

AMICALES LAÏQUES

Partenaires de l'École Publique



- RESTAURANT INTERLUDE
- St JOSEPH de PORTERIE
- FRANÇOIS DALLET
- LES AILES BLEUES
- MARSAUDERIES
- PORT-BOYER
- COUDRAY



Activités sportives, culturelles et citoyennes pour tous

SAISON
2021/2022

Intermarché

NANTES Eraudière
NANTES Saint-Joseph de Porterie

www.al-nanteserdre.org

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



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

Nathalie CORDIER /
Secrétaire indépendante depuis 2009

06 21 98 54 68

ncsecretariat44@orange.fr

www.nc-secretariat-44.fr



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

JFL

ÉLECTRICITÉ

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

NANTES

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

Plomberie Chauffage Énergies Renouvelables Sanitaire Salles de Bains



Beatrice Wattiau

ATC-WATT

02 40 38 31 20

06 23 63 03 20

bwattiau@atc-watt.fr



Le mot des Présidents



ALM



Amicale Laïque du Coudray

ALC

Le mot des Président(e)s,

Vous trouverez dans ce livret l'ensemble des activités 2021/2022 proposées par les Amicales Laïques des Marsauderies, François Dallet, du Coudray, de Saint Joseph de Porterie, de Port-Boyer, par les Ailes Bleues ainsi que par Interlude.

Ainsi, nos associations regroupent au total plus de 4200 adhérent(e)s pratiquant près de 90 activités sportives, culturelles ou de bien-être.

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.

Attention: *La reprise des activités vient après une période délicate et incertaine. Leurs programmations ont été établies en juin dernier. Suivant l'évolution sanitaire de l'été, il est possible alors qu'elles subissent des adaptations de fonctionnement, qui vous seront alors précisées lors des inscriptions.*



ALPB



ALFD



Daniel GIQUELLO
Anouar MZERMA
Michel GAUTIER
Nicole JANAN
Georges PONS
Claire LAGNEL
Jean-François MÉRAND

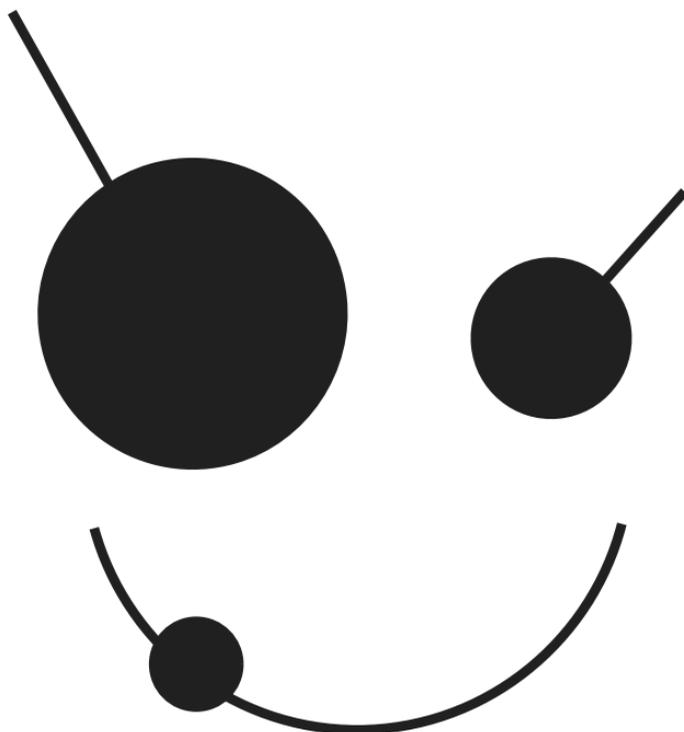
AL. François Dallet
AL du Coudray
AL. Porterie Athlétique et Culturelle
AL des Marsauderies
AL Port Boyer
Les Ailes Bleues
Interlude



Le Grand — T

Théâtre de
Loire—Atlantique

21
—
22



*Spectacles à voir en famille,
ateliers enfants, garderies...
À bientôt !*

leGrandT.fr

47 - 49 rue du Coudray
44000 Nantes

**100 %
famille**

Sommaire

<i>Renseignements, Inscriptions</i>		page 09
<i>Cotisations</i>		page 11

Activité citoyennes

<i>Cinétik</i>	ALM	page 14
<i>Devoirs Faits</i>	ALPAC	page 16
<i>DI LÉ MO</i>	ALM	page 14
<i>DynaMômes</i>		page 15
<i>Lire et Faire lire</i>		page 17
<i>Tête de Linotte</i>	ALPAC	page 14

Activités sportives

<i>Aquagym</i>	ALM	page 18
<i>Athlétisme</i>	ALPAC	page 19
<i>Badminton</i>	ALPAC	page 22
<i>Badminton</i>	ALM	page 23
<i>Capoiera</i>	ALFD	page 38
<i>Circuit training/Renforcement musculaire</i>	AB	page 35
<i>Course Hors-Stade</i>	ALPAC	page 21
<i>Cyclotourisme</i>	ALPAC	page 20
<i>École de Sport Multi-Activités</i>	ALM	page 26
<i>Ecole de vélo - Kid Bike [Nouveau]</i>	ALM	page 27
<i>Éveil au Sport, École de Sport et Multi-sports</i>	ALPAC	page 24
<i>Eveil Corporel Multisport</i>	ALC	page 25
<i>Gym Pilates</i>	ALM	page 32
<i>Gymnastique adaptée</i>	ALM	page 31
<i>Gymnastique artistique adultes sur agrès</i>	AB	page 37
<i>Gymnastique artistique sur agrès</i>	AB	page 36
<i>Gymnastique d'entretien - Gym douce - Stretching postural - Aéro - Pilates</i>	ALPAC	page 29
<i>Gymnastique d'entretien - senior - douce - tonique - stretching - multi-fitness</i>	ALM	page 30
<i>Ju-Jitsu/Self-Défense</i>	ALM	page 37
<i>Marche Nordique</i>	ALPAC	page 20
<i>Massages</i>	ALFD	page 39
<i>Natation</i>	ALM	page 40
<i>Pétanque</i>	ALPAC	page 41
<i>Pilates</i>	ALC	page 34
<i>Pilates</i>	AB	page 34
<i>Pilates Périnée Abdos</i>	ALFD	page 33
<i>Randonnée pédestre</i>	ALM	page 41
<i>Roller [Nouveau]</i>	ALM	page 27
<i>Sport Famille Multi-Activités</i>	ALM	page 28
<i>Tai Chi Chuan</i>	ALFD	page 42
<i>Tai-Chi-Qi Gong</i>	ALM	page 44
<i>Tennis</i>	ALM	page 45
<i>Tennis de Table</i>	ALM	page 46
<i>Tir à L'Arc</i>	ALM	page 46
<i>Volley-Ball</i>	ALM	page 47
<i>Yoga</i>	ALM	page 48

Yoga	ALC	page 49
Yoga	ALFD	page 50
Yoga	ALPAC	page 51
Yoga	AB	page 52
Yoga Enfants	ALC	page 50

Activité culturelles

Anglais	ALPAC	page 59
Anglais Perfectionnement	ALM	page 60
Arts du cirque	ALM	page 62
Arts Plastiques	ALPAC	page 63
Arts Plastiques	ALFD	page 64
Arts Visuels	ALC	page 62
Atelier modèle vivant - adultes	ALM	page 68
Ateliers d'écriture « Au tricot des mots »	ALPAC	page 64
Atelier de Dessin et de Bande Dessinée	ALM	page 67
Bande Dessinée - Manga	ALC	page 66
Batignolles Retrouvailles [Nouveau]	ALPAC-ALM	page 13
Bibliothèque Mille et une pages	ALPAC	page 61
Ludo Bibliothèque Ricochet	ALPB	page 61
Breton	ALM	page 60
Chant Adultes	ALC	page 54
Chant Enfants	ALC	page 54
Chant choral	ALM	page 53
Chant choral	ALPAC	page 53
Couture	ALC	page 70
Couture	ALPAC	page 71
Couture [Nouveau]	ALFD	page 69
Couture créative	ALM	page 71
Danse Contemporaine Enfants ados adultes	ALPAC	page 75
Danse de Salon - Rock and Roll/Salsa	ALPB	page 78
Danse en Solo - West Coast Swing	ALPB	page 77
Danse Jazz, Éveil à la Danse	ALM	page 74
Danse Modern Jazz	ALFD	page 73
Danses Bretonnes	ALPAC	page 76
Djembé et Percussions Africaines	ALM	page 55
Gravure - Sculpture [Nouveau]	ALPB	page 69
Guitare	ALM	page 57
Guitare, Guitare Basse et Batterie	ALFD	page 56
Micro-informatique	ALPAC	page 72
Musique	ALPAC	page 58
Atelier Photographique	ALPAC	page 65
Sophrologie	ALPAC	page 79
Sophrologie	ALM	page 79
Théâtre	ALPAC	page 80
Théâtre	ALC	page 81
Atelier Théâtre	ALFD	page 81
Compagnie de Théâtre F. Dallet	ALFD	page 82
Ukullélé - Mandoline - Banjo [Nouveau]	ALFD	page 55

ASSOCIATION INTERLUDE

RESTAURANT SOLIDAIRE

L'association Interlude gère depuis plus de 30 ans un restaurant d'insertion. Elle agit pour l'insertion professionnelle et la qualification de personnes en difficulté, dans les métiers de la restauration. Le restaurant accueille également des stagiaires en salle et en cuisine.

Interlude est aussi un lieu solidaire et, par convention avec le CCAS de Nantes, accueille, pour le déjeuner, des personnes isolées ou en grande précarité.

C'est également un lieu culturel :

- expositions de peinture, photographies ou sculptures (un artiste chaque mois),
- concerts pour des artistes amateurs ou professionnels,
- représentations théâtrales ou de marionnettes.
- scène ouverte pour artistes amateurs (musique, chant, poésie...).

Et un lieu d'accueil des initiatives et de partenariat

- Repair Café de l'Erdre (le second samedi de chaque mois),
- compost de quartier (en lien avec Compostri),
- actions partagées avec les Amicales laïques de l'Erdre et du Coudray et d'autres associations, du quartier de l'Erdre notamment.



Restaurant ouvert à tous

Heures d'ouverture du restaurant : du lundi au vendredi, de 12h à 14h

Tarifs :

plat : **8,60 €** ;

entrée + plat ou plat + dessert : **10,80 €** ;

entrée + plat + dessert : **13,10 €**

Repas à emporter sur réservation

plat : **7,50 €** ;

entrée + plat ou plat + dessert : **9,50 €** ;

entrée + plat + dessert : **11,50 €**

Le soir : sur réservation, pour des groupes



Possibilité de **location du lieu** (salle du restaurant + jardin), le soir ou le week-end (à partir de 150 euros). Associations : nous consulter.

Contact, renseignements : 02 40 93 13 12 ou assointerlude@free.fr

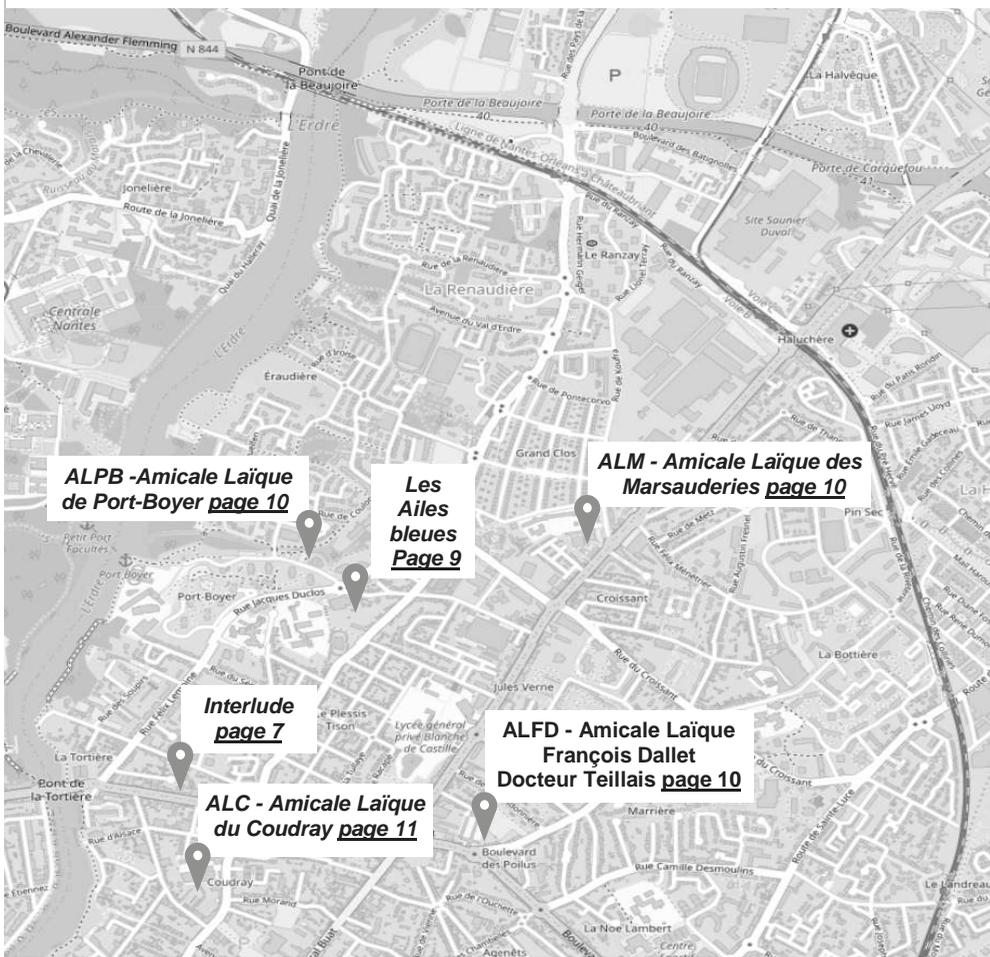
Adresse : 106, boulevard des Belges - 44300 Nantes

Page Facebook : <https://www.facebook.com/Interlude.Nantes/>

Site internet : www.restaurant-interlude.org



Les Amicales Laïques du quartier Nantes Erdre



Renseignements et Inscriptions



Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle

Renseignements : Auprès des responsables d'activité

Maison de Quartier, 478 route de St-Joseph 44300 Nantes - 02 40 25 21 38

contact@alpacnantes.net - Site internet : www.alpacnantes.net

Page Facebook : ALPAC Amicale Laïque - <https://www.facebook.com/alpacnantes/>

Les activités proposées se déroulent à partir du mi-septembre 2021 jusque mi-juin 2022, hors vacances scolaires.

