutuel Nantes Jules Verne - Eraudière**  
170 Route de Saint Joseph - 44300 Nantes  
**Tél. 02 51 88 67 68**
- **Crédit Mutuel Saint Joseph La Beaujoire**  
461 route de Saint Joseph - 44300 Nantes  
**Tél. 02 51 88 67 78**

**Crédit  Mutuel**

# Le mot des Présidents



*Le mot des Président.e.s,*

*Vous trouverez dans ce livret l'ensemble des activités 2025 / 2026 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 4000 adhérent.e.s pratiquant près de 100 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.*



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

AL. Porterie Athlétique et Culturelle

AL. François Dallet  
AL du Coudray  
AL des Marsauderies  
AL Port Boyer  
Les Ailes Bleues



# Sommaire

## Informations générales page

Inscriptions - Renseignements	7
Questionnaire de santé - CM	9
Adhésions et cotisations	10
Agenda	11

## Activités sportives page


Aïkido [Nouveau]	22
Auto-Défense	22
Athlétisme	23
Badminton	25
Capoeira	27
Course Hors-Stade	24
Cyclotourisme	27
Éveil au Sport, École de Sport et Multisport, Multisport Adultes [Nouveau]	28
Gymnastique adaptée - Multisport Santé [Nouveau]	34
Gymnastique artistique sur agrès	32
Gymnastique d'entretien - Gym douce Gym tonique - Stretching postural ® Multi-fitness - Pilâtes - Renforcement musculaire	35
Ju-Jitsu / Self-Défense	41
Marche Nordique	24
Massages	44
Natation	45
Pétanque	45
Randonnée pédestre	46
Randonnée VTC	46
Roller	31
Sport Famille Multi activité	31
Tai-Chi-Chuan - Qi Gong	47
Tennis	49
Tennis de Table	48
Tir à L'Arc	50
Volley-Ball	51
Yoga	52


## Activités citoyennes page


Accompagnement scolaire : Lire et Faire lire, Dynamômes, Devoirs Faits, Soutien à l'école [Nouveau]	13
Atelier de Français [Nouveau] Français Langue Etrangère [Nouveau] DI LÉ MO	16
Batignolles Retrouvailles	18
Cinétik	19
Généalogie [Nouveau]	19
Le jardin des Marsauderies	20
Loto & Belote	20
Du temps ensemble [Nouveau]	21
Tête de Linotte	21


## Activités culturelles page


Anglais	60
Arts du cirque	62
Arts Plastiques	63
Atelier libre de Modèle vivant	70
Atelier d'écriture « Au tricot des mots »	70
Dessin, Bande Dessinée, Manga, Peinture	68
Bibliothèque	65
Chant Choral	54
Couture	66
Danse Contemporaine - Eveil	71
Danse Solo (line danse), Danse du Monde [Nouveau] - Rock and Roll - Salsa	73
Eveil Musical - Guitare - Basse - Batterie	57
Jeu vocal	60
Micro-informatique	75
Photo	76
Atelier Reliure	77
Sophrologie	78
Théâtre	79


 <b>Amicale Laïque de Port-Boyer</b>	page
Anglais	60
Arts Plastiques Enfant	63
Bibliothèque	65
Chorale Port-Boyer	55
Danse Enfant (atelier)	73
Danse solo (lie danse)	73
Danses du Monde [Nouveau]	74
Rock and Roll -Salsa)	
Dessin – Peinture	69
Eveil Musical & Mouv'	58
Français (atelier) [Nouveau]	16
Français Langue étrangère [Nouveau]	16
Photo (atelier)	76
Sport Enfant	29
Stretching	37
Théâtre Jeunes	82

 <b>Amicale Laïque du Coudray</b>	page
Arts Plastiques	63
Auto-Défense	22
Bande Dessinée	68
Chant Choral	55
Chant Enfant	54
Couture	67
Eveil Musical	57
Manga	69
Pilates	39
Soutien à l'école [Nouveau]	15
Théâtre [Nouveau]	80
Yoga	54

 <b>Amicale Laïque François Dallet</b>	page
Arts Plastiques	64
Capoiera	27
Couture	67
Guitare - Basse - Batterie	58
Jeu vocal	60
Massages	44
Pilates	39
Reliure	77
Taiji Quan (Tai-Chi-Chuan)	48
Théâtre (atelier)	80
Théâtre (Compagnie)	81
Yoga	53

 <b>Amicale Laïque des Marsauderies</b>	page
Anglais Perfectionnement	61
Arts du cirque	62
Atelier libre de Modèle vivant	70
Badminton	25
Batignolles Retrouvailles	18
Chant choral	56
Cinétik	19
Couture créative	66
Danse contemporaine, Éveil – Ados – Adultes	72
Dessin et Bande Dessinée	68
DI LÉ MO (Français)	17
Dynamômes	14
École de Sport - Multisport	30
Guitare	59
Pilates	40
Gymnastique adaptée	34
Gymnastique d'entretien - senior - tonique - stretching - multi-fitness	35
Jardin des Marsauderies	20
Ju-Jitsu/Self-Défense	41
Multisport Adultes [Nouveau]	32
Natation	45
Randonnée pédestre	46
Randonnée VTC	46
Roller	31
Sophrologie	78
Sport Famille Multi activité	31
Tai-Chi-Chuan - Qi Gong	47
Tennis	49
Tennis de Table	48
Théâtre	82
Tir à l'Arc	50
Volley-Ball	51
Yoga	52

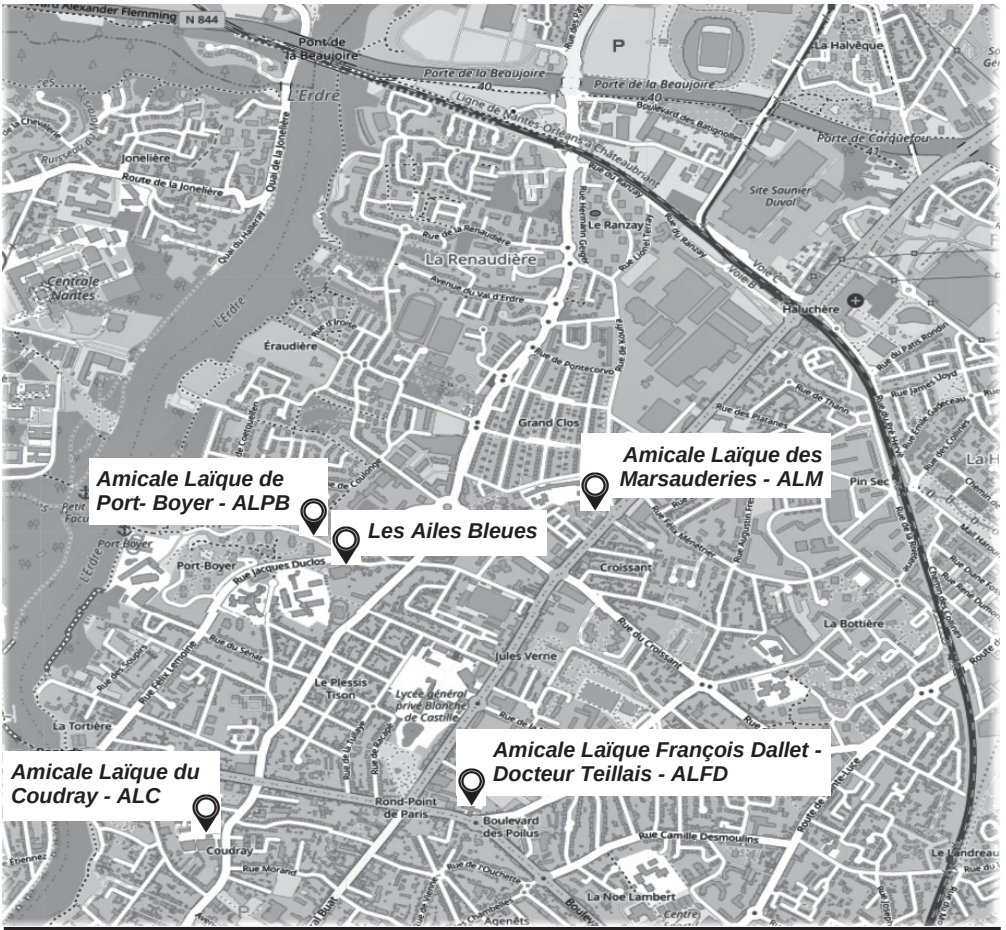
 <b>Association Les Ailes Bleues</b>	page
Circuit training / Renforcement musculaire	38
Gymnastique sur agrès	33
Gymnastique sur agrès adultes	32
Pilates	41
Stretching / Renforcement postural®	37

 <b>Amicale Laïque ALPACPorterie Athlétique et Culturelle</b>	page
Aïkido [Nouveau]	22
Anglais	62
Arts Plastiques	64
Atelier d'écriture « Au tricot des mots »	70
Photo	76
Athlétisme	23
Badminton	26
Batignolles Retrouvailles	18
Bibliothèque 1001 pages	65
Chant choral	56
Course Hors Stade	24
Couture	66
Cyclotourisme	27
Danse Contemporaine	71
Devoirs Faits	15
Du Temps ensemble [Nouveau]	21
Dynamômes	14
Éveil au Sport, École de Sport et Multisport	28
Eveil Musical	57
Généalogie [Nouveau]	19
Guitare	59
Cross training - Multi-Fitness - Gymnastique - Gym douce - Pilates - Stretching postural®	36
Loto & Belote	20
Marche Nordique	24
Micro-informatique	75
Multisports Santé [Nouveau]	34
Pétanque	45
Sophrologie	78
Tête de Linotte	21
Théâtre	79
Yoga	53



**Amicale Laïque Porterie  
Athlétique et Culturelle - ALPAC**

# LES AMICALES LAÏQUES DU QUARTIER NANTES ERDRE



**Amicale Laïque de  
Port-Boyer - ALPB**

**Les Ailes Bleues**

**Amicale Laïque des  
Marsauderies - ALM**

**Amicale Laïque du  
Coudray - ALC**

**Amicale Laïque François Dallet -  
Docteur Teillais - ALFD**

# Inscriptions - Renseignements



## Amicale Laïque de Port-Boyer - ALPB



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



alpbnantes@gmail.com



www.alpb-nantes.fr



### Inscriptions :

- **Samedi 6 Septembre de 9h à 12h30** à la Maison des associations de Port-Boyer.
- **Samedi 13 septembre** au forum des associations à la Locomotive (Maison de quartier Erdre-Batignolles)
- **Le mardi 9 et le vendredi 12 septembre de 16h à 19h** lors des permanences au bureau de l'ALPB (Maison des Associations du Port-Boyer)

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



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



amicale.dallet.teillais@gmail.com



**Inscriptions le samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus, 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

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



## Amicale Laïque des Marsauderies - ALM



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



amicale.laique@marsauderies.fr



Adresse postale : 1 rue de la Bertinière – 44300 Nantes



02 40 50 08 10



www.marsauderies.fr



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

- **Vendredi 5 Septembre de 18h30 à 20h** (permanence réservée au élèves des écoles des Marsauderies)
- **Samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**

Renseignements auprès du secrétariat de l'Amicale à partir du 25 août,

**Mardi** 09h30 / 12h00 - 14h00 / 18h30

**Mercredi** 09h30 / 12h00 - 13h00 / 18h30

**Jeudi** 09h30 / 11h30 - 14h00 / 18h30

**Vendredi** 09h30 / 12h00

# Inscriptions - Renseignements



## ALPAC Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle - ALPAC



Maison des associations Louis Le Bail  
478 route de St-Joseph de Porterie -  
44300 Nantes



[alpac.bureau@gmail.com](mailto:alpac.bureau@gmail.com)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



[www.facebook.com/  
alpacnantes](https://www.facebook.com/alpacnantes)



02 40 25 21 38

### Inscriptions :

- au forum d'activités le **samedi 6 septembre 2025 de 8h30 à 12h** au gymnase Jean Jahan, 509 route de Saint-Joseph de Porterie.
- aux permanences **du lundi 8 au vendredi 12 septembre de 17h à 18h30** et le **samedi 13 septembre de 10h à 12h**, à la maison des associations Louis Le Bail, entrée rue Louis Pergaud.

### Renseignements auprès des responsables d'activité.

Les activités proposées se déroulent à partir du mi-septembre 2025 jusque mi-juin 2026, hors vacances scolaires.



## Amicale Laïque du Coudray - ALC



13, rue du Coudray - 44000 Nantes



<https://alcoudray.webnode.fr>



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



[www.facebook.com/  
AmicaleLaiqueduCoudray](https://www.facebook.com/AmicaleLaiqueduCoudray)



**Inscriptions helloasso dès le 28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

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

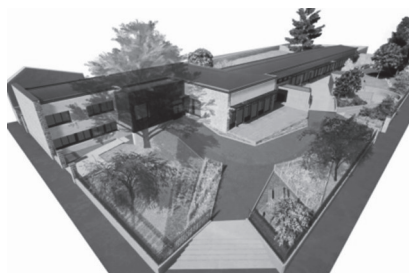
Les activités se déroulent de fin septembre 2025 à mi-juin 2026.

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

## UN NOUVEAU POLE ASSOCIATIF AU COUDRAY !

La mairie de Nantes rénove l'ancienne école maternelle du Coudray pour en faire un pôle associatif. Il sera livré aux associations début 2026 et portera le nom d'une journaliste engagée : Caroline Rémy, dit Séverine.

5 salles d'activités, une salle de convivialité, 1 salle de cuisine, des bureaux partagés : de quoi offrir un beau panel d'activités aux habitants





# Inscriptions - Renseignements

---



**Les Ailes Bleues**



06 51 78 96 35



[www.ailesbleuesgym.com](http://www.ailesbleuesgym.com)



[ailesbleuesgym@gmail.com](mailto:ailesbleuesgym@gmail.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](http://ailesbleuesgym.com),
- le samedi **6 septembre de 10h30 à 12h** au gymnase du Port Boyer, 73 rue du Port Boyer (à vérifier sur le site [ailesbleuesgym.com](http://ailesbleuesgym.com))

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

## Questionnaire de santé-Certificat médical

---

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

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

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

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

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

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

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

(2) [https://www.formulaires.service-public.fr/gf/cerfa\\_15699\\_01.do](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.

## **Païement 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 dans certaines amicales 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.**



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 2025 - 2026

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

## Octobre 2025

- Fresque des frontières planétaires le mercredi 15 octobre (ALM)
- Tournoi de belote le samedi 25 octobre (ALPAC)

## février 2026

- Fresque de la biodiversité le mercredi 11 février (ALM)
- Tournoi de belote le samedi 7 février (ALPAC)

## Novembre 2025

- CINETIK (consultez le site internet de l'ALM)
- AG de la FAL le samedi 15 novembre avec la présence de l'UFOLEP et de l'USEP (locaux de l'ALM)

## Mars 2026

- CINETIK (consultez le site internet de l'ALM)
- Tournoi de belote le samedi 14 mars (ALPAC)

## Décembre 2025

- Atelier 2 Tonnes le mercredi 10 décembre (ALM)
- Assemblées Générales :
  - AL. Port Marsauderies le 5 décembre
  - AL Port Boyer
  - AL. Porterie Athlétique et Culturelle
  - AL. François Dallet - Dr Teillais
- Tournoi de belote le samedi 13 décembre (ALPAC)
- Corrida de la Beaujoire le samedi 27 décembre (ALPAC)

## Avril 2026

- Fresque du sexisme le mercredi 8 avril (ALM)
- Concert de la Chorale des Marsauderies - association Rétina (ALM)
- Loto le dimanche 12 avril (ALPAC)

## Mai 2026

- Pas Athlétique des écoles publiques (ALM)
- CINETIK (consultez le site internet de l'ALM)
- La Fête du jeu « 1001 pages » (ALPAC)
- Après-midi festif de l'ALPB

## Janvier 2026

- CINETIK (consultez le site internet de l'ALM)
- Tournoi de belote le samedi 10 janvier (ALPAC)

## Juin 2026

- La Festiv'Alpac
- Fête de l'Art du Cirque (ALM)
- Spectacle du Groupe Théâtre (ALM)
- Gala de danse (ALM)
- Fête de l'Ecole et l'Amicle (ALM)
- Fête de l'école F. Dallet - Dr Teillais
- Spectacle des ateliers théâtre (ALFD)



# CYCLE DES FRESQUES

L'amicale Laïque des Marsauderies vous propose cette année encore un cycle de quatre ateliers dont deux nouveaux : la **Fresque des frontières planétaires** et la **Fresque du Sexisme**. Vous pouvez décider de participer indépendamment à l'un ou l'autre des ateliers.

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



Voici les dates que nous vous proposons :

## FRESQUE DES FRONTIÈRES PLANÉTAIRES

Découvrez l'ensemble des processus compromettant l'habitabilité de notre planète et adoptez une vision systémique pour limiter votre impact !

Mercredi 15 octobre 2025

**FRESQUE**  
des frontières  
planétaires

## ATELIER 2 TONNES

Venez jouer à faire baisser votre empreinte carbone et celle des français.

Mercredi 10 décembre 2025



## FRESQUE DE LA BIODIVERSITÉ

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

Mercredi 11 février 2026



Fresque  
de la  
Biodiversité

## FRESQUE DU SEXISME

Un atelier d'intelligence collective pour détricoter la mécanique sexiste et se projeter dans une société égalitaire.

Mercredi 8 avril 2026



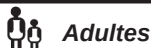
Tous les ateliers se dérouleront au **Pôle d'activités de l'Amicale Laïque des Marsauderies, 3 rue de Koufra**, sur inscription. Un email sera envoyé aux adhérents de l'ALM quelques semaines avant les ateliers.



Activité gratuite ou avec participation selon les ateliers.



# LIRE ET FAIRE LIRE



Adultes



[www.lireetfairelire.org](http://www.lireetfairelire.org)



**VOUS AIMEZ LES ENFANTS, VOUS AIMEZ  
LA LECTURE, VOUS AVEZ 50 ANS OU PLUS,  
VOUS ETES DISPONIBLE...**

**VENEZ REJOINDRE LES LECTEURS « LIRE ET FAIRE LIRE »**

*Partager le bonheur de lire, et Transmettre le goût des livres aux enfants...:*

« Lire et faire lire » est un dispositif national soutenu par la Ligue de l'Enseignement, pour développer le plaisir de lire en solidarité intergénérationnelle. Il est coordonné par la FAL 44 (Fédération des Amicales laïques) et est mis en œuvre dans les écoles publiques .

Concrètement, il s'agit de faire la lecture à des petits groupes de 5 à 6 enfants maximum dans une démarche de plaisir et de découverte favorisant l'expression orale.

Chaque année, la FAL organise des formations de niveau initial ou de perfectionnement autour de différentes thématiques (ex : littérature jeunesse, lecture à voix haute) et des participations à diverses manifestations (semaine de l'éducation contre les discriminations et le racisme, Festi'malle, l'Œil du monde...).

**Durée d'une séance hebdomadaire : 30 minutes sur le temps scolaire, à l'école.  
(plusieurs séances peuvent se succéder, selon le choix du lecteur et de l'enseignant.e.)**


**Alors, prêts à vivre ce moment toujours joyeux ?**

Il suffit de prendre contact avec l'Amicale laïque de l'école souhaitée, selon l'adresse et le numéro de téléphone indiqués dans les premières pages du livret, et consulter le site internet du dispositif : [www.lireetfairelire.org](http://www.lireetfairelire.org)

Ecoles participant à ce programme, en lien avec l'Amicale Laïque de leur secteur :

- **Ecole maternelle du Coudray**  
contact : Amicale Laïque du Coudray. Bénédicte vous accueillera avec plaisir.
- **Ecole maternelle du Docteur Teillais, école élémentaire François Dallet**  
contact : Amicale Laïque François Dallet
- **Ecoles élémentaire et maternelle des Marsauderies, maternelles de la Beaujoire et des Batignolles**  
contact : Amicale Laïque des Marsauderies
- **Ecoles Louis Pergaud, école Linot, école Maison Neuve**  
contact : Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle / Mireille Hamon
- **Ecoles de Port-Boyer, école Urbain Le Verrier, crèches « Escale des Bambins » et « Pataquès »**  
contact : Amicale Laïque de Port-Boyer / Marylène Jehanno (06 83 36 50 70)

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

 [contact@alpacnantes.net](mailto:contact@alpacnantes.net)  
[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)

 **Adultes**

 [www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



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

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

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

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

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

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

## RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

**Pour tous renseignements complémentaires , contactez :**

 **l'Amicale Laïque des Marsauderies** . . . . . 06 01 28 31 22  
(pour l'école des Marsauderies)

**l'Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle** . . . . . 02 40 25 21 38 \*  
(pour les écoles Louis Pergaud, Maisonneuve, Germaine Tillion et le Linot )

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

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

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



A.L. Porterie Athlétique et Culturelle



Adultes



Secrétariat ALPAC 02 40 25 21 38

contact@alpacnantes.net



www.alpacnantes.net



« Devoirs faits » est un partenariat entre la Ligue de l'Enseignement FAL 44 et le collège Simone Veil de Saint Joseph.

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.

## RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

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

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 6 septembre et au secrétariat de l'ALPAC.

(\*) lundi 14h/17h30, mardi 8h30h/12h - 14h/17h30, mercredi 14h/17h30, et jeudi, vendredi 8h30/12h.

## SOUTIEN À L'ÉCOLE

**NOUVEAU !**



Amicale Laïque du Coudray



Adultes



alcoudraynantes@free.fr





https://alcoudray.webnode.fr





### Nouveau à l'Amicale!


L'association des parents d'élèves a intégré l'Amicale cet hiver. Ainsi, des parents d'élèves motivés et impliqués oeuvrent de concert avec les enseignants pour proposer des activités aux enfants de l'école du Coudray : sorties scolaires, spectacles, fête, ateliers ludiques, activités pédagogiques, rencontres...

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

 **Adultes.**

 Georges Pons **06 71 00 37 84**

 [alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)

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



Dans le cadre agréable de la Locomotive et une ambiance conviviale, vous améliorerez vos connaissances de la langue française. Cela peut être aussi un moment privilégié pour apprendre à lire et à écrire le français. Trouver également, auprès des bénévoles, une aide afin de régler les problèmes de la vie quotidienne.



Mardi de 16h à 17h à partir du 16 septembre 2025 (hors vacances scolaires)




20 € par personne, 30 cours d'une heure. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.





Inscription **le 6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).


# COURS DE FRANÇAIS LANGUE ETRANGERE (FLE)


**NOUVEAU !**

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

 **Adultes.**

 Georges Pons **06 71 00 37 84**

 [alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)

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



Une ambiance chaleureuse et interculturelle pour pratiquer le français oral et écrit à travers des activités ludiques, adaptées à vos besoins et pour tous les niveaux : venez découvrir les séances de FLE à l'ALPB !

L'atelier sera animé par Augustin Bannier-Esnault, professeur diplômé.



Lundi de 14h15 à 15h45 à partir du 15 septembre 2025 (hors vacances scolaires)



20 € par personne, 30 cours d'une heure trente. Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités de l'ALPB.



Inscription **le 6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).