Inscriptions :

- au forum d'activités le **samedi 4 septembre 2021 de 8h30 à 12h** au gymnase 1 (Complexe Jean-Jahan) 507 route de Saint-Joseph de Porterie.
- Aux permanences du lundi 6 septembre au vendredi 10 septembre de 17h à 19h et le samedi 11 septembre de 9h à 12h, à la maison de Quartier, entrée la rue Louis Pergaud.

L'ALPAC organise des manifestations qui animent le quartier Saint-Joseph tout au long de l'année.

Surveillez les dates, **des belotes et des lotos**, de fin septembre à fin avril, sur notre site.

NOUVEAUX rendez-vous : « Les p'tits déj' de l'ALPAC », 3 rencontres autour d'un café organisées par notre Amicale, dans la maison de quartier, dates à venir, sur notre site.

Habitants du quartier, venez bavarder, faire connaissance et partager vos idées sur l'actualité de St JO.

- Fin décembre 2021 : **La Corrida de la Beaujoire**
- Fin Mai 2022 : **La Fête du jeu**
- Mi-juin 2022 : **Le Festiv'Alpac**

L'ALPAC fêtera ses 90 + 1 ans en 2022.

Association Les Ailes Bleues

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).



Renseignements e-mail: aillesbleuesgym@gmail.com

Site Internet : www.ailesbleuesgym.com

Téléphone : 06 51 78 96 35

Inscriptions sur le site ailesbleuesgym.com, le samedi 11 septembre 2021 de 10h30 à 12h au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port Boyer.

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

Renseignements et Inscriptions

Amicale Laïque de Port-Boyer - ALPB



Renseignements :

- Par e-mail : alpbnantes@sfr.fr
- Amicale Laïque site internet : alpb-nantes.fr

Inscriptions aux permanences :

- **Samedi 4 Septembre de 9h00 à 12h30** à la Maison des associations de Port-Boyer, 80 rue du Port Boyer 44300 NANTES.



Amicale Laïque des Marsauderies - ALM

Renseignements : au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr
site internet www.al-nanteserdre.org/alm-wp/

Inscriptions aux permanences Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra (angle Bd Jules Verne et Rue de Koufra)

Samedi 4 septembre de 9h à 12h30, mercredi 8 septembre de 17h à 19h et samedi 11 septembre de 9h à 12h.

Manifestations : Assemblée Générale début décembre, salle G. Bonnaire à 19h
2021 / 2022 Randonnée de quartier Janvier 2022
Pas Athlétique des écoles des Marsauderies Mai 2022
Gala de danse de l'Amicale Juin 2022
Fête de l'école et de l'Amicale Juin 2022
CINETIK en Novembre 2021, Janvier, Mars et Mai 2022

Amicale Laïque F. Dallet - Dr Teillais - ALFD

Renseignements sur le site internet : www.amicale.dallet.free.fr ou auprès des responsables d'activités.

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus, 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Prévoir un certificat médical le jour de l'inscription aux activités capoeira, danse, tai-chi-chuan, pilates et yoga.

Manifestations 2021/2022 :

Assemblée générale : Vendredi 3 Décembre 2021
Vide grenier : Dimanche 03 Avril 2022
Fête des écoles : Samedi 25 Juin 2022



Renseignements et Inscriptions

Amicale Laïque du Coudray

Amicale Laïque du Coudray - ALC

Les activités se déroulent de fin septembre 2021 à mi-juin 2022, et hors période scolaire.

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.

Lieu : 13, rue du Coudray - 44000 NANTES

Infos et Renseignements Site internet : www.amlaco.jimdo.com

(vous y trouverez nos vidéos de présentation, et les fiches d'inscription à imprimer.)

Courriel : alcoudray@free.fr

Facebook : www.facebook.com/AmicaleLaiqueduCoudray/

Inscriptions : **samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h**, dans l'une des écoles du Coudray, maternelle ou élémentaire. Le lieu précis sera indiqué sur notre site internet : amlaco.jimdo.com .

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

Cotisation et adhésion (Informations communes)

Le règlement de la cotisation relative aux activités s'effectue à l'inscription. La cotisation couvre l'adhésion à l'Amicale Laïque, l'adhésion à la F.A.L 44 (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.

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.

Les amicales laïques sont affiliées à la ligue de l'enseignement - 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 la confédération nationale « La Ligue de l'Enseignement ».



e.pass Jeunes Culture Sport

Les amicales Laïques du quartier Nantes Erdre sont **partenaires du e.pass Jeunes Culture Sport**. Le coupon vous donne droit à une réduction de 16 € sur les activités proposées par les amicales laïques.

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

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

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

Elle 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).

Elle 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



Adhésion de soutien

Il est possible de prendre une adhésion pour soutenir l'action des Amicales Laïques (coût 20 €) et de participer à leur fonctionnement en tant que bénévole.

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).

« Une histoire du Quartier Nantes-Erdre à faire vivre »

Batignolles Retrouvailles a été créée en 2006

Autour des ex usines des Batignolles (quartier Haluchère) d'anciens membres de ce quartier, qui pour certains ont habité dans les « cités en bois » construites afin d'accueillir les familles des salariés, des militants associatifs ou syndicaux tous restés profondément attachés au quartier, d'autres passionnés d'histoire locale ont œuvré au sein de Batignolles Retrouvailles pour que la mémoire de ces lieux puisse être transmise.

Batignolles Retrouvailles avait aussi pour objectifs de donner des dimensions concrètes à ce travail de mémoire. Batignolles Retrouvailles a publié des ouvrages, un film, mais aussi mis sur pied des expositions, des promenades patrimoniales, et des animations lors des anniversaires emblématiques des « Batignolles ».

Les militants et militantes historiques ont décidé de passer le relais aux amicales laïques des Marsauderies et de Saint Joseph de Porterie afin que les mêmes objectifs puissent être portés par une section de ces deux amicales qui gardera le nom de « Batignolles Retrouvailles ». Cette section aura les mêmes buts : collecter, inventorier et transmettre la mémoire du quartier des Batignolles au travers de l'histoire de la vie ouvrière, de l'immigration et de la résistance, et de proposer des animations autour de maison ouvrière du boulevard des Batignolles.

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

Venez participer au travail sur l'histoire locale... !

Nous recherchons des personnes avides de recherches historiques, qui viendront participer aux travaux de la section « Batignolles Retrouvailles » des deux amicales laïques (ALM/ALPAC). Celle-ci participera au travail de mémoire du quartier, dont l'épicentre est l'emblématique usine des Batignolles, qui s'étend des Marsauderies à St Joseph de Porterie.

Un ouvrage va être publié en septembre 2021 et une rencontre de présentation de la démarche est prévue en janvier 2022.

Contact :

- AL. Marsauderies - 02 40 50 08 10
batignolles.retrouvailles@marsauderies.fr
- ALPAC - 02 40 25 21 38
contact@alpacnantes.net



La loco vapeur Pacific 231
construite à Nantes en 1922

ACTIVITÉS CITOYENNES



« Tête de Linotte »

ALPAC « Tête de Linotte » est un groupe de parents implanté dans les Écoles du Linot.

L'association est intégrée au sein du collectif de l'ALPAC. Tous les parents souhaitant participer activement à la vie de leur école y sont les bienvenus.

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

Suivez nous sur notre page Facebook : @tetedelinotte44.

A venir : la boum des enfants

Renseignements et inscriptions : Email : tetedelinotte.alpac@gmail.com

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

Cotisation de soutien possible : 20 €

Cinétik 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 2019/2020 les films présentés par **CINÉTIK** étaient les suivants :

- Le Temps des forêts de François-Xavier Drouet
- Rebelles de Allan Mauduit
- L'Éloquence des sourds de Laetitia Moreau

Ces séances se dérouleront Salle Bonnaire, 1 rue du Koufra. Les dates 2021/2022 connues en septembre seront précisées sur le site www.almarsauderies.fr ainsi que par flyers.

Si vous êtes volontaires pour participer à cette activité, n'hésitez pas à prendre contact avec l'ALM au 02 40 50 08 10.



DI LÉ MO

Venez apprendre le français, oral et écrit, à travers des situations diverses de la vie quotidienne (jeux, sorties...), dans une atmosphère conviviale, d'ouverture et d'échanges culturels. Cours personnalisés.

Ce rendez-vous hebdomadaire aura lieu **au pôle d'activité de l'Amicale Laïque des Marsauderies, rue de Koufra le Jeudi de 14h00 à 15h30 et de 15h30 à 16h45 à partir du 23 septembre 2021**

Activité gratuite proposée à des adultes, animée par des bénévoles. Nous recherchons des animateurs/animateuses bénévoles pour renforcer les groupes.

Contact par téléphone au 06 86 49 20 79 / par mail amicale.laique@marsauderies.fr

APPEL À BÉNÉVOLES



**ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE
ALM À L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE DES MARSAUDERIES,
ALPAC AUX ÉCOLES LOUIS PERGAUD, MAISONNEUVE ET
LE LINOT À SAINT-JOSEPH DE PORTERIE**

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

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

La mise en œuvre n'est possible qu'avec la participation d'un certain nombre d'adultes bénévoles disponibles de 16h15 à 18h15, soit le lundi, soit le mardi, soit le jeudi, soit le vendredi pour venir à l'école afin d'aider un enfant.

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

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

En septembre et octobre, nous proposerons quelques rencontres et formations afin de construire ensemble et sur les mêmes bases les séances d'accompagnement qui commenceront après les vacances de Toussaint en novembre.

« Vous êtes intéressé.e.s et souhaitez des renseignements complémentaires relatifs à l'activité Dynamomes : »

**Pour l'Amicale Laïque des Marsauderies
contact par téléphone au 06 01 28 31 22 ou 06 65 63 86 32**

**contactez l'amicale Laïque de Saint-Joseph de Porterie au 02 40 25 21 38
lundi et jeudi 14h/18h, mercredi 14h/17h30, mardi et vendredi 9h/12h
ou Jean-Pierre Hamon au 02 40 30 32 12**



DEVOIRS FAITS

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

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

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

Le dispositif « Devoirs Faits » en quelques lignes :

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

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

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

Pour cette nouvelle année scolaire, que l'on espère plus sereine, nous avons besoin de vous. Des réunions d'information-formation seront organisées à la rentrée.

Renseignements et inscriptions : au Forum des associations le samedi 4 septembre et au secrétariat de l'ALPAC

Vous êtes intéressé.e et souhaitez des renseignements complémentaires :

**contactez l'amicale Laïque de Saint-Joseph de Porterie au 02 40 25 21 38
lundi et jeudi 14h/18h, mercredi 14h/17h30, mardi et vendredi 9h/12h
ou Jean-Pierre Hamon au 02 40 30 32 12**

**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.**



LIRE ET FAIRE LIRE

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

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

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

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

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

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

- *L'Amicale Laïque du Coudray pour l'école maternelle du Coudray*
- *L'amicale Laïque François Dallet pour l'école maternelle du Docteur Teillais et l'école élémentaire François Dallet.*
- *L'Amicale Laïque des Marsauderies pour les écoles élémentaire et maternelle des Marsauderies, maternelles de la Beaujoire et des Batignolles, contact secrétariat AL. Marsauderies 02 40 50 08 10 / amicale.laique@marsauderies.fr.*
- *L'Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle pour les écoles Louis Pergaud, Le Linot et Maisonneuve, contact Mireille Hamon au 02 40 30 32 12.*
- *L'Amicale Laïque de Port-Boyer pour l'école de Port-Boyer le vendredi de 9h30 à 11h.*

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

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



AQUAGYM

L'aquagym est une gymnastique en milieu aquatique qui peut être douce ou tonique en fonction de sa pratique. Elle vous permettra de travailler en souplesse les articulations, d'améliorer le tonus musculaire, respiratoire et cardiaque. Cette discipline accessible à tous les âges est encadrée par un maître-nageur diplômé d'état et s'adresse essentiellement à un public d'adultes. Les cours se déroulent en bassin de faible profondeur, pas besoin de savoir nager.