# DI LÉ MO



**Amicale Laïque des Marsauderies**

Pôle associatif – 3, rue de Koufra

A partir du 23 septembre 2025



**Adultes**



**06 86 49 20 79 / 06 65 63 86 32**

ou **02 40 50 08 10** à partir du 1er septembre 2025 (horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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.



**Mardi 14h00 - 15h30**

Cours collectif. Maximum 10 personnes

Thèmes de la vie quotidienne ou de l'actualité.

Âge maximum requis lors des inscriptions 65 ans.

**Jeudi 14h00 - 15h30**

Cours individuels. Maximum 20 personnes

Réservé aux personnes en cours d'acquisition de la langue française

**SAUF VACANCES  
SCOLAIRES**

Préparation aux examens de A1 à C1 (obtention titres de séjours, nationalité, approfondissement des connaissances de la langue française, projet professionnel...)



**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.

## DECouvrez LES CENTRES DE VACANCES DE LA FAL44



Envie de vous ressourcer ?

Venez découvrir le **Château de la Turmelière** dans un parc de 40 hectares. Multiples hébergements avec une capacité de 130 lits. Une restauration durable et responsable ...

Animations sportives, environnementales ou culturelles ...



Retrouvez tous nos séjours sur : [www.turmeliere.org](http://www.turmeliere.org)



Deux lieux de séjours à découvrir :

- Le Village vacances le **"Soleil de Jade"**, les pieds dans l'eau, à 100 mètres de la plage. Offres diversifiées : location en gîtes, pension complète, demi-pension, séjours à la carte, week-end ...
- **Les Moussaillons**, gîte de 67 couchages situé au cœur du bourg. Entièrement rénové. Idéal pour des fêtes de famille, entre amis...



Retrouvez nos offres : [www.soleildejade.com](http://www.soleildejade.com)

**Nous contacter au 02 51 86 33 08**

[www.laligue44.org](http://www.laligue44.org)





# BATIGNOLLES RETRouvAILLES



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



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



**Tout public**



[batignolles.retrouvailles@marsauderies.fr](mailto:batignolles.retrouvailles@marsauderies.fr)  
[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)  
[contact@alpacnantes.net](mailto:contact@alpacnantes.net)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



**Cette section commune à l'ALM et l'ALPAC a pour buts :**

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

**La section a déjà engagé plusieurs projets :**

- La réalisation et l'ajout d'un panneau complémentaire à l'exposition « Patrimoine Batignolles » concernant la cité du Grand-Clos.
- La présentation dans les écoles et collèges publics du secteur Nantes-Erdre de l'Exposition en 15 panneaux de l'histoire du quartier.
- L'édition en 2023, de la Fresque théâtrale chantée « Batignolles-St Jo. L'ouvrage est en vente à l'ALPAC ou à l'ALM, ainsi que dans certaines librairies et maisons de presse.
- L'organisation de promenades patrimoniales dans le cadre des balades d'été, des journées du patrimoine ou d'autres événements à la demande.
- Un travail sur l'histoire du quartier par la récupération d'archives et par la captation de la parole d'habitant.e.s historiques du quartier, notamment de celles et ceux ayant habité les cités en bois ou travaillé aux Batignolles... Ces témoignages ont permis la création d'un premier documentaire présenté au public le 19 janvier 2025.

Venez rejoindre la section « Batignolles Retrouvailles » et **participer au travail sur l'histoire locale... !**

Contactez nous à l'adresse [batignolles.retrouvailles@marsauderies.fr](mailto:batignolles.retrouvailles@marsauderies.fr)



Adhésion de soutien 20 €



# CINÉTIK



**Amicale Laïque des Marsauderies**

Salle Bonnaire, 1 rue du Koufra



**Tout public**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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 2024/2025 les films présentés par CINÉTIK étaient les suivants :

- *Divertimento*, de Marie-Castille Mention-Schaar (2022)
- *Ascenseur pour l'échafaud*, de Louis Malle (1958)
- *Je verrai toujours vos visages*, de Jeanne Herry (2023)
- *Les algues vertes*, de Pierre Jolivet (2023)



Les dates des séances 2025/2026 seront précisées sur le site [www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr) ainsi que par flyers. Début des séances à 19h45.



2 € la séance

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



# GÉNÉALOGIE

**NOUVEAU !**



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

Salle Multimédia de la Maison des associations Louis Le Bail.



**Adultes**



Marc GAUTREAU  
[mgconnexion2@yahoo.fr](mailto:mgconnexion2@yahoo.fr)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



Les séances ont pour but d'aider les participants à construire leur arbre généalogique, méthodologie et identification des actes pertinents de recherche.

La plupart des archives étant numérisées, les séances sont conçues comme des ateliers d'entraide, permettant d'apprendre à rechercher dans différentes archives, d'apprivoiser les différents outils à disposition du généalogiste amateur.

Les recherches se font essentiellement sur Internet. Bien que ce ne soit pas obligatoire, il est recommandé de venir avec son ordinateur personnel. En cas d'impossibilité des PC sont à disposition dans la salle. Toutes les séances sont guidées par des animateurs bénévoles et expérimentés.



Lundi	18h00 - 20h00	24 séances
Jeudi	14h00 - 16h00	24 séances

€ 60€



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



# LE JARDIN DES MARSAUDERIES



**Amicale Laïque des Marsauderies**

Pôle d'activité des Marsauderies,  
3 rue de Koufra



**Tout public**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



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

Il est à destination des jardiniers ayant quelques notions ou confirmés.

Le jardin vous permettra de :

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



**LE JARDIN**  
DES MARSAUDERIES

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



Tous les dimanches matins à 11h.



Cotisation Adultes 50 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



## LOTO & BELOTE



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

Maison des associations Louis Le Bail,  
entrée rue Louis Pergaud et  
Salle Bonnaire 1 rue de Koufra



Jean-Luc Busson 06 04 02 00 41  
Brigitte Le Moullour 06 16 25 73 68  
Marie-Anne Marchand 06 68 74 46 98



[contact@alpacnantes.net](mailto:contact@alpacnantes.net)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



**Tout public**

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

- 5 tournois de belote par an, à partir de 19h30, salle A Maison des associations L. Le Bail
- 2 après-midis Loto à partir de 12h, salle Nantes Erdre



**Belote** : samedi 25 oct. 2025, 13 déc. 2025, 10 janv. 2026, 7 fév. 2026, 14 mars 2026  
**Loto** : dimanche 12 avril 2026



**Belote** : 9€ par joueur – **Loto** : 3€ la carte



**Belote** : inscription sur place

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



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**  
Maison des associations Louis Le Bail,  
salle AD



Alpac secrétariat 02 40 25 21 38



alpac.bureau@gmail.com



www.alpacnantes.net



**Séniors**

Se retrouver autour d'une activité agréable : jeux société (Scrabble, Uno, Skyjo...), chansons, tricot, crochet... Simplement papoter autour d'un goûter.



Mardi 14h00 - 17h00 de mi-septembre 2025 à la mi-juin 2026 - hors congés scolaires. Possibilité de co-voiturage



60 € pour 1 rencontre par semaine



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

## « 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 à la vie de leur école y sont les bienvenus.

Nos actions : financer les projets des écoles par des ventes saisonnières et proposer des temps festifs (goûter de Noël, boum des enfants, printemps des parents, organisation de la fête de fin d'année).

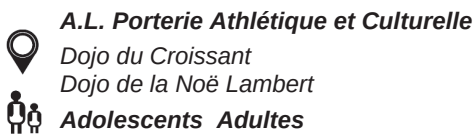
Retrouvez-nous sur Instagram : tete\_de\_linotte.44



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.



L'Aïkido est une voie martiale traditionnelle japonaise. Sa pratique se fait à mains nues et avec armes (sabre ou couteau en bois, bâton). L'apprentissage technique est riche et complet, dans un esprit constructif. L'Aïkido est sans compétition, et sans volonté de domination. Les pratiquants sont placés dans des situations potentiellement martiales (ou pas), où chacun peut développer ses ressources physiques et psychiques : énergie, confiance, respect, relation à l'autre, sensibilité corporelle, présence, contrôle ... Les cours sont mixtes, tous niveaux, ouverts aux adolescent(e)s et aux adultes.



Mardi 20h00 - 21h30 Dojo du Croissant

Vendredi 17h30 - 19h00 Dojo de la Noë Lambert

de mi-septembre 2025 à mi-juin 2026, hors congés scolaires.



Moins de 18 ans et étudiants 200 €  
Adultes 215 €

L'inscription ouvre droits  
aux 2 cours /semaine



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

## AUTO-DEFENSE



**Amicale Laïque du Coudray**

Ecole élémentaire du Coudray au 5 rue  
du Tyrol, puis pôle associatif Séverine



**Adultes**



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



**Avec Jérémy, instructeur fédéral niveau 2**

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 😊



Stages ponctuels en cours d'année



Inscriptions : se renseigner sur le site web à partir d'octobre 2025



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



**Adultes et jeunes à partir de 9 ans**



Erwan Souffre **06 89 87 86 76**



athletisme@alpacnantes.net



<https://www.alpac-athle.fr>



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

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



Poussins, benjamins	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 2016 - 2015	126 € - T-shirt 10 €
Benjamins 2014 - 2013	126 € - maillot club 27 €
Minimes 2012 - 2011	129 € - maillot club 27 €
Cadets 2010 - 2009	135 € - maillot club 27 €
Juniors, Seniors, Masters 2008 et avant (compétition)	142 € - maillot club 27 €
Juniors, Seniors, Masters 2008 et avant (loisirs)	124 € - T-shirt 10 €



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

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

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



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

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

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



Loisir / FFA	Mercredi 18h30 à 20h30 ou Samedi 9h00 à 11h00	144 €
Adaptée / UFOLEP	Lundi 16h00 à 17h30, places limitées à 12 marcheurs	165 €

**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 »**



**Corrida de La Beaujoire**  
**Samedi 27 décembre**

**2025**

Depuis l'année 1983, l'ALPAC organise la dernière course à pied de l'année en Loire-Atlantique. Les différentes épreuves (enfants et adultes) offrent un **parcours unique autour et surtout dans le stade de la Beaujoire**.

**La 40ème édition, fêtée l'an passé, a connu un immense succès avec plus de 1200 coureurs (année record) devant un public nombreux et enthousiaste. Fin 2025, nous renouvelons, cette manifestation sportive en espérant encore plus de participants.**

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](mailto:corrida@alpacnantes.net)

 [www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)







# BADMINTON



**Amicale Laïque des Marsauderies**

Gymnases Marsauderies, Urbain  
Leverrier et Noé Lambert



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



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto: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 (sauf pour le créneau du mercredi de 20h45 à 22h00).

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

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



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

Démarrage de l'activité le lundi 22 septembre 2025 pour les nouveaux adhérents, le lundi 1 septembre pour les anciens.



Cours de 2h par semaine	170 €
Cours de 1h30 par semaine avec entraîneur	130 €
Cours de 1h30 par semaine sans entraîneur	65 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



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

**46 boulevard Jules verne  
44300 Nantes**



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



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

Voir tableau des horaires



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



**02 40 25 21 38** (merci de laisser un message)



contact@alpacobad.com



http://www.alpacobad.com



ALPAC Badminton




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

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

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

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

	Public concerné	Jour	Horaire	Lieu
Créneau 1	Tous niveaux	Mercredi	19h30 à 22h00	Gymnase Urbain Leverrier
Créneau 2	Tous niveaux — réservé aux rencontres UFOLEP	Judi	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.



90 € 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 Laique F. Dallet - Dr Teillais**

Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.



**Enfants dès 5 ans**



capoiera.dallet.teillais@gmail.com

longuespe@yahoo.fr



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.