Cette activité aux nombreux bienfaits et à la portée de tous vous assurera avec un minimum d'effort, un maximum de résultat.

Certificat médical obligatoire chaque année. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : Démarrage de l'activité le mercredi 22 septembre 2021 à la piscine Jules Verne
Mercredi 10h00 / 11h00 Tous niveaux
Mercredi 11h00 / 12h00 Tous niveaux
Vendredi 16h15 / 17h00 Tous niveaux

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 4 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 45 min **124 €**
1 heure par semaine **149 €**
3/4 d'heure par semaine **124 €**



noovimo
RÉSEAU IMMOBILIER INNOVANT



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



Sylvie Cayen,
Votre conseillère de quartier

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

ESTIMATION - VENTE - RECHERCHE

Cher(e)s adhérent(e)s

**Vous avez le DON de pouvoir faire
grandir l'Amicale Laïque de votre quartier**

**Pour toutes ventes, actées et réalisées par mes soins
c'est 200 € de DON reversés au club de votre choix**

✉ scayen@noovimo.fr

☎ **06 86 41 18 88**



scayen.noovimo.fr

Conseillère en immobilier
Nantes et ses environs 

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.

Horaires des entraînements au stade de l'ÉRAUDIÈRE :

- **Poussins, benjamins 1 : mercredi de 14h00 à 15h30**
La présence de parents ou de bénévoles est indispensable pour aider aux entraînements et accompagner lors des compétitions.
- **Benjamins 2, minimes : mercredi de 15h30 à 17h15**
- **Cadets à masters : mardi et jeudi de 18h00 à 20h00**
- **Benjamins à masters en compétition : samedi de 11h à 12h30**
- *Toute l'année le dimanche matin de 10h30 à 12h30 footing au départ du stade pour les adultes et entraînement pour les sprinters.*



Reprise de l'activité à la mi-septembre.

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

Documents nécessaires lors de l'inscription :

- *Un certificat médical de moins de 3 mois « apte à la pratique de l'athlétisme en compétition » ou un questionnaire santé rempli sur place.*
- *1 enveloppe timbrée avec nom et adresse*

Renseignements athletisme@alpacnantes.net

Erwan SOUFFRE : 06 89 87 86 76 - Romuald GIRAUD : 06 64 02 13 93

Cotisation :

Cotisation annuelle :	<i>Pour les nouveaux licenciés en compétition à partir de benjamins, prévoir l'achat obligatoire du maillot club avec un paiement par chèque différent de celui de la cotisation.</i>
<i>Poussins 2012 - 2011</i>	95 €
<i>Benjamins 2010 - 2009</i>	95 €
<i>Minimes 2008 - 2007</i>	95 €
<i>Cadets 2006 - 2005</i>	105 €
<i>Juniors, Seniors, Masters (compétition)</i>	120 €
<i>Juniors, Seniors, Masters (loisirs)</i>	100 €

Les paiements par chèques vacances sont possibles (ils ne sont pas remboursables).

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



MARCHE NORDIQUE

Activité en plein essor, elle est particulièrement adaptée pour tous ceux qui souhaitent entretenir leur forme dans le cadre d'une activité ludique et variée.

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

Tout au long de l'année, à travers ses différentes activités, l'ALPAC athlétisme vous montrera qu'effort et plaisir ne sont pas plus opposés que performance et convivialité.



Horaires : Mercredi soir à 18h30.

Samedi matin à 9h.

Début de l'activité mi-septembre 2021 au stade de l'Éraudière.

Renseignements : Erwan SOUFFRE - 06 89 87 86 76

marchenordique@alpacnantes.net

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

Un certificat médical de moins de 3 mois « apte à la pratique de la marche nordique » ou un questionnaire santé rempli sur place, ainsi que 1 enveloppe timbrée sont demandés à l'inscription.

Cotisation annuelle Marche Nordique santé 120 €

Marche Nordique Compétition 130 €



Les nouveaux adhérents pourront acheter un T-shirt ALPAC



CYCLOTOURISME

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



Horaires : Rendez-vous le mercredi et le dimanche à 8h30 au gymnase Jean-Jahan à Saint-Joseph-de-Porterie.
Reprise de l'activité en septembre.

Cotisation	Famille			Jeunes de - 18 ans
	Adulte	1er Adulte	2ème adulte	
FFCT ou UFOLEP *	Adulte	1er Adulte	2ème adulte	de - 18 ans
2020-2021	70 €	70 €	55 €	55 €

Renseignements : Jean Luc LE CORGUILLE 06 52 96 21 82 - le.corguille@free.fr

* L'adhérent indiquera son choix entre FFCT et UFOLEP

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique du cyclotourisme vous sera demandé lors de l'inscription.

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



COURSE HORS-STADE

CORRIDA DE LA BEAUJOIRE

Depuis 38 ans, l'ALPAC organise la dernière course à pied de l'année en Loire-Atlantique, ouverte à tous, autour et dans le stade de la Beaujoire.

Courses solidaires, une partie du montant des inscriptions est reversée à l'association « Bony & Me ».

L'année dernière, la Corrida n'a pas pu se courir ; en 2019 elle avait fait le plein de coureur.

Cette année nous adaptons notre édition.

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.



37ème CORRIDA DE LA BEAUJOIRE Dimanche 26 décembre 2021



Horaires :

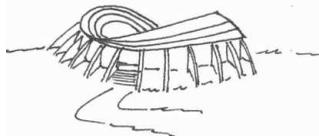
Ronde de Noël - enfants nés de 2009 à 2012 - 14h00

Grande ronde de Noël - enfants nés de 2007 à 2008 - 14h05

Corrida de la Beaujoire - course adultes / 9,3km - 14h30

Remise des récompenses - vers 16h00

*Vous souhaitez rejoindre l'équipe de bénévoles ou participer :
corrida@alpacnantes.net.*



**NOUS AVONS BESOIN DE VOTRE AIDE
POUR RÉUSSIR CETTE BELLE FÊTE,
REJOIGNEZ LES BÉNÉVOLES DE LA CORRIDA !!!**

La section Badminton Loisir de l'ALPAC est heureuse de proposer aux adultes de 17 ans et plus, débutants tout comme confirmés, ses structures. 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 ;
- La TABELLE : un tournoi interclubs réservé aux femmes ;
- Le TABOU : un tournoi destiné aux quadras et plus ;
- Le TABAC : l'événement phare de l'année pour rencontrer d'autres clubs de la région dans une atmosphère décontractée ;
- Le Repas de Fin d'Année, pour conclure la fin de saison.



Les adhérents peuvent également, s'ils le désirent, participer au **championnat départemental par équipe organisé par l'UFOLEP 44**. Cette saison, 7 équipes de l'ALPAC Badminton sont engagées dans ce championnat (1 équipe femmes, 2 équipes hommes et 4 équipes mixtes).

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

La saison commencera dès la mi-septembre 2021.

	Public concerné	Jour	Horaire	Lieu
Créneau 1	Tous niveaux sauf débutants	Mercredi	19h30 à 22h00	Gymnase Urbain Leverrier
Créneau 2	Rencontres UFOLEP	Judi	19h00 à 21h00	Gymnase Jean Vincent
Créneau 3	Tous niveaux sauf débutants	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 niveaux confondus, le samedi de 11h00 à 13h00 au Gymnase de la Halvêque.

Renseignements : Pour toute information complémentaire et pour connaître les éléments nécessaires à votre inscription dans notre section, merci de consulter notre site Internet : <http://www.alpacbad.fr>

contact@alpacbad.fr - 02 40 25 21 38 (merci de laisser un message)  **ALPAC Badminton**

Cotisation annuelle : 80 € 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.



BADMINTON

Cette activité ouverte à tous, en loisir ou en compétition, vous propose un apprentissage du badminton à travers la découverte des gestes de base dans un groupe convivial encadré par des animateurs diplômés d'état.



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

Cette activité est destinée à un public adulte.

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : Démarrage de l'activité le lundi 20 septembre 2021 pour les nouveaux adhérents, le lundi 06 septembre pour les anciens.

Lundi	18h00 / 20h00	Tous niveaux	Gymnase Noé Lambert
Mercredi	19h30 / 21h00	Niveau débutants loisir	Gymnase des Marsauderies
Mercredi	21h00 / 22h30	Niveau Loisir et compétition	Gymnase des Marsauderies
Jeudi	20h00 / 22h00	Tous niveaux sauf débutants	Gymnase Urbain Leverrier

Renseignements : Site de la section Badminton <http://alm.badminton.free.fr>
Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 4 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 1 heure 30 par semaine **122 €**
2 heures par semaine **146 €**





ÉVEIL AU SPORT, ÉCOLE DE SPORT ET MULTI-SPORTS

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

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

Conditions d'âge : 4 à 12 ans (enfants nés entre 2009 et 2017 inclus)

Horaires :

- Mercredi de 13h15 à 14h EVEIL AU SPORT 12 enfants nés en 2017
- Mercredi de 14h à 15h ECOLE DU SPORT 15 enfants nés en 2016, 2015 et 2014
au Gymnase Jean Vincent - NANTES à partir du 22 septembre 2021
- Jeudi de 17h45 à 18h45 MULTI- SPORTS 20 enfants nés entre 2009 et 2013 inclus
au Gymnase Jean Vincent - NANTES à partir du 23 septembre 2021
- Samedi de 9h15 à 10h EVEIL AU SPORT 12 enfants nés en 2017
- Samedi de 10h à 11h ECOLE DU SPORT 15 enfants nés en 2016, 2015 et 2014
au Gymnase Jean Vincent - NANTES à partir du 25 septembre 2021
- Samedi de 9h30 à 10h 30 EVEIL AU SPORT 12 enfants nés en 2017
- Samedi de 10h30 à 11h30 ECOLE DU SPORT 15 enfants nés en 2016, 2015 et 2014
- Samedi de 11h30 à 12h30 ECOLE DU SPORT 15 enfants nés en 2016, 2015 et 2014
à l'École du LINOT, rue Port des Charettes - NANTES à partir du 25 septembre 2021

Renseignements : alpac.ecoledusport@outlook.fr

Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.
Un questionnaire santé complété ou un certificat médical de moins de 3 mois et 1 enveloppe timbrée seront à fournir à l'inscription.

Cotisation annuelle : 114 € Éveil, École de Sport ou Multi-sports

L'éveil au sport permet à votre enfant de développer ses capacités physiques (motricité, équilibre, déplacements...) grâce à des jeux dynamiques et ludiques.

Les activités proposées ont pour but de donner à votre enfant l'occasion d'élargir ses expériences dans des milieux et des espaces qui l'aideront à mieux connaître son corps, les autres, les objets et le fera évoluer et jouer au sein d'un groupe.

Une animation sportive destinée à l'épanouissement du corps dans l'exercice physique.

Gymnastique, jeux de balles, vélo, roller, jeux d'opposition, courses d'orientation sont pratiqués au fil de l'année.

Ouvert aux enfants de MS et GS

Atelier de 45 minutes par semaine par un éducateur de l'UFOLEP

Un questionnaire de santé de l'Ufolep est à compléter à l'inscription (en remplacement du certificat médical)

Horaires : le samedi matin de 10h à 10h45 (MS) et de 10h45 à 11h30 (GS) dans la salle de motricité de l'école maternelle du Coudray

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h
(école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 145 € pour 45 min par semaine



1 boulevard des Professeurs Sourdille

44000 NANTES

Tél : 02 40 49 59 18

Fax : 02 40 50 60 67



Carrefour contact

Pont de la Tortière

**du lundi au samedi
de 8h à 21h30**

**et le dimanche
de 9h à 13h**



L'école de sport (pour les 5/8 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 multi-activités, pratique de plusieurs sports, est la suite logique de l'école de sport afin de permettre d'affiner le choix futur d'un sport.

Pour les 9 à 13 ans : Un à deux sports différents par trimestre, qui permettent de développer des aptitudes complémentaires et de 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 /17 ans : Sur le même principe un à deux sports différents par trimestre, avec pour ce groupe une démarche plus approfondie sur les fondamentaux de chaque discipline. Les sports pratiqués sont : sports de raquettes (badminton, speedminton), tir à l'arc, roller, sports collectifs (baseball, ultimate, tchoukball, kinball, floorball), hockey.

Pour les deux activités Ecole de sport et Multi-activités, 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).

Horaires : A partir du mercredi 22 septembre 2021 au gymnase des Marsauderies

Mercredi	13h30 / 14h30	Ecole de sport 7 / 9 ans
	14h30 / 15h30	Ecole de sport 5 / 6 ans
	15h30 / 16h30	Ecole de sport 5 / 6 ans
	16h30 / 18h00	Multi-activités 10 / 13 ans
	18h00 / 19h30	Multi-activités Ados 14 / 17 ans

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 4 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : École de Sport **122 €**
Multi-Activités **146 €**



ECOLE DE VÉLO - KID BIKE

NOUVEAU !

MAITRISE, SECURITE ET TECHNIQUE VELO

L'activité consiste à maîtriser et à connaître techniquement son vélo.

Les situations, sous forme de jeu, amènent les enfants à maîtriser des savoirs de base :

- Se propulser, s'équilibrer, se diriger, s'arrêter

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

Chaque enfant devra venir avec son vélo et son CASQUE.

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

A partir du mercredi 22 septembre 2021 Cours de l'école des Marsauderies.

Horaires : Mercredi 6 / 9 ans 15h30 / 17h00

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 117 €



ROLLER

NOUVEAU !