5-9 ans	Samedi	10h00 - 11h00	cours d'1h	135 €
10-14 ans	Samedi	11h00 - 12h30	cours d'1h30	183 €



Du 19 septembre 2025 à fin juin 2026,

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



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus



# CYCLOTOURISME



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

Gymnase Jean-Jahan à Saint-Joseph-de-Porterie.



**Adultes et Jeunes**



Jean Luc Le Corguille 06 52 96 21 82



le.corguille.jl@gmail.com



www.alpacnantes.net



Cette activité permet aux cyclistes, 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	Adultes	Adultes
<b>FFVélo*</b>	Formule « Petit Braquet »	Formule « Grand Braquet »
2025-2026	90€	140 €

\* se rapprocher du responsable de la section afin de connaître, suivant la formule, les détails de la couverture d'assurance.



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



# ÉVEIL AU SPORT - ÉCOLE DE SPORT ET MULTISPORT



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

Gymnase Jean Vincent, Gymnase Jean Jahan et École du Linot .



**Enfants de 4 à 11 ans** (2021 - 2014)



[alpac.ecoledusport@outlook.fr](mailto:alpac.ecoledusport@outlook.fr)



[www.alpacnantes.net](http://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 11 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..

	<b>Eveil au sport</b>	12 enfants nés en 2021	Mercredi	13h15 - 14h00	Gymnase J Jahan 2
			Samedi	09h15 - 10h00	Gymnase J Vincent
			Samedi	09h30 - 10h30	Ecole du Linot
<b>Ecole de sport</b>	15 enfants nés en 2020, 2019 et 2018	Mercredi	14h00 - 15h00	Gymnase J Jahan 2	
		Samedi	10h00 - 11h00	Gymnase J Vincent	
	15 enfants nés en 2020, 2019 et 2018	Samedi	10h30 - 11h30	École du Linot	
		Samedi	11h30 - 12h30	École du Linot	
<b>Multisports</b>	20 enfants nés entre 2014 et 2017 inclus	Jeudi	17h45 - 18h45	Gymnase J Vincent	

Reprise de l'activité, semaine du 15 au 20 septembre.



Cotisation annuelle 130 €



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

**Amicale Laïque du Port Boyer**



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



**Enfants de 6 à 10 ans.**



Georges Pons **06 71 00 37 84**



[alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)



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



Trois ateliers différents en fonction de l'âge des enfants :

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

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



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

Début des cours le 17 septembre. Les cours seront maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits



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



Inscription **le 6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

## Restaurant le ZED

120 boulevard des Belges  
09 87 10 64 22

Burgers - grillades - salades - brunchs

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

**Produits frais et fait maison !**





# ÉCOLE DE SPORT - MULTISPORT

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Gymnase des Marsauderies

A partir du mercredi 24 septembre 2025



**Jeunes de 5 à 17 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



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

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

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

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

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

**Pour les 14 à 17 ans** : Sur le même principe un à deux sports différents par trimestre choisis par le groupe dans une optique plus ludique de convivialité et de partage. Les sports pratiqués sont : sports de raquettes (badminton, speedminton), tir à l'arc, roller / hockey, sports collectifs (baseball, ultimate, tchoukball, kinball, floorball)

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 133 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 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 24 septembre 2025



**Enfants de 6 à 13 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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...

Trois sorties au skatepark, encadrées par l'animateur professeur, sont intégrées au programme de l'année.

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



6 à 8 ans	Mercredi	16h00 - 17h00
7 à 11 ans	Mercredi	17h15 - 18h15
9 à 13 ans	Mercredi	18h30 - 19h30

(12 places pour les 6-8 ans et

14 places pour les 7-11 ans et 9-13 ans)



Cotisation annuelle 129 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



# SPORT FAMILLE - MULTIACTIVITÉ

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Gymnase et cours de l'école primaire des Marsauderies



**Adultes et enfants jusqu'à 16 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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)	127 €
3 Personnes (1 adulte et 2 enfants ou 2 adultes 1 enfant)	182 €
4 Personnes (1 adulte et 3 enfants ou 2 adultes 2 enfants)	257 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



# MULTISPORT ADULTES

**NOUVEAU !**



**Amicale Laïque des Marsauderies**  
**Amicale Laïque de Doulon**



Voir encadré  
**Adultes à partir de 17 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



amicalelaiquedoulon@gmail.com  
amicale.laique@marsauderies.fr



Venez pratiquer plusieurs sports dans un groupe convivial. Rejoignez notre cours multisport adultes pour varier les activités, garder la forme, relâcher la pression et partager de bons moments. Accessible à tous niveaux, vous pourrez progresser dans un groupe coopératif.

Au programme de cette première année, des pratiques sportives :

- Sports individuels : Badminton, Tennis, Tir à l'arc, Pickelball
- Sports collectifs : Volley ball, Tchoukball, Pull Ball, Ultimate
- Participation à une rencontre des sections multisport Ufolep du département



Mercredi	17h30 - 19h30	Gymnase Urbain Leverrier
Samedi	17h00 - 19h00	Tous les 15 jours (Halles de La Marrière), et certains dimanches matin (gymnase des Marsauderies et plaines de jeux extérieures)



180 €

**Matériel fourni**



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

A l'Amicale Laïque de Doulon : consultez le site internet <https://www.aldoulon.org>.



## GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR AGRÈS ADULTES



**Association les Ailes Bleues**

Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 18 septembre 2024.



**Adultes**



aillesbleuesgym@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.

Cours de Gym adultes ouverts de 20h à 21h30 avec présence d'une professeure de 20h à 21h pour la préparation physique et pratique libre ensuite.



Mercredi 20h00 - 21h30



170 € pour 1h30 par semaine



Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer **samedi 6 septembre** de 10h30 à 12h. **Le nombre de places par cours est limité à 16 inscrits maximum.**

Vérifiez sur le site internet [aillesbleuesgym.com](http://aillesbleuesgym.com) qu'il reste de la place.

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





# GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR AGRÈS



**Association les Ailes Bleues**

Gymnase de Port Boyer, 73 rue du Port Boyer, à partir du 18 septembre 2024.



**De 6 à 18 ans**



[ailesbleuesgym@gmail.com](mailto:ailesbleuesgym@gmail.com)



[www.ailesbleuesgym.com](http://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.



Benjamines (2011-2014)	Lundi	18h00 - 19h30	155 €
Ecole de gym A (2018-2019)	Mercredi	15h00 - 16h15	150 €
Ecole de gym B (2017-2018)	Mercredi	16h15 - 17h30	
Parcours (2015-2016)	Mercredi	17h30 - 19h00	155 €
Juniors (2007-2010)	Mercredi	19h00 - 20h30	155 €



Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer **samedi 6 septembre** de 10h30 à 12h. **Le nombre de places par cours est limité à 12 inscrits maximum.** Vérifiez sur le site internet [ailesbleuesgym.com](http://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.**


**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.**




# GYMNASTIQUE ADAPTÉE

**Amicale Laïque des Marsauderies**

 Pôle Associatif – 3, rue de Koufra  
A partir du lundi 22 septembre 2025

 **Adultes**

 **02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)

 [amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)

 [www.almarsauderies.fr](http://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 184 €




Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.




# MULTISPORT SANTÉ

**NOUVEAU !**

**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

 La Locomotive—maison de quartier  
Erdre Batignolles.

 **Adultes**

 **02 40 25 21 38**

 [alpac.bureau@gmail.com](mailto:alpac.bureau@gmail.com)

 [www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



Les séances sont animées en mini groupe de 15 personnes, adaptées et individualisées à chaque personne. Une équipe d'éducateurs.rices sportifs.ves professionnels.les, formée à l'encadrement de publics sédentaires, séniors ou atteints d'une affection longue durée, dans le cadre d'une prescription médicale, encadre les cours.



Jeuudi 15h45 / 16h45 de mi-septembre à mi-juin, hors congés scolaires



Cotisation annuelle 150 €



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

**Documents nécessaires lors de l'inscription : certificat médical**



# GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - SENIOR

## - TONIQUE - STRETCHING -

### MULTI-FITNESS

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Pôle associatif – 3, rue de Koufra  
A partir du jeudi 25 septembre 2025



**Adultes**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



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

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

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

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

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

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



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



cours d'une heure par semaine 122 €  
cours fitness 1h30 par semaine 160 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

# CROSS TRAINING - MULTI-FITNESS - GYMNASTIQUE - GYM DOUCE - PILATES - STRETCHING POSTURAL®



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**  
Gymnase Jean Jahan et école G. Tillion.  
**Adultes**



[gymalpac44@gmail.com](mailto:gymalpac44@gmail.com)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



**Cross training** : 1 heure d'entraînement intense et divers, cardio ...

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

**Gymnastique** : en musique avec ou sans accessoires permet un travail en souplesse, renforcement musculaire, sollicitation cardio-respiratoire.

**Gym douce** : travailler en douceur le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre...

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

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

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



<b>Cross training</b>	Lundi	21h00	Gymnase Jean Jahan	180 €
	Mardi *	21h00		
<b>Multi-fitness</b>	Mercredi	19h00 et 20h00	Salle Germaine Tillion	120 €
	Jeudi	18h30 et 19h30	Gymnase Jean Jahan	
<b>Gymnastique</b>	Lundi	11h00, 19h00 et 20h00	Gymnase Jean Jahan	120 €
	Mardi	09h00, 19h00 et 20h00		
	Jeudi	09h30,		
	Vendredi	10h00		
<b>Gym douce</b>	Mardi	11h00	Gymnase Jean Jahan	120 €
	Mercredi	09h00 et 10h00		
	Vendredi *	11h00		
<b>Pilates</b>	Mardi	10h00 et 18h00	Gymnase Jean Jahan	141 €
	Mercredi *	11h00		
	Jeudi	10h30		
	Vendredi	09h00 et 17h00		
<b>Stretching postural®</b>	Lundi	09h00 et 10h00	Gymnase Jean Jahan	120 €
	Mercredi	18h15 et 19h15		
	Jeudi	11h30		

Cours à partir du lundi 15 sept. 2025, hors congés scolaires.

**\*nouveaux cours**

€ Cotisation supplémentaire : 90 € pour les heures suivantes (111 € Pilates).

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

# STRETCHING

**Amicale Laïque du Port Boyer**



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



**Adultes**

Patricia Guijarro 07 63 71 01 62



alpbnantes@gmail.com



https://alpb-nantes.fr/



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

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

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

Intervenant : Loan Esquiva



Mardi 19h00 - 20h00 à partir du 16 septembre 2025 (hors vacances scolaires)



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



Inscription **le 6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



# STRETCHING RENFORCEMENT POSTURAL



**Association les Ailes Bleues**

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



**Adultes**



aillesbleuesgym@gmail.com



www.aillesbleuesgym.com



L'objectif de la séance de Stretching/Renforcement postural est d'améliorer la flexibilité, la souplesse, et la mobilité articulaire. Contenu d'une séance-type : Échauffement doux pour préparer les muscles, étirements dynamiques et statiques, exercices de mobilité pour les articulations (hanches, épaules, genoux, etc.), techniques de respiration et relaxation pour améliorer la portée des étirements.



Jeudi 19h00 - 20h00



170 € pour 1h par semaine



Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer **samedi 6 septembre** de 10h30 à 12h. (à vérifier sur le site [aillesbleuesgym.com](http://aillesbleuesgym.com)).

**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 16 septembre 2024.



**Adultes**



[ailesbleuesgym@gmail.com](mailto:ailesbleuesgym@gmail.com)



[www.ailesbleuesgym.com](http://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	19h30 - 20h30
Mardi	20h00 - 21h00
Jeudi	18h00 - 19h00



170 € pour 1h par semaine



Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer **samedi 6 septembre** de 10h30 à 12h. (à vérifier sur le site [ailesbleuesgym.com](http://ailesbleuesgym.com)). **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.**



## 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



## Amicale Laïque du Coudray

Ecole élémentaire du Coudray au 5 rue  
du Tyrol, puis pôle associatif Séverine



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



**Adultes**



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. Pour débutants ou confirmés.

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



Lundi	20h30 - 21h30
	21h30 - 22h30
Mardi	19h00 - 20h00 (pas sûr)



175 € pour 1h par semaine



Inscriptions **helloasso dès le 28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



## Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

Salle polyvalente de l'école François  
Dallet, 150 Boulevard des Poilus.



Estelle Souny **06 73 78 52 90**



[pilatestellesouny@gmail.com](mailto:pilatestellesouny@gmail.com)



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



**Adultes**



### **Respiration, Centre, Concentration, Contrôle, Précision, Fluidité**

Formée à la méthode Pilates, je souhaite vous guider avec douceur et bienveillance pour travailler votre corps en conscience, vous guider dans ce programme complet au service du corps et de l'esprit, pour vous épanouir dans le mouvement.

**15 personnes par cours.**

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



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



213 € pour 1h par semaine

De mi-septembre 2025 à mi-juin 2026

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



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30** en fonction des places disponibles, ALFD, 148 bd des Poilus.



# PILATES

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Pôle associatif – 3, rue de Koufra  
A partir du jeudi 25 septembre 2025



**Adultes**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



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

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

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

Le Pilates permet :

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

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

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



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



Cotisation annuelle 178 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



## Aux Fournées de la TORTIERE

*Je pétris et  
Je cuis*



**Daniel et Marie  
Blusseau**

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





# PILATES



## Association les Ailes Bleues

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



## Adultes



[aillesbleuesgym@gmail.com](mailto:aillesbleuesgym@gmail.com)



[www.aillesbleuesgym.com](http://www.aillesbleuesgym.com)



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



Lundi	20h30 - 21h30
Mardi	18h00 - 19h00 et 19h00 - 20h00
Mercredi	12h30 - 13h30
Vendredi	12h30 - 13h30



170 € pour 1h par semaine



Inscriptions au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer **samedi 6 septembre** de 10h30 à 12h. (à vérifier sur le site [aillesbleuesgym.com](http://aillesbleuesgym.com))

**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 2 septembre 2025



**Tout public, à partir de 14 ans.**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.jujitsu-nantes.fr](http://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 14 ans, désireux d'acquérir un self contrôle et ainsi, de canaliser sa propre énergie.



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



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



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra, ainsi que, sur place, au Dojo du Croissant, aux horaires des cours.

# BASILIC & CO

PIZZAS  
DE TERROIRS

PRODUITS  
DE TERROIRS



TÉL. 02 40 50 91 87 • SUR PLACE • À EMPORTER • LIVRAISON  
8 RUE BARBARA • ST JOSEPH DE PORTERIE

*Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)*



**NANTES ERDRE AUTOMOBILE**  
RÉPARATEUR MULTI-MARQUES

**Benjamin COLLINEAU**  
16 rue Eugénie Cotton  
44300 NANTES  
Tél 02.40.30.16.73

[www.nantes-erdre-automobile.com](http://www.nantes-erdre-automobile.com)  
[nantes.erdre.automobile@gmail.com](mailto:nantes.erdre.automobile@gmail.com)

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

**ufolep 44**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

**MAISON  
SPORT SANTÉ**

à Nantes · Un lieu associatif pour cultiver son bien-être !

Maison de quartier La Locomotive Erdre-Batignolles  
109 avenue de la Gare de Saint-Joseph, 44300 Nantes

Maison de quartier Bottière-Chénaie  
147 route de Sainte-Luce, 44300 Nantes



🔍 S'informer

🔍 Tester sa forme

🔍 Pratiquer

👤 Pour tout public



1ère étape : Prendre rendez-vous

02 51 86 33 34  
[sport-sante-ufolep44.com](http://sport-sante-ufolep44.com)

# TRAVAUX DE RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE

GRATUIT

[ml-conseilrenov.fr](http://ml-conseilrenov.fr)

-  Chiffrage de vos travaux
-  Estimation de vos aides
-  Étude énergétique

Panneaux solaires

Isolation



Rénovation globale

Pompe à chaleur

**Maxime LETHU**

Conseiller indépendant · Effy Renov

**06 50 38 69 48**

[maxime.lethu-ext@effy.fr](mailto:maxime.lethu-ext@effy.fr)

 **cavavin**<sup>®</sup>  
La passion du conseil  
Nantes Saint-Joseph

*Votre soif de convivialité mérite  
plus qu'un bon caviste !*

## VINS DE PROPRIÉTÉS ALCOOLS - CHAMPAGNES TIREUSES À BIÈRES

**Franz SIAUGUES, votre caviste**

14 rue Barbara 44300 Nantes  
[nantes-stjoseph@cavavin.fr](mailto:nantes-stjoseph@cavavin.fr)  
02 28 22 36 44

*Caroline*  
**RONDEAU**

IMMOBILIER

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

Estimation - Vente - Achat

Contactez-nous !

**02 28 34 93 58**



[carolinerondeauimmobilier.fr](http://carolinerondeauimmobilier.fr) - Agence quartier St Donatien / Tortière

# MASSAGES



**Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais**

Ecole 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 sont proposés en groupes de **DEBUTANTS** ou de **PERFECTIONNEMENT**. 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. Le calendrier des séances sera défini pour le 18/9 en fonction des inscriptions.

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

Questionnaire Santé **obligatoire** à l'inscription



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



Cotisation annuelle 138 €



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.

4 Place du 51<sup>ème</sup> 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](http://www.belledejour.org)



# NATATION

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Piscine Jules Verne

A partir du mardi 23 septembre 2025



**Jeunes à partir de 6 ans jusqu'aux adultes**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



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

Pour les anciens élèves, le groupe et l'horaire sont confirmés par le maître-nageur en fin de saison. **Pour les nouveaux élèves en perfectionnement**, un test obligatoire de niveau sera effectué avant le début de la saison afin d'évaluer leur niveau..



Débutants enfants à partir de 6 ans (petit bassin)	Mardi	17h00 - 17h55
	Jeudi	17h00 - 17h55
Initiation+ enfants à partir de 6 ans, 1 à 2 ans d'initiation (grand bassin)	Mercredi	16h00 - 16h55
Perfectionnement enfants de 8 à 10 ans (grand bassin)	Mardi	17h00 - 17h55
	Vendredi	17h00 - 17h55
Perfectionnement ados / adultes	Mercredi	08h45 - 10h00



Enfants 157 €  
Adultes 200 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 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](mailto:alpac.petanque@free.fr)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



Réservation des boulodromes du Bêle et St-Joseph de Porterie

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



Lundi et jeudi	20h00 - 22h00	Boulodrome du <b>Bêle</b> de début septembre à fin mai
Lundi et jeudi	19h00 - 22h00	Boulodrome de <b>St-Joseph</b> de début juin à fin septembre (Avec possibilité de repli au Boulodrome du Bêle de 20h à 23h)
Mercredi	15h00 - 18h00	Boulodrome de <b>St-Joseph</b> toute l'année



Cotisation annuelle 60 € (UFOLEP Exclusivement)



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



# RANDONNÉE PÉDESTRE

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Pôle associatif le jeudi  
Parking Intermarché le dimanche



**Adultes**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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. Une fois par trimestre, sortie à la journée avec restaurant.

Début des sorties le jeudi 25 septembre 2025

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 14 septembre 2025



Jeudi 13h45 parking Pôle associatif, 3 rue de Koufra

Dimanche 08h30 parking Intermarché, Rte de St Joseph



Cotisation annuelle 55 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 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. A partir du Dimanche 21 septembre 2025.



**Adultes**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



# TAI-CHI-CHUAN - QI GONG 氣功

Amicale Laïque des Marsauderies



Pôle associatif – 3, rue de Koufra  
A partir du mardi 23 septembre 2025



Tout public



02 40 50 08 10 à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



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

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



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



Cotisation 181 €  
annuelle



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

vacances POUR TOUS

## VACANCES POUR TOUS



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

Vacances passion

## VACANCES PASSION



Cet été, découvrez nos séjours en familles sur : [www.vacances-passion.org](http://www.vacances-passion.org)

Nous contacter au 02 51 86 33 08

[www.laligue44.org](http://www.laligue44.org)



# TAIJI QUAN (TAI-CHI-CHUAN)



**Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais**

Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.



taichi.dallet.teillais@gmail.com

https://amicale-dallet-teillais.org



**Adultes**

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

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



Dimanche 09h45 - 10h45  
11h00 - 12h00



1h le dimanche à **90€ / an**

**Nouveau** Vendredi 18h45 - 19h45  
(sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits)

1 h le dimanche

+1 h le vendredi à **120€ / an**

De fin septembre 2025 à mi-juin 2026

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

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



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.



# TENNIS DE TABLE



**Amicale Laïque des Marsauderies**

Gymnase Urbain Leverrier



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



**Adultes et adolescents**



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 22 septembre 2025 pour les nouveaux adhérents, lundi 1er septembre pour les anciens.



Loisir et compétition Lundi 20h00 / 22h00



Cotisation annuelle 82 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.





# TENNIS

## Amicale Laïque des Marsauderies



Plusieurs sites (voir horaires)  
A partir du lundi 22 septembre 2025



**Adultes et Jeunes à partir de 5 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[tennis@marsauderies.fr](mailto:tennis@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



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

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

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

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



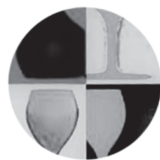
Lundi et jeudi à partir de 19h	Plaine de jeu des Basses Landes
Mardi et jeudi à partir de 17h	Gymnase des Marsauderies
Vendredi à partir de 17h	Gymnase de la Noé Lambert
Mercredi à partir de 09h	Halle de la Marrière
Créneaux de jeu libre pour les adhérents de plus de 16 ans :	
• le lundi de 18h à 19h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



Jeunes jusqu'à 16 ans (1h)	216 €
Cours Adultes (1h)	237 €
Cours Adultes (1h15)	257 €
Cours Adultes (1h30)	277 €
Compétition Adultes (1h45)	298 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



**La Cave**  
Jules Verne

Caviste indépendant à Nantes,  
depuis 1998

Nantes - 44300

**78 bd Jules Verne 02 51 89 97 52**

[cavejulesverne@gmail.com](mailto:cavejulesverne@gmail.com)



# TIR À L'ARC

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Gymnase des Marsauderies  
A partir du lundi 22 septembre 2025



**Adultes et Jeunes à partir de 10 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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 (30 €) 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)	129 €
Cours 1h30	Adultes débutants (cours encadrés)	173 €
Séance 1h30	Adultes confirmés - Tir libre	100 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 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**

**135 Boulevard Jules Verne 44300 NANTES**

**Pains spéciaux  
Gâteaux de mariage  
et évènements**



**02.72.02.41.49**

Fermé le lundi et le dimanche après-midi



# VOLLEY-BALL

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Plusieurs sites (voir horaires)

A partir du mardi 2 septembre 2025



**Adultes et Jeunes à partir de 10 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[volley@marsauderies.fr](mailto:volley@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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 2024-2025 la section Volley Ball comptait 123 inscrits et 7 équipes engagées en compétition loisir.



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



Entrainements mardi / vendredi 74 €  
VOLLEY JEUNES 129 €



Inscriptions **Samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.





# YOGA

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Pôle associatif ou Ecole maternelle  
A partir du jeudi 25 septembre 2025



**Tout public**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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 mercredi, mixtes, sont proposés par Nathalie Galliez formée par la Fédération Française de Hatha Yoga. Les cours du mercredi matin, mixtes sont proposés par Florence Krowicki. et ceux du jeudi par Ewa Lazaruk même formation. Le cours du samedi est un cours de Vinyasa Yoga (proche du Hatha Yoga) animé par Bénédicte Lopez.