Le Roller, pour découvrir, apprendre et perfectionner le patinage sur des rollers en ligne avec un éducateur diplômé.

Ateliers de progression, jeux, Hockey, etc...

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

A partir du mercredi 22 septembre 2021 au gymnase Urbain Leverrier

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires :

Mercredi	6 / 8 ans	17h30 / 18h30
Mercredi	9 / 13 ans	18h30 / 19h30

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 6 / 8 ans **117 €**
9 / 13 ans **117 €**



SPORT FAMILLE MULTI- ACTIVITÉS

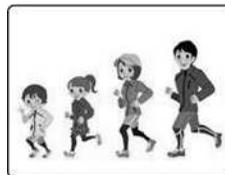
Venez pratiquer le sport en famille. Les nombreuses activités vous permettent de vous amuser et de vous dépenser avec vos enfants.

Les activités au programme : jeux athlétiques, jeux d'adresse, activités récréatives et collectives, parcours gymniques, jeux d'opposition, rollers, jeux d'orientation

On peut parler d'Éducation corporelle abordée par le plaisir et le jeu, orientée vers un accompagnement psychomoteur permettant l'acquisition d'un patrimoine moteur de la base, tel que les déplacements, l'équilibre, la manipulation, le lancer, la réception d'objets....

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, les autres, les objets et lui donnera le plaisir d'évoluer et de jouer 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.



Sport en famille

Age : A partir du CP jusqu'à 16ans Matériel fourni par l'association

Horaires

Dimanche 10h30 / 12h30 1 fois par mois.

10 Octobre, 14 novembre, 12 décembre

16 janvier, 27 février, 20 mars, 3 avril, 15 mai, 12 juin

Cotisation annuelle :

2 Personnes (1 adulte et 1 enfant)

120 €

3 Personnes (1 adulte et 2 enfants ou 2 adultes 1 enfant)

170 €

4 Personnes (1 adulte et 3 enfants ou 2 adultes 2 enfants)

240 €

Lieu Gymnase des Marsauderies ou cours de l'Ecole primaire des Marsauderies

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.

02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Pas Athlétique des écoles publiques de Nantes-Est



Ecoles

Des Marsauderies

Louis Pergaud - Le Linot

Maisonneuve

Mai 2022



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

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

La gym douce : travailler en douceur le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre... pour garder et optimiser votre condition physique.

Le stretching postural : ensemble d'auto-étirements dont le but est de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements et des contractions musculaires profondes.

L'aéro : cours cardio-vasculaire en musique, chorégraphie rythmée et dynamique. Permettant de développer l'endurance, le souffle et la coordination, c'est aussi une activité qui favorise la perte de poids. Recommandée pour les personnes voulant se défouler.

Pilates : méthode pratiquée sur le tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques. **Inscription possible sous réserve de places disponibles.**

Ambiance dynamique et conviviale, cours dispensés par des animateurs diplômés pour toutes et tous sans limite d'âge.

Certificat médical à la 1ère inscription et 1 enveloppe timbrée à fournir à l'inscription



Activité	Gymnase JEAN JAHAN	Gymnase JEAN VINCENT	Tarif (1 heure par semaine)
Gym d'entretien	Lundi 19h00 et 20h00	-	106 €
	Mardi 9h00, 19h00 et 20h00		
	Jeudi 10h00, 11h00, 18h30 et 19h30		
	Vendredi 10h00		
Gym douce	Mercredi 9h00 et 10h00	-	106 €
Stretching postural	Lundi 9h00, 10h00 et 21h00	-	106 €
	Mercredi à 19h30		
	Vendredi à 9h00, 18h00 et 19h00		
Aéro	-	Mercredi à 19h00	106 €
Pilates	Lundi 11h00 Mardi 10h00 et 18h00	Mercredi à 20h00	126 €

Cotisation annuelle supplémentaire : 50 € pour les heures suivantes (hors Pilates)

Cours à partir du lundi 20 sept. 2021. Interruption des cours durant les congés scolaires.

Renseignements : gymalpac44@gmail.com

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

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

La gymnastique d'entretien et douce 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. Elle apporte le plaisir de se détendre, d'appivoiser son corps en douceur et de découvrir des aptitudes physiques insoupçonnées. Suivant les cours on est amené à utiliser des lests, un élastiband, un ballon, un bâton ou un step.

La gymnastique Sénior 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, cardiovasculaires (step, training...) et des étirements sans oublier un travail en profondeur. Convient à toute personne de condition physique moyenne.

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 45 min de cardio chorégraphié (step, cardo-training,...). Venez bouger votre corps et vous défouler sur une musique entraînante afin de brûler des calories tout en améliorant votre endurance et coordination ; 30 min de renforcement musculaire pour sculpter et tonifier votre corps et pour terminer 15 min de stretching pour acquérir flexibilité, calme et bien être. Ce cours complet d'1h30 convient à toute personne de bonne condition physique.

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

Le nombre maximum d'inscrits par cours est de 28.

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : Les cours sont dispensés dans la salle d'activités de l'Amicale laïque des Marsauderies à partir du lundi 20 septembre 2021

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



Cotisation annuelle :	1 cours d'une heure par semaine	113 €
	2 cours d'une heure par semaine	197 €
	3 cours d'une heure par semaine	281 €
	1 cours fitness par semaine	146 €
	2 cours fitness par semaine	263 €

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies,
3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).



GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Nous connaissons les bienfaits de la **gymnastique d'entretien** : amélioration du capital musculaire et osseux, de la capacité respiratoire et cardiaque, de la tension artérielle, de l'équilibre, de la souplesse, et même du moral.

Pour de fausses bonnes raisons vous vous privez de ces cours bénéfiques pour votre santé.

Les séances de gymnastique d'entretien adaptée que nous vous proposons 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.

Nos cours adaptés, **aux effectifs réduits, maximum 12**, vont 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.

Un certificat médical personnalisé sera à fournir lors de l'inscription pour que celle-ci soit validée (un modèle vous sera fourni). Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Dès le premier cours vous devrez venir avec un tapis de gym moelleux et une tenue vestimentaire adaptée à la gym.

Horaires A partir du lundi 20 septembre 2021 au Pôle associatif des Marsauderies.
Lundi 11h30 / 12h30

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies,
3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 167 € pour 1 cours d'une heure par semaine

Val PG - Imprimeur



GYM PILATES

**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.

Certificat médical obligatoire chaque année. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : A partir du lundi 20 septembre 2021 au pôle associatif des Marsauderies.

Débutant Samedi 12h00 / 13h00 et 13h00 / 14h00

Intermédiaire Vendredi 12h30 / 13h30
 Lundi 12h30 / 13h30

Intermédiaire + Mardi 19h00 / 20h00

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 168 € pour 1 cours d'une heure par semaine



- ▶ Pâtisserie - buffet - cocktails
- ▶ Self Service ouvert au public
- ▶ Façonnages et sous-traitance
- ▶ Centre équestre
- ▶ Location de gîtes

17 rue de la Haie d'Ancheteau
44 620 LA MONTAGNE



02.40.65.95.00

www.sesame-services.com

Centre d'Aide par le Travail géré par Sésame Autisme 44 - ASITP

PILATES PÉRINÉE ABDOS

Respiration, Centre, Concentration, Contrôle, Précision, Fluidité, Détente

Une pratique de qualité :

- En associant la méthode Pilates aux fameuses méthodes de la kinésithérapeute Blandine Calais Germain autour du périnée et des abdominaux.
www.calais-germain.com

Développer les qualités de chacun, femme et homme de tous âges :

- Un être vivant, un esprit sain dans un corps sain
- Un corps fort, souple et coordonné
- Un sentiment de bien être durable

15 personnes par cours.

Activité sur tapis avec parfois du petit matériel, ballon, balle, ...

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

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription

Horaires : Cours collectif hebdomadaire :

le jeudi de 18h45 à 19h45 débutants

le jeudi de 19h45 à 20h45 initiés

le jeudi de 20h45 à 21h45 initiés

31 séances du 17 septembre 2020 au 17 juin 2021 à l'école François Dallet,
150 bd des poilus 44300 Nantes



Renseignements : Marie EVANO - 06 49 47 05 87 - asso.liagora@gmail.com

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle : 207 € pour 1h par semaine

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**



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.

La gym Pilates est reconnue pour les bénéfices apportés :

- renforcement musculaire de l'ensemble du corps y compris le périnée.
- diminution des douleurs dorsales - harmonisation de la silhouette.
- développement de l'équilibre, de la souplesse.
- amélioration de la posture.

Avec un intervenant diplômé de l'UFOLEP

Certificat médical obligatoire à la première inscription



Horaires : Lundi 18h30 à 19h30 (débutants) dans le gymnase du Coudray, avec Patricia
Lundi de 20h30 à 21h30 ou de 21h30 à 22h30 (tous niveaux) dans la salle de motricité de l'école maternelle du Coudray, avec Jeremy

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 170 € pour 1 h par semaine



PILATES

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. **Cours Pilates adulte.**

Horaires : Reprise des cours à partir du lundi 20 septembre 2021

Pilates non débutants Lundi 21h00 - 22h00

Pilates pour tous Vendredi 12h30 - 13h30

Pilates Débutants Mardi 19h00 - 20h00



Le nombre de places est limité à 18 inscrits. Vérifiez sur le site internet qu'il reste des places.

Renseignements : aillesbleuesgym@gmail.com - www.aillesbleuesgym.com

Inscriptions sur le site aillesbleuesgym.com, au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port Boyer le samedi 11 septembre de 10h30 à 12h.

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

Cotisation annuelle : 170 € pour 1h par semaine



CIRCUIT TRAINING / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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.

Horaires : Reprise des cours à partir du Lundi 20 septembre 2021 (à vérifier sur le site internet).

Lundi 20h00 - 21h00

Mardi 20h00 - 21h00

Le nombre de places est limité à 18 inscrits. Le cours est maintenu à partir de 10 adhérents.

Renseignements : ailesbleuesgym@gmail.com - www.ailesbleuesgym.com

Inscriptions sur le site www.ailesbleues.com, au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port Boyer le samedi 11 septembre de 10h30 à 12h.

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

Attention ! Suivant l'état sanitaire du moment, modifications ou adaptations possibles.

Cotisation annuelle : 170 € pour 1h par semaine

4 Place du 51^{ème} 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



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE SUR AGRÈS

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.

Le + : 2 temps forts rythment la saison gymnique : le spectacle de Noël et le gala de fin d'année.

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

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

Horaires : Reprise des cours à partir du lundi 20 septembre 2021

Ecole de gym A (2013-2014)	Mercredi	16h15 - 17h30
Ecole de gym B (2015-2016)	Mercredi	15h00 - 16h15
Ecole de gym C (2013-2016)	Lundi	17h30 - 18h30
Parcours 1 (2010-2013)	Mardi	17h30 - 19h00
Parcours 2 (2010-2012)	Mercredi	17h30 - 19h00
Benjamin(e)s (2008-2009)	Mercredi	13h30 - 15h00
Minimes (2006-2007)	Lundi	18h30 - 20h00
Juniors (2001-2005)	Mercredi	19h00 - 20h30.



Le nombre de places par cours est limité à 15 inscrits maximum.

Vérifiez sur le site www.aillesbleuesgym.com qu'il reste de la place.

Attention ! Suivant l'état sanitaire du moment, modifications ou adaptations possibles.

Renseignements : aillesbleuesgym@gmail.com - www.aillesbleuesgym.com

Inscriptions voir le site [aillesbleuesgym.com](http://www.aillesbleuesgym.com), au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port-Boyer le samedi 11 septembre de 10h30 à 12h.

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

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



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE ADULTES SUR AGRÈS

La gymnastique artistique consiste à enchaîner des **mouvements acrobatiques** sur des agrès au nombre de 4 en gymnastique féminine (**Barres asymétriques, poutre, sol, saut**). Les Ailes Bleues accueille les adultes ayant déjà pratiqué cette discipline et souhaitant « se faire plaisir » aux agrès. Chacun progresse et travaille à son rythme et dans la bonne humeur. Notre animatrice dirige l'échauffement et donne des conseils selon l'exercice que l'on veut travailler. Elle est spécialisée en gym féminine mais des barres parallèles et des anneaux sont également disponibles pour les hommes qui veulent nous rejoindre.

Horaires : Reprise des cours à partir du lundi 20 septembre 2021
Mercredi 20h30 - 22h00

Le nombre de places par cours est limité à 16 inscrits maximum. Vérifiez sur le site www.ailesbleues.asso1901.com qu'il reste de la place.

Renseignements : ailesbleuesgym@gmail.com - www.ailesbleuesgym.com

Inscriptions sur le site ailesbleuesgym.com, au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port Boyer le samedi 11 septembre de 10h30 à 12h.

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

Attention ! Suivant l'état sanitaire du moment, modifications ou adaptations possibles.

Cotisation annuelle : 170 € pour 1h30 par semaine



JU-JITSU/SELF-DÉFENSE

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

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

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : A partir du mardi 7 septembre 2021 au Dojo du Croissant, 29 rue du Croissant 44300 NANTES
Mardi 18h30 / 20h00
Vendredi 18h00 / 20h00



Renseignements : www.jujitsu-nantes.fr

Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : Adultes 133 €
Jeunes (moins de 18 ans) 126 €

CAPOEIRA

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. Rythmé par la musique, l'objectif est la recherche de continuité et d'harmonie.