Un cours de YOGA SENIORS est destiné aux personnes ayant des difficultés à exécuter certaines postures, il est assuré par Nathalie Galliez.



Yoga	Lundi	18h40 - 19h55 et 20h00 - 21h15	Ecole maternelle des Marsauderies *
	Mardi	18h40 - 19h55	
	Mardi	20h15 - 21h30	Pôle associatif ALM
	Mercredi	7h30 - 8h30 et 9h00 - 10h15	
	Mercredi	18h30 - 19h45	Ecole maternelle des Marsauderies *
	Jeudi	18h40 - 19h55 et 20h00 - 21h15	
	Samedi	09h00 - 10h15	Pôle associatif ALM
<b>Yoga Seniors</b>	Mardi	09h30 - 10h45	Pôle associatif ALM

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



Cotisation annuelle cours d'1h 168 €  
cours d'1h15 198 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

## 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**



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

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



02 40 25 21 38

[alpac.yoga@gmail.com](mailto:alpac.yoga@gmail.com)[www.alpacnantes.net](http://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 2025 à juin 2026 hors vacances scolaires	



201 € pour 1h15 par semaine



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

**Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais**

Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Boulevard des Poilus.

**Adultes**[yoga.dallet.teillais@gmail.com](mailto:yoga.dallet.teillais@gmail.com)<https://amicale-dallet-teillais.org>

Prendre conscience de sa respiration, apprendre à respirer et ressentir détente et apaisement des réactions psychiques...

Utiliser et développer cette connaissance de la respiration dans les postures.

Se mettre à l'écoute sans jugement.



Mercredi	16h45 - 18h00
	18h15 - 19h30
	19h45 - 21h00



198 € pour 1h15 par semaine

Du 17 septembre 2025 au 17 juin 2026

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

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



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.



## Amicale Laïque du Coudray

Ecole élémentaire du Coudray au 5 rue du Tyrol, puis pôle associatif Séverine



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



**Adultes**



### Avec Gaëlle et Bénédicte

Le mercredi, cours de Ashtanga yoga avec Gaëlle : yoga tres complet, alternant respirations et mouvements. Yoga dynamique permettant de décharger son énergie négative.

Le jeudi, cours de Viniyoga tous niveaux avec Bénédicte. Le viniyoga s'adapte à la personne, les séances sont construites avec des adaptations et intensifications, avec pour objectif d'améliorer sa concentration, sa détente et aussi son cheminement intérieur.



Mercredi	18h45 - 19h45
	19h45 - 20h45



195 € pour 1h par semaine

Jeudi	18h45 - 19h45
	19h45 - 20h45,



Inscriptions **helloasso** dès le **28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

# CHANT ENFANT



## Amicale Laïque du Coudray

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



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



**Enfants de CE1 à la 5eme**



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

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

Pour les plus âgés (enfants entre le CM2 à la 5<sup>ème</sup>) : 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
----------------------	----------	--------------



105 €

Enfants de CM2 à 5 <sup>ème</sup>	Dimanche	11h15 - 13h00
-----------------------------------	----------	---------------

1 fois / mois environ



Inscriptions **helloasso** dès le **28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



## Amicale Laïque du Coudray

Ecole Alice Guy, 34 rue Marianne à  
Nantes, puis pôle associatif Séverine



**Adultes**



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



### avec Sophie Raimbault, cheffe de chœur

Canons, chants à l'unisson et à 2 ou 3 voix... 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 **helloasso** dès le **28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



# CHORALE PORT-BOYER



## Amicale Laïque du Port Boyer

Salle polyvalente du Centre Socio Culturel  
du Port Boyer, 7 rue de Pornichet.



**Adultes**



Michèle Tison 06 20 49 08 07



[alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)



<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 18 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 **6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

salle polyvalente de l'école Louis Pergaud, 6 rue Louis Pergaud



Nelly Gervot

J-Patrick Augereau

06 81 07 93 21

06 60 51 63 55



**Adultes**



apac.bureau@gmail.com



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 2026.**



Jeudi 20h30 - 22h30  
À partir de mi septembre 2025



168 € pour 2h par semaine  
et 1 journée musicale



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



# CHANT CHORAL



**Amicale Laïque des Marsauderies**

Salle Koufra

À partir du mardi 23 septembre 2025



02 40 50 08 10 à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



amicale.laique@marsauderies.fr



www.almarsauderies.fr



**Adultes**

**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 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.





## Amicale Laïque du Coudray

Local de l'amicale, 11 rue du Coudray,  
puis pôle associatif Séverine



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



**Maternelles, MS et GS**

### 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
---------------	-------	---------------



150 € pour 45mn par semaine

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



Inscriptions **helloasso dès le 28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



## A.L. Porterie Athlétique et Culturelle

Salle polyvalente de l'École Louis Pergaud.



[musique@alpacnantes.net](mailto:musique@alpacnantes.net)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



**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.**

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

Activité animée par Jérémie PAUL.



<b>Eveil</b>	<b>4 / 5 ans</b>	Mercredi	15h15
--------------	------------------	----------	-------

<b>Musical</b>	<b>6 / 7 ans</b>	Mercredi	14h30
----------------	------------------	----------	-------

Salle polyvalente de l'École Louis Pergaud de la mi-septembre 2025 à mi-juin 2026



Atelier Eveil Musical 135 €



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



## Amicale Laïque du Port Boyer

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



## Parents et enfants



Marylène Jehanno 06 83 36 50 70



alpbnantes@gmail.com



https://alpb-nantes.fr/



Un moment ludique et sensoriel à partager avec votre enfant !

Avec Les Éclats d'Éveil par Marisol, les tout-petits (0-3 ans) et les plus grands (3-5 ans), accompagnés d'un adulte, découvrent la musique et le mouvement à travers :

- Comptines et chants pour éveiller l'écoute et le plaisir du son
- Danses et mouvements pour développer la motricité et l'expression corporelle
- Exploration d'instruments pour expérimenter les rythmes et les sons
- Yoga et moment calme pour favoriser détente et bien-être

Un atelier participatif où l'enfant et son accompagnant vivent ensemble une expérience enrichissante et joyeuse !

**Intervenante : Marisol Gil**



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

A partir du 20 septembre (hors vacances scolaires)



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

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



Inscription **le 6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

# GUITARE - BASSE - BATTERIE



## Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

Local de l'ALFD, 148 Boulevard des  
Poilus.



## Tout public à partir de 8 ans



guitare.dallet.teillais@gmail.com



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, basse et batterie.

Groupes de 5 à 6 élèves.



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



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

A partir du 18 septembre 2025





Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.




# GUITARE

## Amicale Laïque des Marsauderies

 Pôle associatif, 3 rue de Koufra  
A partir du vendredi 19 septembre 2025

 **Adultes et jeunes à partir de 8 ans**

 **02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)

 [amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)

 [www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)




**Boris Persillet vous attend pour vous transmettre sa passion !**


Les styles musicaux abordés sont le jazz (fusion), le blues, le rock et le métal. Des travaux de technicité (main droite et main gauche), de rythmes et d'oreille propres aux styles sont intégrés à des morceaux. Pour l'usage de la guitare électrique, c'est un travail du son de l'instrument avec le système d'amplification. Les débutants apprennent des mélodies très simples aux sonorités blues ou classique, pour se familiariser avec l'instrument, travailler la mémoire et la structure de morceaux fréquemment utilisés. »

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





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

 Cours individuels (30 min) 669 €  
Cours collectif (1h) 365 €

 Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



# GUITARE

 **A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**  
Maison des associations Louis Le Bail  
 **Adultes et enfants à partir de 8 ans**

 [musique@alpacnantes.net](mailto:musique@alpacnantes.net)

 [www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



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

Les guitaristes viennent avec leur propre instrument de musique.

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

**Activité animée par Jérémie PAUL.**



**Guitare à partir de 8 ans**

Lundi	17h45, 18h30, 19h15, 20h00, 20h45
Mardi	17h45, 18h30, 19h15, 20h00, 20h45
Mercredi	16h30, 17h15, 18h00, 18h45

Maison de Quartier Louis Le Bail de la mi-septembre 2025 à mi-juin 2026

 Guitare Enfants 255 €  
Guitare Adultes (+ de 16 ans) 273 €

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

# JEU VOCAL



**Amicale Laique F. Dallet - Dr Teillais**  
Ecole F.Dallet, 150 bd des Poilus

@ izabelle.chalhoub@gmail.com



**Adultes et jeunes à partir de 15 ans**



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



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

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

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

Pas de prérequis musical ou vocal nécessaire.

Groupe de 10 à 14 personnes maximum.



Mardi 19h30 - 21h00



294 € pour 1h30 toutes les semaines (29 séances)

De fin septembre 2025 à début juin 2026.



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.



# COURS D'ANGLAIS



**Amicale Laique du Port Boyer**  
Maison de Quartier La Locomotive  
109 av. de la gare de Saint-Joseph, Nantes



Georges Pons 06 71 00 37 84



[alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)



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



**Jeunes - Adultes**

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



10 - 15 ans Mercredi 14h00 - 15h00

+ 16 ans Mercredi 15h00 - 16h00

A partir du 17 septembre 2025 (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 **6 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 - PERFECTIONNEMENT

**Amicale Laïque des Marsauderies**

 Ecole élémentaire des Marsauderies.  
A partir du lundi 22 septembre 2025

 **Adultes**

 **02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)

 [amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)

 [www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



## Perfectionnement à l'anglais dirigé par un professeur anglophone.


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

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


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



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

	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Groupe 1</td> <td>Lundi</td> <td>20h30 - 21h45</td> <td>Groupe 3</td> <td>Mardi</td> <td>19h00 - 20h15</td> </tr> <tr> <td>Groupe 2</td> <td>Mardi</td> <td>20h30 - 21h45</td> <td>Groupe 4</td> <td>Lundi</td> <td>19h00 - 20h15</td> </tr> </tbody> </table>	Groupe 1	Lundi	20h30 - 21h45	Groupe 3	Mardi	19h00 - 20h15	Groupe 2	Mardi	20h30 - 21h45	Groupe 4	Lundi	19h00 - 20h15
Groupe 1	Lundi	20h30 - 21h45	Groupe 3	Mardi	19h00 - 20h15								
Groupe 2	Mardi	20h30 - 21h45	Groupe 4	Lundi	19h00 - 20h15								

€ Cours de 1h15 199 €

 Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

## Restaurant l'Odysée

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](https://www.facebook.com/restaurantlodyssenantes)  
[restaurantlodysse@gmail.com](mailto:restaurantlodysse@gmail.com)





**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

Maison des associations Louis Le Bail  
(entrée rue Louis Pergaud)



Sylvie : [f.sylvie44@outlook.fr](mailto:f.sylvie44@outlook.fr)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



**Adultes**

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

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



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



Cotisation annuelle 165 € de mi-septembre 2025 à mi-juin 2026



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



## ARTS DU CIRQUE

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Gymnase des Marsauderies.  
A partir du samedi 20 septembre 2025



02 40 50 08 10 à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



**Enfants à partir de 4 ans**

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

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



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





Créneau de 1h 158 €  
Créneau de 1h45 240 €






Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

# ARTS PLASTIQUES ENFANTS

## ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE

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

 Georges Pons **06 71 00 37 84**  
 [alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)  
 <https://alpb-nantes.fr/>



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

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



Mercredi de 14h à 15h30 à partir du 17 septembre 2025 (hors vacances scolaires)




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






Inscription **le 6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

# ARTS PLASTIQUES



 **Amicale Laïque du Coudray**  
Local de l'amicale, 11 rue du Coudray,  
puis pôle associatif Séverine

 **Du CP à la 6ème**

 [alcoudraynantes@free.fr](mailto: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 **helloasso dès le 28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



**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](mailto:artsplastiques@alpacnantes.net)



[www.alpacnantes.net](http://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, et constituera les bases d'une culture artistique. Atelier famille 4 fois dans l'année et exposition lors du Festiv'ALPAC de juin.