C'est une activité complète et très ouverte, qui s'adresse à tous sans distinction d'âge, de sexe ou de capacités physiques, chacun évoluant selon ses propres aptitudes et désirs.

Pour les adultes et les enfants dès 4 ans, 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.

Ouverture des cours sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

Horaires : Du 25 septembre 2021 au 11 juin 2022,
Salle polyvalente - école F.Dallet, 150, Bd des Poilus

4-5 ans	Samedi	09h30 / 10h15
6-8 ans	Samedi	10h15 / 11h15
9-13 ans	Samedi	11h15 / 12h30
Ados/Adultes	Vendredi	18h30 / 20h00



Certificat médical obligatoire à l'inscription

Renseignements : Louan GALVAO - 06 95 18 25 02
- capoeira.dallet.teillais@gmail.com

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle :	4-5 ans cours de 45 min	90 €
	6-8 ans cours d'1h	120 €
	9-13 ans cours d'1h15	147 €
	Adultes cours d'1h30	189 €

Association Interlude

106, boulevard des Belges - 44300 Nantes
Contact : 02 40 93 13 12 ou assointerlude@free.fr
Page Facebook : <https://www.facebook.com/Interlude.Nantes/>
Site internet : www.restaurant-interlude.org



- **Restaurant d'insertion** depuis plus de 30 ans ;
- **Lieu solidaire** (convention avec le CCAS de Nantes) ;
- **Lieu culturel** (expositions de peinture, photographies ou sculptures, concerts pour des artistes amateurs ou professionnels, représentations théâtrales ou de marionnettes), scène ouverte pour artistes amateurs (musique, chant, poésie...);
- **Lieu d'accueil des initiatives et de partenariat.**



**... plus d'information en
début de livret, page 7**

MASSAGES

Le massage bien-être est un moment de détente, de paix, d'harmonie et de remise en forme.

Les ateliers proposés sont d'initiation en première année, de perfectionnement par la suite.



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

Vous y découvrirez les bons gestes en étant tout à la fois masseurs et massés.

Des séances de relaxation et automassage ou encore d'expression corporelle pourront être organisées en fonction de la demande.

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

Le programme annuel du massage tient en 9 séances de 2 heures, à raison d'une par mois, soit le mardi soit le jeudi, de 19h45 à 21h45, dans la ludothèque de l'école élémentaire. 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.

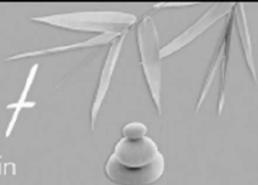
Renseignements : *massage.dallet.teillais@gmail.com ou alain.labbat@outlook.fr*
M. LABBAT - 07 83 75 27 44

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, *Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière)*

Cotisation annuelle : 126 € pour 1 séance par mois

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

L'institut
Féminin Masculin



*Pour votre bien-être une
gamme de soins et de cos-
métiques Bio et naturels*

**L'INSTITUT a le plaisir de vous offrir votre diagnostic de
peau sur présentation de ce document et sur rendez-vous.**

86, Bd Jules Verne - 44300 NANTES
Centre commercial du croissant
Tél : 02 40 49 89 97

21 place Aristide Briand - 44240 Sucé / Erdre
Tél : 02 28 24 01 78

mail : contact@linstitut.pro - site : www.linstitut.pro

Découverte du milieu aquatique, apprentissage des gestes de base et perfectionnement sous la conduite de maîtres nageurs diplômés d'état.

L'activité est proposée aux jeunes enfants de 6 à 10 ans et aux adultes.

Apprentissage des techniques de nages et perfectionnement des 4 nages.



Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : A partir du mardi 21 septembre 2021 à la piscine Jules Verne.

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

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

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : Enfants **148 €**
Adultes **155 €**

Caviste indépendant à Nantes, depuis 1998.



78 Bd Jules Verne 44300 Nantes

02 51 89 97 52
cavejulesverne@gmail.com

- Vin - Rhum - Whisky - Bière - Épicerie Fine -



PÉTANQUE

Réservation des bouledromes Le Bêle et St-Joseph de Porterie

Horaires :

Bouledrome du **Bêle** de début septembre à fin mai
Lundi et jeudi de 20h à 23h

Bouledrome de **St-Joseph** de début juin à fin septembre
Lundi et jeudi de 19h à 22h
(Avec possibilité de repli au Bouledrome Le Bêle de 20h à 23h)

Bouledrome de **St-Joseph** toute l'année
Mercredi de 14h à 19h

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

Renseignements : Pascal LORAY 06 09 07 12 87
Jean-Marie SICHEL 06 65 92 76 24
Par mail à alpac.petanque@free.fr

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

Cotisation annuelle UFOLEP Exclusivement : 53 €



RANDONNÉE PÉDESTRE

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

Horaires : Le jeudi après-midi tous les quinze jours : randonnée d'environ 8 km au rythme de 4 km/h. Rendez-vous à 13h45, parking du pôle associatif des Marsauderies. Chaussures imperméables. Une fois par trimestre, sortie à la journée avec restaurant.

Début des sorties le Jeudi 16 septembre 2021

ou 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. Rendez-vous à 8h30, parking d'Intermarché, route de St Joseph.

Début des sorties le Dimanche 12 septembre 2021

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 52 €



TAÏ CHI CHUAN

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

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

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription

Horaires : Du 19 septembre 2021 au 19 juin 2022 dans la salle polyvalente de l'Ecole François Dallet, 150 Bd des Poilus

Dimanche 10h00 / 11h00 et 11h00 / 12h00

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

Renseignements : taichi.dallet.teillais@gmail.com

Mme GABORIAU 02 28 23 54 73

M JUBIN 02 40 49 33 41



Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle : 85 € pour un créneau de 1 heure



Lucian LAZA
06 65 13 94 42

**Plomberie
Chauffage
Sanitaire**

**Travaux de plâtrerie
Cloisons
Faïence - Carrelage**

Travaux de rénovation et entretien

Salle de bain - Cuisine - Chauffage - Eau Chaude - Sols - Murs



Service proposé sur Nantes
et son agglomération



ad seniors

Le portage de repas
à domicile



Repas variés et équilibrés

7j/7 ou uniquement les jours de votre choix*

Déjeuner et dîner

Votre repas à la carte, vous composez selon vos envies
et votre appétit.

Menus équilibrés suggérés par une diététicienne
et confectionnés par un traiteur.

Deux gammes

Gamme quotidienne avec un repas spécial "dimanche"

Gamme supérieure pour le quotidien ou pour les "jours
spéciaux"

Régimes spécifiques et textures modifiées sans surcoût

Régimes alimentaires : traditionnel, pauvre en sucre,
pauvre en sel, pauvre en sucre et en sel

Textures : entier, coupé fin, mixé, mouliné

*3 repas par semaine minimum, engagement pour 1 semaine ou plus

Nos services d'aide à domicile



Aide à l'autonomie

Aide à la toilette
Présence de nuit



Entretien du domicile

Ménage
Lessives et repassage



Aide aux repas

Courses et préparation des repas
Aide à la prise de repas



Accompagnement aux sorties

Loisirs
RDV médicaux



Assistance administrative

Gestion du courrier
Démarches administratives

AD Seniors Nantes

17 rue du Nouveau Bêle 44470 CARQUEFOU
02 51 13 05 97 - nantes@adseniors.com
f in adseniors.com

AD Seniors Nantes - RCS Nantes n° 813416518 - SARL au capital de 3000 euros
Déclaration/Agrément/Autorisation n°SAP 813 416 518

Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) Cet 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. Des exercices à deux font aussi partie de la pratique. Pratiqué dans le respect de la biomécanique de chacun, le Taïchichuan renforce le corps et l'esprit, peu à peu...

Style Yang moderne, forme en 108 mouvements, dans la tradition de Yang Cheng Fu.

Qi Gong (Chi Kung) Cette discipline de santé basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise et le ressenti peut se traduire par « maîtrise du souffle » Qi. Il tire son fond théorique des représentations philosophiques anciennes de l'homme dans l'univers et des liens qui les unissent... Mais c'est avant tout une pratique dans laquelle l'expérimentation et le vécu priment sans présumé.

La pratique : Des mouvements du corps naturels, ou une posture correcte et détendue, des étirements. Une respiration consciente, lente, profonde. Le contrôle de la pensée qui dirige l'intention Yi et les souffles Qi à l'intérieur du corps.

Les bienfaits du Qigong : amélioration de la condition physique globale, plus de détente et meilleure gestion du stress, développement de la concentration et la présence Shen. Prévoir un coussin.

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : A partir du 21 septembre 2021 au pôle associatif des Marsauderies.

Mardi	11h / 12h Qigong ouvert à tous 12h / 13h Taichichuan débutants
Jeudi	12h15 / 13h15 Taichichuan intermédiaires et avancés Possibilité d'ouverture d'un cours de niveau supplémentaire en fonction des inscrits

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 169 € pour 1h par semaine

L'amicale Laïque des Marsauderies vous propose de rejoindre l'un des nombreux créneaux de jeu (plus de 15 créneaux sur la semaine) permettant l'initiation ou le perfectionnement au tennis loisir 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 sans cesse démontré depuis plusieurs années.

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

Pour les adultes : Utilisation d'un créneau spécifique hebdomadaire pour jeu libre le samedi de 17h30 à 19h30 et Tournoi de fin d'année.

Pour les enfants :

- Fête de Noël.
- Rencontres inter-amicales.
- Tournoi de fin d'année



Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : Reprise le lundi 20 septembre 2021.

- Le lundi à partir de 18h00 au Gymnase du Lycée Monge et Basses Landes
 - Les mardi et jeudi à partir de 17h00 au Gymnase des Marsauderies
 - Le vendredi à partir de 17h00 au Gymnase de la Noé Lambert
 - Le mercredi après-midi de 13h00 à 18h00 à la Halle de la Marrière
- Possibilité de créneaux supplémentaires le samedi matin en fonction de la demande.
Créneau de jeu libre le samedi de 17h30 à 19h30 à Don Bosco pour les adhérents de plus de 16 ans.

Renseignements : Stéphane DURAND tennis@marsauderies.fr

Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : Jeunes jusqu'à 16 ans (1h) **167 €** (âge minimum 8 ans)
Cours Adultes (1h) **188 €**
Compétition Adultes (1h15) **204 €**
Compétition Adultes (2h) **241 €**



TENNIS DE TABLE

Pratique d'un tennis de table loisir ou compétition.

Adolescents et adultes, **participation aux championnats UFOLEP.**

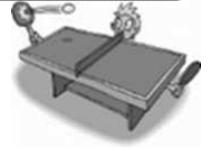
Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : Reprise Adultes : Lundi 06 septembre 2021. Gymnase Urbain Leverrier
Lundi 20h00 / 22h00 Adultes: Loisir et compétition

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 79 €



TIR À L'ARC

Pour le plaisir et pour développer maîtrise et concentration dans un groupe convivial.
Initiation, perfectionnement et compétition UFOLEP, pour adultes et enfants (à partir de 10 ans). Possibilité de location de matériel pour les débutants.

Horaires : Reprise lundi 20 septembre. Les entraînements ont lieu au gymnase des Marsauderies.

Lundi	17h00 / 18h00	10/12 ans - débutants et perfectionnement
	18h00 / 19h00	13/15 ans - débutants et perfectionnement
	19h00 / 20h00	16/17 ans - débutants et perfectionnement
	20h00 / 21h30	Adultes - débutants et perfectionnement
Jeudi	19h00 / 20h30	Adultes - perfectionnement
Samedi	16h00/18h00	Adultes - perfectionnement et cours étudiants (15 séances/an. Calendrier fixé à la rentrée)
Dimanche	10h00 / 12h00	Adultes - perfectionnement (selon disponibilité du gymnase des Marsauderies)

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : Adultes débutants (cours encadrés) **141 €**
Adultes Tir libre **95 €**
Jeunes **114 €**

Prévoir si besoin la location d'un arc pour la saison (29€) et, pour les débutants, l'achat du petit matériel (environ 40 €). Achats groupés par la section Tir à l'Arc.

LOISIR MIXTE TOUS NIVEAUX

Vous êtes volleyeur.euse ?

- ⇒ Jouez le mardi et/ou le vendredi
- ⇒ Rejoignez une des 7 équipes engagées en compétition loisir

Vous êtes débutant.e ?

- ⇒ Le **START VOLLEY** est fait pour vous !
Cours animés par un éducateur sportif.
- ⇒ Jouez sur le créneau tous niveaux le vendredi

Vous êtes un.e jeune -16 ans ?

- ⇒ Cours **VOLLEY JEUNE** animés par un éducateur sportif

Les entrainements du mardi et du vendredi ne sont pas encadrés par un éducateur sportif - Perfectionnement par la pratique et les conseils des joueurs expérimentés.

A la rentrée 2020, la section Volley-ball comptait 91 inscrits.

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : Reprise le mardi 7 septembre 2021

Lundi	18h00 / 20h00 VOLLEY JEUNE - SOFT VOLLEY (gymnase Urbain Leverrier)
Mardi	20h00 / 22h00 Entrainements joueurs expérimentés (gymnase Noé Lambert)
Mardi	20h30 / 22h30 Matches à domicile (gymnase Marsauderies)
Mercredi	20h30 / 22h30 Matches à domicile (gymnase Port-Boyer)
Vendredi	20h00 / 22h00 Entrainements loisir tous niveaux (gymnase Noé Lambert)



Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Au cours de l'année, vous pouvez vous inscrire en contactant la responsable de la section volley : Constance (06 75 60 04 73) qui vous inscrira pour une séance d'essai.

Cotisation annuelle :

Entrainements mardi / vendredi	61 €
VOLLEY JEUNE	120 €
SOFT VOLLEY	140 €

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

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

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

Certificat médical obligatoire pour la 1ère adhésion. Aucune inscription ne sera validée sans un certificat médical.

Horaires : Reprise à partir du lundi 20 septembre 2021.

Yoga à l'école maternelle des Marsauderies, 9 rue de la Bertinière, entrée par l'arrière de l'école, côté gymnase

Lundi 18h40 / 19h55 et 20h00 / 21h15
 Mardi 18h40 / 19h55
 Mercredi 18h30 / 19h45
 Jeudi 18h40 / 19h55 et 20h00 / 21h15

Yoga au pôle d'activité de l'ALM.

Mardi 20h15 / 21h30
 Samedi 09h00 / 10h15 et 10h30 / 11h45

Yoga Seniors au pôle d'activité de l'ALM.

Mardi 09h30 / 10h45

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 188 € pour 1h15 par semaine



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

Cours de 1h par semaine avec Ghislaine CHEVALIER

professeur diplômée et formatrice d'enseignants de yoga au sein de l'école ETY-Viniyoga

Pour retrouver équilibre et maîtrise de soi, la pratique du yoga est un bon allié. Les cours sont « tous niveaux », et tiennent compte du fait que certaines personnes ne connaissent pas la pratique et que d'autres ont déjà une à plusieurs années de pratique.

Pour cela, les pratiques du début d'année sont douces, et permettent à chacun de trouver sa manière de pratiquer ou de se remettre à la pratique. Puis, au fur et à mesure des semaines, les pratiques vont progressivement évoluer. Pour faciliter la progression, la même séance est reconduite pendant trois semaines de façon à bien intégrer mouvements et respirations, et favoriser l'aptitude à la concentration et à l'autonomie.

Il est préférable de commencer dès le début de l'année, car les bases de l'enseignement non assimilées ne seront plus accessibles.

Certificat médical obligatoire à la première inscription

Horaires :	Lundi	09h15 à 10h15
	Mercredi	19h à 20h 20h à 21h
	Jeudi	19h à 20h 20h à 21h



Lieu: Dans les locaux du cours Hamon le lundi (8 rue du Coudray).

Dans la salle de motricité de l'école maternelle du Coudray le mercredi et jeudi.

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 184 € pour 1 h par semaine

Armand.C

...comme Créateur Coiffeur

17. rue Félix Lemoine

44300 Nantes 02 40 49 49 38



Avec Emmanuelle

Dans cet atelier, les jeunes pourront découvrir un espace pour se détendre, se relaxer, respirer, mais aussi se tonifier et se concentrer à travers des postures de yoga. Ils apprendront également à s'écouter davantage, à découvrir leurs émotions, leurs sensations et les nommer.



Un temps de transition, et pour se ressourcer, pour les enfants et les adolescent.e.s entre la fin de la semaine d'école et le week-end.

Le cadre est bienveillant et ludique, chacun.e prend sa place, participe à tour de rôle, peut guider les postures et les enchaînements appris pour développer la confiance en soi, la confiance en son corps, faire appel à sa mémoire corporelle.

Ouvert aux enfants du CE1 au CM2.

Un questionnaire de santé est à compléter à l'inscription (en remplacement du certificat médical)

Horaires: vendredi de 16h30 à 17h30 dans les locaux du cours Hamon (8 rue du Coudray)

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 165 € pour 1 h par semaine

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.

Avancer et se surprendre soi-même, se découvrir...

Horaires : Du 22 septembre 2021 au 15 juin 2022 à l'École F. Dallet,
150, Bd des Poilus

Mercredi 16h45/18h00, 18h15/19h30 et 19h45/21h00

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

Certificat médical obligatoire le jour de l'inscription.

Renseignements Marie-Christine PAYEN - 06 79 91 04 29

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle : 174 € pour 1h15 par semaine





YOGA

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.

Horaires : Jeudi 14h00 - 15h15

Vendredi 20h15 - 21h30



Organisation de l'activité : A partir de mi-septembre 2021 et jusqu'en juin 2022.

Jeudi, salle A de la Maison de Quartier de St Joseph (entrée rue Louis Pergaud)

Vendredi, salle de motricité de l'école du Linot. Interruption lors des congés scolaires.

Cotisation annuelle : 189 € pour 1h15 par semaine

Certificat médical de « non contre indication » de moins de 3 ans et 1 enveloppe timbrée à fournir à l'inscription lors du forum.

Renseignements : alpac.bureau@gmail.com

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

Octavian OSAN

06 51 31 36 30



Travaux de plâtrerie - Peintures - Tapisseries - Sols

Travaux de rénovation et entretien

Cloisons - Rafraîchissement murs et plafonds - Parquets stratifiés et sols souples

L'Ashtanga Vinyasa Yoga est un yoga postural dynamique. Il repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées à un enchaînement de postures. Il est originaire de Mysore en Inde et se transmet depuis plusieurs décennies dans le monde entier.

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

Ce **yoga dynamique** allie dans un équilibre parfait mouvement, respiration et mental, développant ainsi l'écoute intérieure et l'attention portée aux sensations du corps. Sa pratique apporte souplesse, puissance, équilibre, ainsi qu'une profonde détente. Elle tisse au quotidien le lien subtil entre corps et esprit, augmentant le respect et l'estime de soi.



L'Ashtanga Vinyasa Yoga s'articule autour d'une série d'asanas (postures) qui s'enchaînent sur une respiration active et consciente favorisant la concentration et la circulation des énergies. Cette respiration appelée « Ujjayi » est une des trois grandes spécificités de l'Ashtanga, avec le drishti (direction du regard) et les bandhas (verrous internes). Pratiqués ensemble au fil de la série ils permettent de combiner alignement juste, force et fluidité dans chaque posture.

Les cours d'Ashtanga sont très ritualisés. En introduction on chante le Om puis le mantra d'ouverture. Le cours commence toujours par des salutations au soleil pour échauffer le corps, puis avec des postures debout pour travailler la stabilité, l'équilibre et la force. Il se termine par la récitation du Mantra de clôture puis par Shavasana pour sortir en douceur de la pratique.

Horaires : Reprise des cours à partir du jeudi 23 septembre 2021
Jeudi 20h - 21h

Renseignements : ailesbleuesgym@gmail.com - www.ailesbleuesgym.com

Inscriptions sur le site ailesbleuesgym.com, au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port Boyer le samedi 11 septembre de 10h à 12h.

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

L'ouverture du créneau exige un minimum de 15 inscrits et le cours est complet à 18 inscrits. Vérifiez sur le site internet www.ailesbleuesgym.com qu'il reste des places.

Attention ! Suivant l'état sanitaire du moment, modifications ou adaptations possibles.

Cotisation annuelle : 180 € pour 1h par semaine



CHANT CHORAL

Sous la conduite de Michel Danot, chef de Choeur, la chorale adultes 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.



Participation vivement souhaitée aux concerts publics de la chorale. Possibilité de venir faire un essai.

Nous recherchons des chanteurs dans les pupitres hommes ténors et basses

Horaires : A partir du mardi 21 septembre 2021 dans l'ancienne salle d'activité de l'Amicale.

Mardi de 20h30 à 22h30

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 67 € pour 2h par semaine



CHANT CHORAL

ALPACHOEUR accueille les adultes pour le plaisir de chanter ensemble. La chorale est encadrée par des bénévoles et conduite par Benoît Trichet, 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 de la Festiv'ALPAC en juin 2022.

Horaires : le jeudi de 20h30 à 22h30, à partir de mi-septembre 2021, salle polyvalente de l'école Louis Pergaud

Renseignements : Nelly GERVOT 06 81 07 93 21
Jean-Patrick AUGEREAU 06 60 51 63 55
John MILER-JONES 06 95 90 53 44

Cotisation annuelle : 150 € pour 2h par semaine et 1 journée musicale

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



CHANT ADULTES

Atelier 1h15 par semaine avec Sophie Raimbault

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 !

Horaires : Le mardi de 20h00 à 21h15 dans la salle de motricité de l'école maternelle du Coudray

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 158 € pour 1 h 15 par semaine



CHANT ENFANTS

Avec Rozenn

Au sein de cet atelier, les enfants apprendront les techniques vocales nécessaires à la pratique du chant, respiration, projection, articulation, utilisation de leur corps comme instrument, mais aussi le plaisir, le partage, le travail en groupe et la mise en scène de leurs chansons.

Ouvert aux enfants du CE2 au CM2

Ateliers 7 dimanches dans l'année à définir

Horaires : les dimanches dans les locaux du cours Hamon (8 rue du Coudray)

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 125 € pour 7 ateliers d'1/2 journée



DJEMBÉ ET PERCUSSIONS AFRICAINES

Dans un contexte de groupe, initiation aux percussions africaines. Le djembé et les tambours (Doumdoum, Sangban, Kenkini) formant un ensemble traditionnel, le travail se fait autour de différents sons et rythmes traditionnels en utilisant l'improvisation.

Au cours de l'année, participation possible à différentes manifestations festives.

Horaires : A partir du mardi 21 septembre 2021 dans l'ancienne salle d'activité de l'Amicale.

Lundi	18h00/19h00	Enfants
	19h00/20h00	Ados, adultes

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : Adultes **225 € pour 1h par semaine**
Enfants **214 €**



UKULELE, MANDOLINE, BANJO

Cours collectif d'une heure, encadré par un musicien professionnel, ouvert à toute personne motivée souhaitant apprendre les bases de la mandoline, du ukuléle ou du banjo 5 cordes.



Groupes de 5 - 6 élèves. (minimum requis pour ouverture)

Horaires : du 20 septembre 2021 au 8 juin 2022 au local de l'ALFD, 148 Bd des Poilus.

Le lundi à partir de 16h30

Renseignements : Stéphane Berthelot - 06 19 17 08 73 - wild.wind@hotmail.fr



Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle : Tarif enfant **231 €**
Tarif (+ de 16 ans) **246 €**



GUITARE, GUITARE BASSE ET BATTERIE

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

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

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

Horaires : Du 20 septembre 2021 au 8 juin 2022 au local de l'ALFD, 148 Bd des Poilus.



Guitare / Basse / Batterie :

Le mardi soir à partir de 17h30

Le mercredi à partir de 10h00

Renseignements : Vincent LORAIN - 06 62 36 26 01 ou 09 80 90 99 97

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle :

Tarif enfant	231 €
Tarif (+ de 16 ans)	246 €
Stages (par personne)	135 €

L'ALFD propose des **stages s'adressant à des adhérents ou des non adhérents pendant les vacances scolaires ou en week-end.**

« **JOUER EN GROUPE** » pendant les petites vacances, avec représentation en fin de semaine (enregistrement sur vidéo HD). **Tous âges à partir de 8 ans.**

Sur une semaine, par demie-journée de 9h30 / 12h00 ou 14h00 / 16h30 au local de l'ALFD, 148 Bd des Poilus 44300 Nantes.

Renseignements : Vincent LORAIN - 06 62 36 26 01 ou 02 40 43 67 27

Tarifs : 135 € par personne

**Les Amicales Laiques 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.**

Deux professeurs vous attendent pour vous transmettre leur passion !

Clément Baumann : « Les esthétiques abordées dans mes cours vont du classique au jazz en passant par la chanson. Un peu de funk et de R&B pour le travail rythmique à la basse. Pour les débutants, un peu de répertoire classique fait du bien... et se familiariser avec quelques grilles d'accords simples ne fait pas de mal. Nous travaillerons aussi l'oreille par l'écoute attentive de vos morceaux préférés pour apprendre à relever sans partition les airs que vous aimez. »

Boris Persillet : « Les styles musicaux qu'il sera possible d'aborder avec moi sont le jazz (fusion), le blues, le rock et le métal. Je vous ferai des travaux de technicité (main droite et main gauche), de rythmes et d'oreille propres aux styles et intégrés à des morceaux. Et pour l'usage de la guitare électrique, ce sera un travail du son de l'instrument avec le système d'amplification. Pour les débutants, apprentissage de mélodies très simples aux sonorités blues ou classique, pour se familiariser avec l'instrument, travailler la mémoire et la structure de morceaux fréquemment utilisés. »

L'un comme l'autre, sauront s'adapter à vos envies. Ils vous inviteront d'ailleurs à leur soumettre vos coups de cœur et à venir en cours avec les morceaux que vous souhaitez travailler en format partition ou audio, mp3, etc. En fin d'année, une soirée musicale sera organisée pour que chaque élève puisse jouer devant parents et amis.

Les cours de guitares sont recommandés aux enfants de 8 ans à 88 ans...

mais pas en dessous, les doigts sont encore trop petits, patience... !

Horaires : A partir du Lundi 20 septembre 2021 au Pôle associatif des Marsauderies

Avec Clément (guitare et guitare basse) : jeudi de 17h00 à 21h00 et samedi de 9h30 à 12h30.

Avec Boris (guitare) : mardi et vendredi de 17h00 à 21h00.