De Gde Section à CE1

Mardi

17h45- 18h45

De CE2 à CM2

Mercredi

17h45- 18h45

De mi-septembre 2025  
à la mi-juin 2026



Cotisation annuelle 150€ (cours + matériel fourni)



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



**Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais**

Local de l'ALFD, 148 Boulevard des  
Poilus.



**Enfants du CE1 à la 6ème**



Sébastien David  
[seb.david@numericable.fr](mailto:seb.david@numericable.fr)



[https://amicale-dallet-  
teillais.org](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 œuvres 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 16 septembre 2025 au 23 juin 2026



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



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.





**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



La bibliothèque 1001 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.



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



Adhésion annuelle de 13 € ou cotisation de soutien de 20 €.  
Carte familiale : emprunt de 8 livres par personne pour 4 semaines  
Prêt de jeu : 1.00 € par jeu ou jouet, pour 4 semaines



**Inscriptions tout au long de l'année à la bibliothèque**



**Amicale Laïque du Port Boyer et  
Centre ACCOORD de PORT BOYER**



**Tout Public**



alpbnantes@gmail.com



https://alpb-nantes.fr/



Venez vous renseigner le **samedi 6 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).



# COUTURE CRÉATIVE

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Pôle Associatif, 3 rue de Koufra  
A partir du Lundi 22 septembre 2025



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



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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	194 €
Mardi toutes les semaines *	18h30 - 20h30	377 €
* Sous réserve de remplissage du créneau		



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



# 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](mailto:alpac.bureau@gmail.com)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



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

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



Lundi	14h00 - 17h00
Mercredi	19h00 - 22h00
Jeudi	14h00 - 17h00 et 19h30 - 22h00
De mi-septembre 2025 à la mi-juin 2026	



123 € pour 1 séance par semaine



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



## Amicale Laïque du Coudray

Local de l'amicale, 11 rue du Coudray,  
puis pôle associatif Séverine



**Adultes**



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



### Avec Topaze, créatrice de mode

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

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

**Les cours ont lieu une fois toutes les 2 semaines.**



Mardi 19h30 - 21h30



195 € pour 2h toutes les quinze



Inscriptions **helloasso dès le 28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



## Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais

Local de l'ALFD, 148 Boulevard des  
Poilus.



**Adultes**



[couturealfd@gmail.com](mailto:couturealfd@gmail.com)



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



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

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

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



Lundi 20h00 - 22h00 une semaine sur deux



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

Du 15 septembre 2025 à début juin 2026.



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.



# ATELIER DE DESSIN ET DE BANDE DESSINÉE

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Pôle Associatif, 3 rue de Koufra  
A partir du mercredi 24 septembre 2025



**Ados et enfants à partir de 7 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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.**



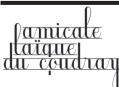
Mercredi 13h45 - 15h00, 15h00 - 16h15 et 16h15 - 17h30



Cours d'1h15 215 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.



## BANDE DESSINÉE & DESSIN



**Amicale Laïque du Coudray**

Local de l'amicale, 11 rue du Coudray,  
puis pôle associatif Séverine



**Du CE1 au CM2**



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



**Atelier BD & dessin avec Nolwenn.**

Cette initiation aborde les notions de base du dessin et de la B.D : technique de dessin, mise en image d'une histoire, cadrage, travail sur les expressions... tout en valorisant l'univers de l'enfant. Outils utilisés : encres, fusain, collage, crayon de couleurs.

Passerelle possible avec l'atelier manga : les univers BD-dessin et manga se découvrent et s'enrichissent, le tout dans une ambiance ludique



Mercredi 15h00 - 16h00



165 € pour 1h par semaine



Inscriptions **helloasso dès le 28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)



## Amicale Laïque du Coudray

Local de l'amicale, 11 rue du Coudray,  
puis pôle associatif Séverine



[alcoudraynantes@free.fr](mailto:alcoudraynantes@free.fr)



<https://alcoudray.webnode.fr>



**Du CE2 à la 5ème**

### Atelier Manga avec Nolwenn.

L'objectif de l'atelier est de créer 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

Passerelle possible avec l'atelier BD-dessin.



Mercredi 13h00 - 14h00  
14h00 - 15h00



165 € pour 1h par semaine



Inscriptions **helloasso dès le 28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** 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@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)



<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 16 septembre 2024 (hors vacances scolaires)



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

Inscription **le 6 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 LIBRE DE MODÈLE VIVANT

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Pôle Associatif, 3 rue de Koufra.  
A partir du lundi 22 septembre 2025



**Adultes, à partir de 18 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



L'atelier libre de modèle vivant des Marsauderies est ouvert à tous, à partir de 18 ans, sans prérequis, du débutant aux professionnels. L'atelier est également accessible à toutes les bourses par la modicité de la cotisation.

En milieu de séance, un temps d'échanges convivial autour d'un thé ou d'un café permet aux participants de discuter entre eux et avec le modèle, notamment sur les travaux. Des tables et chevalets sont à disposition, chacun apportant son propre matériel pour dessiner.

La salle mise à la disposition de l'atelier accueille d'autres activités et doit être rendue parfaitement propre. Chacun protège donc sa table et participe aux rangement et nettoyage de la salle.



Lundi 14h00 / 16h30

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



Cotisation annuelle pour l'ALM: 58 €

Participation au défraiement des  
modèles, pour l'année : 120€



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire  
des Marsauderies, accès rue de Koufra.



## ATELIER D'ÉCRITURE

### « AU FIL DES MOTS »



**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.atelierecriture@gmail.com](mailto:alpac.atelierecriture@gmail.com)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



Écrire, pour changer d'univers, selon les mardis, avec un simple crayon.

Les propositions s'enchainent, au cours de la séance, avec des temps d'écriture  
variés, des temps de lecture facultatifs et des rebondissements, prévus ou imprévus .

Pas de compétence particulière sinon une belle motivation, pour un partage d'écriture en  
toute simplicité, pour une construction progressive d'esprit d'équipe avec une présence  
régulière.



Un mardi par mois de 18h00 à 20h00

10 participants maximum



Cotisation annuelle 60 €



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



# DANSE CONTEMPORAINE



**A.L. Porterie Athlétique et Culturelle**

Gymnase Jean-Jahan, La Locomotive,  
école élémentaire Le Linot



[alpacdansenj@gmail.com](mailto:alpacdansenj@gmail.com)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



**Enfants - ados - adultes**

**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.**

**Des stages peuvent être proposés pendant les vacances scolaires.**

Niveau		Horaire	€
Eveil	À partir de 4 ans	samedi 9h30 - 10h30	138 €
Initiation	CP / CE1	samedi 10h30 - 11h30	138 €
Contemporain 1	CE2 / CM1	mercredi 17h15 - 18h15	138 €
Contemporain 2	CM2 / 6ème	mercredi 16h15 - 17h15	138€
Contemporain 3	5ème / 4ème / 3ème	mercredi 14h45- 16h15	192€
Contemporain 4	Lycée	samedi 11h30—13h00	192 €
Classe chorégraphique (tous niveaux)	17 ans et +	mardi 20h30 - 22h00	204 €
Adultes débutants - intermédiaires	17 ans et +	mercredi 18h45 - 20h15	204 €
Adultes intermédiaires - avancés	17 ans et +	mercredi 20h30 - 22h00	204 €



De mi-septembre 2025 à mi-juin 2026.



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

## SALON SAINT JOSEPH

**FÉMININ - MASCULIN**

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

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

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

493 route de St JOSEPH 44300 NANTES Tél : **02.40.30.09.75**





# DANSE CONTEMPORAINE ÉVEIL - ADOS - ADULTE

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Pôle Associatif, 3 rue de Koufra  
A partir du mercredi 24 septembre 2025



**Tout public à partir de 5 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://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 2026.**

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



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



Cours de 45 min	136 €
Cours de 1h	171 €
Cours de 1h15	201 €
Cours de 1h30	234 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 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.



# ATELIER DANSE ENFANTS

**Amicale Laïque du Port Boyer**



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



**Enfants de 7 à 11 ans.**



Sylvie **06 71 65 84 62**



[alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)



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



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

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



Lundi de 18h15 à 19h15 à partir du 15 septembre 2025 (hors vacances scolaires)



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



Inscription **le 6 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 SOLO (LINE DANCE)

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

**Amicale Laïque du Port Boyer**



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



**Adultes**



Sylvie **06 71 65 84 62**



[alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)



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



Venez vous initier aux danses en ligne dans une ambiance conviviale.

Une autre façon de danser accessible à toutes et tous, mais toujours dans la joie et la bonne humeur. Et peu importe s'il n'y a pas la parité hommes-femmes !



Débutant	Mercredi	20h30 - 21h30	<b>Intervenante : Isabelle</b>
Intermédiaire	Mercredi	19h30 - 20h30	
Débutant	Vendredi	14h15 - 15h15	<b>Intervenant : Jean-Marc</b>
Intermédiaire	Vendredi	15h15 - 16h15	

A partir du 17 septembre 2025 (hors vacances scolaires). Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s.




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







Inscription **le 6 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 DANSES DU MONDE

**NOUVEAU !**

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


 **Adultes.**


 Sylvie **06 71 65 84 62**  
 [alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)  
 <https://alpb-nantes.fr/>




L'association Coquille et Carapace propose un nouvel atelier DANSES DU MONDE pour adultes : échauffement, danses dynamiques inspirées de différentes techniques : jazz, indienne, espagnole, africaine, contemporaine, zumba... et stretching. Tout cela pour se dépenser dans la bonne humeur, en basket et en tenue confortable.


L'atelier sera animé par Cécile Daniel, professeur diplômée d'État.


 Lundi de 19h30 à 20h30 à partir du 15 septembre 2025 (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 6 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**


 Sylvie **06 71 65 84 62**  
 [alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)  
 <https://alpb-nantes.fr/>




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


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

**Intervenant : Mickaël**

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

A partir du 18 septembre 2025 (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 6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



**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](mailto:alpac.bureau@gmail.com)



[www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)



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

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

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

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

Renseignements : Marc GAUTREAU [mgconnexion2@yahoo.fr](mailto:mgconnexion2@yahoo.fr)

Gérard LE DU [ledugerard29200@gmail.com](mailto:ledugerard29200@gmail.com)



<b>Ateliers du Numérique</b>	Mardi	14h00 - 16h00 (24 séances)	60 €
	Mercredi	10h00 - 12h00 (24 séances)	
	Mercredi	16h00 - 18h00 (24 séances)	
	Jeudi	17h00 - 19h00 (24 séances)	
<b>Module smartphone</b>	Vendredi	14h00 - 16h00 (10 séances)	39 €



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

Un seul partenaire  
3 expertises à votre service

STUDIO GRAPHIQUE  
BUREAU DE FABRICATION  
ATELIER D'IMPRESSION

IMPRIMERIE VALPG

D2A Nantes Atlantique / 12 Rue A. de Saint-Exupéry  
44860 Saint-Aignan de Grand Lieu / 02 40 75 22 77



**VALPG**  
imprimeur conseil



[www.val-pg.fr](http://www.val-pg.fr)



# ATELIER PHOTOGRAPHIQUE DE PORT-BOYER

**Amicale Laïque du Port Boyer**



Georges Pons 06 71 00 37 84



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



alpbnantes@gmail.com



**Adultes.**



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



**L'Atelier Photographique du Port-Boyer, section photo de l'Amicale Laïque du Port-Boyer, propose une pratique artistique de la photographie.**

La photographie est une activité riche et passionnante, mais aussi exigeante en temps et en investissement personnel. Elle suppose de pratiquer régulièrement, ainsi que de soumettre ses photographies à l'avis des autres membres du club.