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle :

cours de 30 min (cours individuels)	499 €
cours d'une heure (cours de trois élèves)	338 €



EVEIL MUSICAL pour les 4/8 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.

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

ATELIER CLAVIER : L'apprentissage du « synthétiseur ou clavier portable » passe par tous les types de musiques : variété, rock, chanson. Enfants ou adultes de 8 à 98 ans peuvent s'initier à cet instrument où la connaissance du solfège est ici accessoire.

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

Les 3 activités participent à la Festiv'Alpac qui se tient tous les ans au début juin.

ATELIER D'ÉVEIL MUSICAL pour les 4/8 ans :

Mercredi à 14h30 et 15h15

Du mi-septembre 2021 à mi-juin 2022 dans la salle polyvalente de l'École Louis Pergaud.

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

GUITARE à partir de 8 ans

Lundi à 17h45, 18h30, 19h15, 20h00, 20h45

Mardi à 17h45, 18h30, 19h15, 20h00, 20h45

Mercredi à 16h30, 17h15, 18h00

ATELIER SYNTHE à partir de 8 ans

Samedi à 10h00, 11h00

Du mi-septembre 2021 à mi-juin 2022 à la Maison de Quartier Saint Joseph de Porterie.

Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

Renseignements par mail : musique@alpachantes.net

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

Cotisation annuelle	Enfants	Adulte (+ 16 ans)
Guitare / Clavier	239 €	257 €
Atelier d'éveil Musical	125 €	-

La section anglais vous accueille pour 4 cours de perfectionnement, selon votre niveau.

Nouveauté 2021, nous vous proposons 2 niveaux de groupe « faux débutants » pour que vous puissiez progresser.

Le cours « faux débutant 1 » 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 autres cours par un professeur anglophone.

Les 4 groupes ont un effectif limité (adultes uniquement).

Horaires : Cours le mercredi soir de mi-septembre 2021 à la mi-juin 2022, à la Maison de Quartier de St Joseph de Porterie (entrée du bâtiment rue Louis Pergaud) :

« faux débutants 1 » - revoir les bases de 19h15 à 20h30

« faux débutants 2 » - progresser de 19h30 à 20h30

« niveau intermédiaire » - de 18h30 à 19h30

« conversation en anglais », bon niveau - de 20h30 à 21h30

Cotisation annuelle : « faux débutants 1 », cours de 1h15 **180 €**
Autres groupes, cours de 1h00 **150 €**



Renseignements : Sylvie : f.sylvie44@outlook.fr

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

L'ATRIUM

Trattoria - Pizzeria



Du mardi au samedi midi et soir
Samedi toute la journée
Fermé le dimanche et le lundi

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

ANGLAIS PERFECTIONNEMENT

Perfectionnement à l'anglais dirigé par un professeur anglophone.

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

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

Horaire : à partir du **lundi 20 septembre 2021** à l'école élémentaire des Marsauderies.

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



Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du **23 août** de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 153 € pour 1h15 par semaine

BRETON

Perfectionnement et initiation cours encadrés par Gweltas Adeux.

Venez dans une ambiance conviviale, apprendre ou vous perfectionner à la langue Bretonne. **Vous pourrez tout en apprenant la langue, découvrir sa culture et son patrimoine.**

Horaires : A partir du **mardi 21** et du **jeudi 23 septembre** à l'école primaire des Marsauderies.

Mardi	20h00 / 21h45	Initiation
Jeudi	20h00 / 21h45	Perfectionnement



Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du **23 août** de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 169 € pour 1h15 par semaine



BIBLIOTHÈQUE MILLE ET UNE PAGES



« Mille et une Pages » est un espace convivial, proposant livres et jeux pour tous les âges. Il est possible de lire, de jouer sur place et d'emprunter. Elle propose des animations lectures et jeux en direction des familles, des écoles, des assistant.e.s maternel.le.s, des crèches municipales et associatives. Egalement, tout au long de l'année, vous pouvez participer aux Clubs de lecteurs enfants, adolescents et adultes.

Horaires	Période scolaire	Vacances Scolaires
Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi	de 16h à 18h	de 14h à 18h
Mercredi	de 10h à 12h30 et de 14h à 18h	de 14h à 18h
Samedi	de 10h à 12h30	de 10h à 12h30

Bibliothèque 1001 pages - Maison de Quartier de Saint-Joseph-de-Porterie.

Inscriptions tout au long de l'année à la bibliothèque

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

Carte familiale : emprunt de 5 livres par personne pour 4 semaines

Prêt de jeu : 0,50 € par jeu ou jouet, pour 4 semaines

Renseignements : Mélanie BOUCHER-ROUSSET - 06 88 33 61 98
1001pages@alpacnantes.net



LUDO BIBLIOTHÈQUE RICOCHET

Amicale Laïque de PORT BOYER

et

Centre ACCOORD de PORT BOYER

Renseignements :

alpb Nantes@sfr.fr - site: alpb-nantes.fr

Informations aux permanences au bureau de l'ALPB, à la Maison des associations de Port-Boyer le samedi 4 Septembre de 9h00 à 12h30 (voir conditions en début de livret).





ARTS DU CIRQUE

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

Cet atelier, **mené par des intervenants professionnels**, permet d'aborder de façon ludique différentes disciplines pratiquées dans l'univers du cirque : expression corporelle - jonglage - acrobaties - boule d'équilibre - fil - monocycle - jeux d'expression...

Horaires : A partir du Samedi 25 septembre 2021 au gymnase des Marsauderies

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

Cotisation annuelle	Créneau de 1 heure	148 €
	Créneau de 1 heure 45	225 €



Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Amicale Laïque du Coudray

ALC

ARTS VISUELS

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 !

Ouvert aux enfants de CP, CE1 et CE2

Horaires : Le lundi de 16h30 à 17h30 dans les locaux de l'ALC (13 rue du Coudray)

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdb.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 150 € + 20 € de fournitures pour 1 h par semaine

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

Guidés par un.e professeur.e diplômé.e, mais aussi grâce à vos propres trouvailles, vous apprendrez à faire coïncider la technique avec votre volonté artistique.



Parallèlement, par l'exploration des œuvres du passé et du présent, vous éveillerez votre curiosité, constituerez les bases d'une culture artistique, ou trouverez des réponses à vos questions picturales.

Exposition des travaux en novembre, février et lors du Festiv'ALPAC de juin.

Horaires	De Gde Section à CE1	Mardi	de 17h30 à 18h30
	De CE2 à CM2	Mercredi	de 18h00 à 19h00
	Collèges	Mardi	de 18h30 à 19h30
	Adultes	Mercredi	de 19h00 à 20h30

Organisation de l'activité : Du mi-septembre 2021 jusqu'à la mi-juin 2022, salle d'activité de la Maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud.

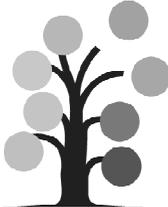
Renseignements artsplastiques@alpacnantes.net

Sylvie JOURDAIN : 02 28 23 07 59 - 06 08 07 92 14

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

Une enveloppe timbrée portant votre adresse vous sera demandée lors de l'inscription.

Cotisation annuelle (cours + matériel fourni) : Enfants (- de 16 ans) **135 €**
Adultes **192 €**



OUVERT AU PUBLIC



la Sadel

[Coopérative au service des savoirs]

8 rue Toussaint Deniaud - 44700 Orvault
(Derrière le centre commercial Grand Val)

 **02 40 08 96 44**

Papeterie

•

Loisirs créatifs

•

Jeux

•

Librairie

ARTS PLASTIQUES

Créer, Imaginer, Bricoler, Inventer !

Les enfants de 7 à 11 ans sont invités à participer à cet atelier d'Art Plastique pour venir exprimer leur créativité. D'une façon curieuse 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 classiques ou contemporains pourront servir à initier les ateliers. Une visite de musée, d'exposition ou d'atelier d'artiste, pourra être organisée au cours de l'année.

Les ateliers sont animés par un intervenant diplômé de l'Ecole de Design Nantes Atlantique et titulaire du B.A.F.A.

Horaires : Du 21 septembre 2021 au 14 juin 2022 inclus à l'École F. Dallet, 150 Bd des Poilus - 44300 Nantes

Le mardi, une semaine sur deux de 17h30 à 19h30 pour les enfants du CE1 à la 6ème. **Un groupe de 10 enfants.**



Renseignements : Sébastien DAVID seb.david@numericable.fr

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes

Cotisation annuelle : 150 € pour 16 ateliers de 2h, une fois tous les quinze jours.



ATELIER D'ÉCRITURE « AU TRICOT DES MOTS »

Écrire, c'est partir à l'aventure sur un terrain de jeu et du JE. C'est jouer avec les mots, tricoter des histoires...

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

Animatrice Bénédicte GAUDY

Organisation : 2 groupes de 9 participants maximum.

Un mardi par mois de 18h à 20h30

Un mercredi par mois de 14h à 16h30

Les ateliers ont lieu à la Maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud.

Cotisation annuelle : 50 €

Contact : benedicte.walrave@gmail.com - 06 18 17 57 47

Renseignements : ALPAC contact@alpacnantes.net - 02 40 25 21 38

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





L'Atelier Photographique de l'Erdre

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

Il est géré par 8 animateurs et animatrices bénévoles. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent échanger autour de leur pratique de la photographie, qu'elle soit numérique ou argentique, et accroître leurs compétences techniques et artistiques.

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

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

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

Horaires Le mardi soir de 20h30 à 22h30 et parfois le samedi matin

Organisation de l'activité Maison des associations du Port Boyer et de Saint Joseph de Porterie

Renseignements <http://www.atelierphotographiquedelerdre.fr> ou

 @atelierphotographiquedelerdre

Daniel ROUILLON 06 78 11 60 56

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

Cotisation annuelle : 87 €

ATLANTIQUE REMORQUES

FRANC

Spécialiste remorques et attelages jusqu'à 3T500.

www.atlanticqueremorques.com

518 Bis, route de Clisson 44120 VERTOU

(Face au centre Cial Pôle Sud)

Fax: 02 51 79 10 33

VENTE - LOCATION - SAV

+ DE 300 REMORQUES EN STOCK

EXPOSITION PERMANENTE

REMORQUES PROFESSIONNELLES

ET BAGAGÈRES

MONTAGE - ATTELAGE



02 40 80 01 66

Atelier BD 1h par semaine avec Nolwenn.

Cette initiation aborde les notions de base de la BD : mise en image d'une histoire, cadrage, techniques de dessin, travail sur les expressions, les onomatopées... tout en valorisant l'univers personnel de l'enfant. L'enfant va à son propre rythme et découvre des auteurs variés à travers les BD qu'il peut consulter sur place.

Pour les enfants du CE1 au CM2

Horaires : Le mercredi de 15h00 à 16h00 dans les locaux de l'ALC (13 rue du Coudray)

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 130 € + 25 € de fournitures pour 1h par semaine

Atelier MANGA 1h par semaine avec Nolwenn.

L'objectif de l'atelier est de créer, dans une atmosphère ludique, des planches de manga de A à Z. Pour cela, l'enfant sera amené à explorer les différentes étapes de la conception du manga. Les notions de base du dessin ainsi que les techniques et les codes spécifiques seront étudiés. Notions vues : Caractéristique des personnages, décors, cadrage, dynamique, rythme, perspective, composition, scénario.

Pour les enfants du CE2 à la 5ème

Horaires : Le mercredi de 13h00 à 14h00 ou de 14h00 à 15h00 dans les locaux de l'ALC (13 rue du Coudray)

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 130 € + 25 € de fournitures pour 1h par semaine

ATELIER DE DESSIN ET DE BANDE DESSINÉE

CREER SES DESSINS OU BD A L'ATELIER DE L'AMICALE LAIQUE DES MARSAUDERIES.

Aimer dessiner suffit pour ces ateliers hebdomadaires de dessin, Bande Dessinée, Manga, adolescents et enfants à partir de 7 ans, répartis en 3 séances de 1h15 le mercredi après-midi.

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 groupes de 12 élèves maximum par séance.

Parution des dessins sur le blog de l'atelier.

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

Horaires : À partir du mercredi 22 septembre 2021 au Pôle Associatif des Marsauderies
Mercredi 13h50 / 15h05
15h05 / 16h20
16h20 / 17h35

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 196 € pour 1h15 par semaine



Restaurant solidaire Interlude ouvert à tous



Du lundi au vendredi, de 12h à 14h.
Le soir : sur réservation, pour des groupes
Possibilité de **location du lieu** (salle du restaurant + jardin)

... plus d'information en début de livret, page 7

106, boulevard des Belges - 44300 Nantes
Contact : 02 40 93 13 12 ou assointerlude@free.fr
Page Facebook : <https://www.facebook.com/Interlude.Nantes/>
Site internet : www.restaurant-interlude.org



ATELIER MODÈLE VIVANT ADULTES

ATELIER MODELE VIVANT - Adultes.

Dessin et peinture de modèles, féminins et masculins.

Les poses sont variées, en attitudes et durées.

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



Chaque participant protège sa table sur toute sa surface par un plastique et la nettoie après chaque séance. Ceux qui souhaitent travailler sur chevalet apportent leur propre chevalet de table ou de campagne.

Tant que la distanciation physique nous sera imposée, un travail par demi-groupe sera nécessaire, permettant à chacun de participer alors à une séance par quinzaine. Le retour à une situation normale permettra de revenir à une séance hebdomadaire. La participation aux séances est conditionnée par le strict respect par chacun des mesures sanitaires, tant qu'elles nous seront imposées.