L'Atelier Photographique du Port-Boyer s'adresse à celles et ceux qui souscrivent à ces principes, souhaitent échanger autour de leur pratique de la photographie, qu'elle soit numérique ou argentique, et participer à des projets photographiques.



Mardi 20h30 - 22h30 et d'autres moments en fonction des projets



Cotisation annuelle 90 €



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



## OBJECTIF PHOTO PORTERIE



**Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle**



Yvon Leduc 06 32 29 02 99

Maison des associations Louis Le Bail



objectifphotoporterie@gmail.com



**Adultes**



La section photo de l'ALPAC est un espace de rencontre, d'expression et de création, ouvert à toutes les sensibilités photographiques.

Ici, chaque regard compte. Que vous soyez débutant, curieux ou photographe expérimenté, vous trouverez un lieu chaleureux pour échanger, progresser, et nourrir votre passion. Les novices sont accompagnés pas à pas, dans un esprit d'encouragement et de partage, afin qu'ils puissent trouver leur place.

Rejoignez-nous pour faire de la photographie une aventure humaine autant qu'artistique !



Mardi 20h30 - 22h30



Cotisation annuelle 90 €



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



**Amicale Laique F. Dallet - Dr Teillais**

Local Amicale, 148 bd des Poilus.



**Adultes**



Nicola Engert - engertnic@gmail.com



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



Découvrez l'atelier indispensable pour tous les amoureux du papier et des livres. Vous y apprendrez la pratique des différentes techniques de reliure : reliure japonaise, reliure à la française, accordéon, reliure à couverture rigide, reliure à cahiers multiples. Vous découvrirez également la technique du cartonnage : chemises, boîtes rigides etc. Vous personnaliserez vos créations. Vous viendrez avec vos idées et vos papiers pour un accompagnement individuel. Je vous propose également en dehors du cours des ateliers à thème de façon ponctuelle (3-4 heures). Si vous êtes intéressé(e), débutant(e) ou confirmé(e), merci de me transmettre vos coordonnées.

Des frais de matériel peuvent s'appliquer.

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

Groupe de 8 personnes au maximum



Mardi 20h00 - 22h00, une semaine sur deux



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



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.

## **Un immense MERCI aux BÉNÉVOLES !**

**Merci aux nombreux bénévoles, membres actifs d'une amicale, animateurs, animatrices ou responsables d'une activité, pour votre disponibilité et votre engagement tout au long de l'année.**

**Sans vous, rien ne serait possible.**


**Merci également à tous les bénévoles qui par leur dévouement ponctuel et répété contribuent à l'organisation et la réussite collective des manifestations festives et conviviales.**


**C'est avec vous que se construit l'avenir des amicales.**



# SOPHROLOGIE



## Amicale Laïque des Marsauderies


 Pôle Associatif – 3, rue de Koufra  
A partir du lundi 22 septembre 2025

 **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](mailto:nadbelouin.alm@gmail.com)

 **02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)


 [amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)

 [www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)

 Cotisation annuelle 199 €




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 6 et 13 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**

 [alpac.sophro@gmail.com](mailto:alpac.sophro@gmail.com)


 [www.alpacnantes.net](http://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.




 201€ pour 1 séance par semaine



Lundi et Jeudi	19h00 - 20h00	de mi-septembre 2025 à la mi-juin 2026 hors congés scolaires.
----------------	---------------	--

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


**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**  
 [alpac.bureau@gmail.com](mailto:alpac.bureau@gmail.com)  
 [www.alpacnantes.net](http://www.alpacnantes.net)




Les « ateliers théâtre » proposent un travail sur la voix, l'expression corporelle, la mise en scène et l'interprétation. **Cette activité nécessite des capacités de concentration et d'écoute.** L'encadrement est assuré toute l'année par un.e comédien.ne professionnel ayant l'expérience du théâtre amateur. **Un spectacle est créé** et présenté lors du Festiv'ALPAC, mi-juin. L'assiduité aux cours est donc requise.


La « troupe », constituée de 6 à 9 adultes, choisit une pièce et assure, en autonomie jusqu'à février, l'apprentissage et les premières répétitions de texte. **Un.e comédien.ne et metteur.e en scène professionnel l'accompagne ensuite** durant la deuxième moitié de l'année en vue de mettre en place le spectacle.

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

de mi-septembre 2025 à la mi-juin 2026, hors congés scolaires.

	Enfants 7 à 10 ans	1h	138 €
	Enfants/adolescents	1h30	183 €
	Adultes (troupe)	2h00	205 €

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



Artisan × Boulanger × Pâtissier

\*\*\*

Baguettes tradition - Pains spéciaux  
Pâtisseries - Viennoiseries  
Sandwichs

---



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

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

Nous utilisons des ingrédients frais et favorisons les partenariats avec des entreprises locales.

Nous espérons que vous apprécierez nos délicieuses créations, faites avec amour et soin

458 bis, route de Saint Joseph 44300 NANTES  
02.40.30.17.32 - [saintjoseph@jolus.fr](mailto:saintjoseph@jolus.fr)

[@boulangeriejolus](https://www.instagram.com/boulangeriejolus)



**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 et sont animés par Cecilia, comédienne professionnelle. Travail d'improvisation, de la voix, expression corporelle, travail du personnage. Mise au point d'un spectacle chaque année.



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

Du 15 septembre 2025 au 16 juin 2026. **Attention ! Ages donnés à titre indicatif, une réorganisation est possible, en fonction des inscriptions.**



Inscriptions le **samedi 6 septembre de 9h à 12h30**, ALFD, 148 bd des Poilus.  
Préinscriptions : theatre.dallet.teillais@gmail.com



**Amicale Laïque du Coudray**

Ecole élémentaire du Coudray au 5 rue  
du Tyrol, puis pôle associatif Séverine



**8 à 12 ans**



alcoudraynantes@free.fr



<https://alcoudray.webnode.fr>



Un atelier pour développer son imagination, être à l'aise avec son corps et avec ses émotions, avoir confiance en soi, jouer et prendre du plaisir à jouer. Les enfants enfilent aussi des costumes, profiteront des jeux d'impro et s'impliqueront dans l'adaptation d'un spectacle devant les parents en fin de saison.

Atelier mené par Judith, animatrice expérimentée.



Mercredi 14h00—15h30



215 € pour 1h30 par semaine



Inscriptions **helloasso dès le 28 juillet** et sinon le **samedi 6 septembre 2025** de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)





**Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais**

Foyer laïc du Port-Boyer.



**Adultes et adolescents**



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

Départ d'une nouvelle pièce en répétition « **Les Brumes de Manchester** » de **Frédéric Dard**, pièce policière écrite comme le scénario d'un film.



La compagnie recrute et forme ses comédiens amateurs, femmes et hommes et jeunes adultes à partir de 15 ans.

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

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



Répétitions le mercredi de 20h00 à 22h00 (horaires variables selon les répétitions) au Foyer Laïc du Port-Boyer, à partir du mercredi 3 septembre.



Cotisation annuelle 36 €

*Le Bistro*  
DES ENFANTS NANTAIS

**NOS JOURS ET HORAIRES D'OUVERTURE**  
Du mardi au jeudi de 12h à 14h  
Le vendredi et samedi de 12h à 14h et 19h à 21h

**ICI C'EST BON!**

4 rue Desaix 44000 Nantes  
Téléphone : 02-51-12-15-11



# GROUPE THÉÂTRE JEUNES

**Amicale Laïque du Port Boyer**



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



**Enfants de 8 à 12 ans.**



A. Tessier Le Dorze **06 12 93 81 84**



[alpbnantes@gmail.com](mailto:alpbnantes@gmail.com)



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



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

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

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

Il faudra être disponible le jour de la représentation.



Vendredi de 18h à 19h30 à partir du 19 septembre 2025 (hors vacances scolaires)



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



Inscription **le 6 septembre de 9h à 12h30**, Maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).



# GROUPE THÉÂTRE

**Amicale Laïque des Marsauderies**



Salle Koufra  
A partir du lundi 22 septembre 2025



**Adultes et jeunes à partir de 15 ans**



**02 40 50 08 10** à partir du 25 août  
(horaires en début de livret)



[amicale.laique@marsauderies.fr](mailto:amicale.laique@marsauderies.fr)



[www.almarsauderies.fr](http://www.almarsauderies.fr)



**Le groupe théâtre, encadré par une metteuse 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 les jours de représentations.



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



Adolescent 265 €  
Adultes 278 €



Inscriptions **les samedis 6 et 13 septembre de 9h à 12h**, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès rue de Koufra.

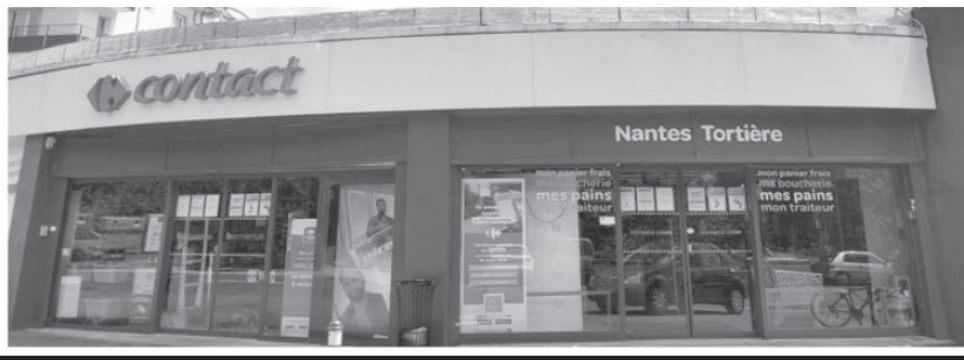


1 boulevard des Professeurs Sourdille  
44000 NANTES  
Tél. : 02 40 49 69 18 Fax : 02 40 50 60 67

### Services

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

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



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



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

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

**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

		<b>MARY COHR</b> PARIS INSTITUT MARY COHR NANTES	PRENEZ RENDEZ-VOUS EN LIGNE : 
SOINS VISAGE	SOINS CORPS		
		<b>VENEZ DÉCOUVRIR</b> Nos Soins & Produits de soin personnalisés	11, rue Barbara 44300 NANTES 02 40 30 07 82
SOINS ÉPILATION	PRODUITS DE SOIN		

**ufolep 44**  
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

# MAISON SPORT SANTÉ

à Nantes

Programme d'activité physique adaptée

**Entretien téléphonique et Bilan  
Gratuit**



**Maison de quartier La Locomotive Erdre-Batignolles**  
109 avenue de la Gare de Saint-Joseph, 44300 Nantes

**Maison de quartier Bottière-Chênaie**  
147 route de Sainte-Luce, 44300 Nantes

**1ère étape : Prendre rendez-vous**

02 51 86 33 34  
sport-sante-ufolep44.com

 S'informer

 Tester sa forme

 Pratiquer

 **Pour tout public**

**XAVIER VENAILLE**  
**FLORYNE MARTEAU**  
OPTICIEN INDEPENDANT



1 PLACE DES TONNELIERS  
44300 NANTES

**LUNETTES - LENTILLES**  
**SPECIALISTE ENFANT**  
**LUNETTES DE SPORTS**  
**CONTRÔLE DE VUE**

**07 63 45 24 86**

www.OPTIQUE-SAINTJO.FR  
CONTACT@OPTIQUE-SAINTJO.FR