Horaires : Chaque lundi de 14h à 16h au pôle d'activités des Marsauderies, accessibilité à partir de 13h45, jusqu'à 16h30, pour l'installation, puis les rangement et nettoyage du mobilier et de la salle. Première séance le lundi 20 septembre 2021

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 55 €

Défraiement des modèles pour l'ensemble des séances de l'année (sur une base de 30 séances du groupe ou des demi-groupes) : 100 €



Boulangerie Pâtisserie

 02.72.02.41.49

Fermé le lundi
et le dimanche
après-midi

Véronica et Cyrille BLET

Confiture de Lait

Pains spéciaux
Gâteaux de mariage et évènements

135, Bld Jules Verne 44300 NANTES

Cet atelier s'adresse à un groupe de 5 à 12 enfants de 5 à 10 ans.

Il leur permettra de découvrir deux pratiques artistiques différentes, la gravure pendant la première partie de l'année et la sculpture pendant la deuxième.

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

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

Cet atelier est animé par Elsa Saisset, graveuse, et Corinne Baud, sculptrice, de l'association Bois d'Encre.

Horaires : de 17h15 à 18h15 le lundi (hors vacances scolaires), à partir du lundi 13 septembre à la Maison des Associations de Port-Boyer.

Renseignements : Georges Pons - 06 71 00 37 84
alpb Nantes@sfr.fr - site internet : www.alpb-nantes.fr

Inscription le 4 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port Boyer .
(voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 170 € pour une heure par semaine hors vacances scolaires (30 h sur l'année). Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s

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

Vous pouvez venir avec vos idées, vos tissus, fils et machine. Sur place vous aurez à disposition fer et table à repasser, papier pour patron. Une intervenante sera là pour vous guider et mener à bien votre projet.

Horaires : le Lundi 1 sem/ 2 de 20h à 22h dans les locaux de l'ALFD 148 bd des poilus.

Renseignements : couturealfd@gmail.com

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle : 180 €



Atelier de 2h tous les 15 jours

Débutant ou confirmé 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 !

Débutant(e) bienvenu(e)

Horaires : mardi de 20h00 à 22h00 dans les locaux de l'Amicale
(13 rue du Coudray)

Les cours ont lieu une fois toutes les 2 semaines.

Renseignements : alcoudray@free.fr - Site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 185 € pour 2 h par quinzaine

LA RUCHE DU PORT BOYER

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

Inscription gratuite

Commande en ligne sur :

<https://laruchequiditoui.fr/fr/assemblies/3738>
ou sur l'appli **La Ruche qui dit oui**



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

au Centre Socioculturel du Port Boyer

7 rue de Pornichet 44300 Nantes

Animée par l'Association O'Local

LA RUCHE  QUI DIT OUI !



COUTURE

Vous souhaitez connaître toutes les astuces de la couture et réaliser votre produit ? Venez nous rejoindre !

Horaires : Du mi-septembre 2021 à mi-juin 2022, à la Maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud.

Lundi de 14h00 à 17h00

Jeudi de 14h00 à 17h00 et de 20h00 à 22h00



Renseignements : alpac.bureau@gmail.com

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

Pour le dossier d'inscription, merci de fournir 1 enveloppe timbrée portant vos nom et adresse.

Cotisation annuelle : 90 € pour 1 séance par semaine



COUTURE CRÉATIVE

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.

Atelier adultes.

Si possible apportez votre machine si vous en possédez une.

Horaires : A partir du 20 septembre 2021 au Pôle associatif des Marsauderies.

Lundi 18h00 / 20h00

Mardi 18h30 / 20h30

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 268 € pour 2h par semaine.

Espace où vous pourrez vous initier ou perfectionner vos connaissances. Vous pouvez venir avec vos ordinateurs et/ou tablettes personnels. Toutes les séances sont guidées par des animateurs bénévoles et expérimentés.

Découverte d'Internet, jeudi soir

Internet : recherche avancée, sécurité, publier, communiquer, partager
Comprendre et maîtriser les outils et services en ligne (cloud) à l'aide d'un navigateur, création de documents.



L'entraide du mardi après-midi, du mercredi matin et du mercredi soir

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

Les modules le vendredi après-midi

Sessions le vendredi après-midi de 14 h à 16 h selon détail ci-dessous :

Programme proposé pour 2021 - 2022 : Les smartphones et tablettes (mise en place soumise à un minimum de 6 inscriptions).

Horaires et tarifications

ATELIER	JOUR	HORAIRES	TARIFS
Découverte d'Internet	le jeudi	de 20 h 30 à 22 h 30 (24 séances)	99 €
Entraide	le mardi	de 14 h 00 à 16 h 00 (24 séances)	53 €
	le mercredi	de 10 h 00 à 12 h 00 (24 séances)	53 €
	le mercredi	de 18 h 30 à 20 h 30 (24 séances)	53 €
Modules	le vendredi	de 14 h 00 à 16 h 00 (8 séances)	30 €

Organisation des activités

Toutes les séances ont lieu dans la Salle Multimédia de la Maison des Associations de Saint Joseph.

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 ALPAC Secrétariat alpac.bureau@gmail.com ou 02 4025 21 38
Colette OLIVAUD olivaud.colette@neuf.fr
Gérard LE DU ledugerard29200@gmail.com

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

DANSE MODERN JAZZ

La danse est une activité complète qui associe éveil corporel et éveil musical. C'est un mode d'expression universel, ouvert à tous et à tout âge. Professeur de danse diplômé d'état.

Horaires : Du 20 septembre 2021 au 08 juin 2022 à l'École F. Dallet, 150 Bd des Poilus
Mercredi 15h30 / 16h30 4-6 ans
Lundi 18h30 / 19h30 7-10 ans

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

Prévoir un certificat médical le jour de l'inscription (obligatoire).

Renseignements : danse.dallet.teillais@gmail.com

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle :

Jeunes cours d'1h	156 €
Ados cours d'1h15	195 €
Adultes cours d'1h15	210 €



NETCOPRO44

**Spécialiste de l'entretien
et du nettoyage**

des parties communes d'immeubles
et locaux professionnels

NETCOPRO44

39, rue de la Michaudière
44300 NANTES

Tél. : 06 58 17 06 80

Email : contact@netcopro44.com

www.netcopro44.com

www.netcopro44.com



DANSE JAZZ - CONTEMPORAINE ÉVEIL - ADOS - ADULTE

DANSE JAZZ : 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 : Jazz contemporain en passant par le Modern Jazz, grâce à des bases classiques.

Possibilités de stages pendant les vacances scolaires ou en week-end. Toussaint, février, Pâques (en fonction des professeurs).

Faites-vous plaisir en venant danser... Enfants, adolescents 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 2022.



Horaires : A partir du 22 septembre 2021, pôle associatif des Marsauderies.

Mercredi	13h30 / 14h30	Enfants de 7 ans / 10 ans
	14h30 / 15h45	Enfants de 10 ans / 12 ans
	15h45 / 16h30	Enfants 5 ans / 6 ans « Éveil à la danse »
	16h30 / 18h00	Collégiens confirmés 12 / 15 ans
	18h00 / 19h30	Adolescentes confirmées de 15 ans / 18 ans et +
	20h30 / 22h00	Adolescentes et adultes intermédiaires et confirmées

Possibilité de modifier les groupes en fonctions du nombre d'inscrits par cours, en tenant compte de l'avis de l'enseignante

Renseignements : Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle :	Cours de 45 min	121 €
	Cours de 1h	152 €
	Cours de 1h15	178 €
	Cours de 1h30	202 €

L'Amicale Laïque des Marsauderies propose des **stages encadrés par ses animateurs** s'adressant à des adhérents ou des non adhérents (tarif un peu plus élevé pour raison d'assurance) **pendant les vacances scolaires ou en week-end.**

DANSE JAZZ : Rita dont l'expérience et le professionnalisme sont bien connus de nos danseuses propose sur 2 jours un travail corporel avec progression et élaboration d'éléments chorégraphiques pour les ado 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.

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



DANSE CONTEMPORAINE

ENFANTS ADOS ADULTES

Danse Contemporaine avec 2 professeures diplômées d'état : Peggy Filloux et Delphine Guillaume.

Public: Enfants-Adolescents-Adultes

Déroulé des cours:

- échauffement au sol
- exercices techniques (dégagés, travail du dos, travail sur le poids du corps, stretching)
- improvisation pour laisser libre cours à la créativité
- variation de fin de cours
- à partir de 5 ans, ateliers d'exploration, maîtrise du corps dans l'espace, mouvements individuels et collectifs, initiation au rythme...



Ateliers avec une compagnie professionnelle + sortie spectacle proposée en partenariat avec Musique et Danse.

Stages de danse contemporaine pendant les vacances, ouverts à tous, femmes et hommes, ados et adultes, débutants ou danseurs expérimentés. Un thème différent à chaque stage dans une ambiance ludique et bienveillante.

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

Retrouvez-nous sur la page Facebook Alpac Danse.

Organisation de l'activité : Du mi-septembre 2021 à mi-juin 2022, Gymnase Jean-Jahan de St Joseph de Porterie/Nantes

Horaires et tarifs :

Un certificat médical pratique de la danse de moins de 3 mois est demandé.

Niveau	Age	Horaire	Tarif
Ados	14 - 17 ans	Mercredi 13h30 - 14h45	154 €
Pré-ados	11 - 14 ans	Mercredi 14h45 - 16h00	154 €
Enfants débutants 1ère année technique	7 - 8 ans	Mercredi 16h00 - 17h00	126 €
Enfants débutants 2ème année technique	9 - 10 ans	Mercredi 17h00 - 18h00	126 €
Enfants débutants 3ème année technique	10 - 11 ans	Mercredi 18h00 - 19h00	126 €
Adultes niveau intermédiaire	18 ans et +	Mercredi 20h30 - 22h00	190 €
Atelier initiation	6 - 7 ans	Samedi 9h30 - 10h30	126 €
Atelier éveil	5 - 6 ans	Samedi 10h30 - 11h30	126 €

Renseignements : alpacdansemj@gmail.com

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

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

L'atelier s'adresse aux danseurs débutants ou confirmés, désirant découvrir ou perfectionner leurs connaissances des danses bretonnes.

Aucune connaissance particulière en danse ni en musique n'est nécessaire pour pouvoir y participer.

Juste avoir envie de danser !

Pour vous convaincre, voici 10 bonnes raisons de nous rejoindre, si vous voulez :



1. Partager un moment de détente et de convivialité, dans la bonne humeur,
2. Participer à une activité culturelle (histoire et origine des danses, géographie...),
3. Découvrir et apprendre les danses bretonnes,
4. Participer à une activité sportive (ça bouge, la danse trad'!),
5. Développer et entretenir vos capacités de déplacements spatio-temporels (orientation, équilibre, posture...),
6. Exercer votre mémoire, par l'enchaînement des pas, des figures,
7. Travailler l'écoute musicale (rythme, tempo, phrases musicales, structures rythmiques...),
8. Apprendre à se connaître (soi et les autres),
9. Retrouver vos racines, votre identité culturelle, vos traditions,
10. Participer à la vie de votre quartier, intégrer les nouveaux arrivants, faire connaissance.

L'atelier participe à la Festive de l'Alpac qui se déroule en juin où elle y présente son travail de l'année.

Horaires : Tous les mardis de 20h30 à 22h00.
Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Organisation de l'activité : Du mardi mi-septembre 2021 à mi-juin 2022, hors vacances scolaires à la Maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud. Durée du cours 1h30.

Renseignements : ALPAC 02 40 25 21 38 - alpac.dansebretonne@gmail.com

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

Cotisation annuelle : Tarif individuel 110 €

Tarif couple 195 €

La première séance de participation est gratuite.

DANSE EN SOLO

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

Venez vous initier aux danses en ligne dans une ambiance conviviale le vendredi après-midi. **Intervenant : Jean-Marc.**

Horaires A partir du 17 septembre (possibilité d'un cours d'essai)
Entre 14 h et 16 h (les horaires seront précisés en fonction du nombre de participants)

Renseignements : Mme Chaquin - 06 71 65 84 62
alpbnantes@sfr.fr - site internet : www.alpb-nantes.fr



Inscription le 4 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer .
(voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 125 € par personne (les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s)

WEST COAST SWING

Le **West Coast Swing** est un style contemporain du swing apparu dans les années 1940 sur la côte Ouest Californienne. C'est une danse de couple issue du Lindy Hop qui s'est propagée à travers les États-Unis et est aujourd'hui l'une des formes les plus populaires de la danse swing.

Intervenant : Mickaël

Possibilité d'un cours d'essai

Horaires A partir du 15 septembre à la Maison des Associations de Port-Boyer.

Mercredi	19h30 / 20h30	niveau 2 (intermédiaire)
Mercredi	20h30 / 21h30	niveau 3 (confirmé)
Mercredi	21h30 / 22h30	niveau 4 (avancé)
Jeudi	19h00 / 20h00	niveau 1 (débutant)

Renseignements : Mme Guillermo - 02 40 93 12 71
alpbnantes@sfr.fr - site internet : www.alpb-nantes.fr

Inscription le 4 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer .
(voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 175 € par personne (les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit.e.s)

Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités dansantes proposées par l'ALPB : 290 € pour 2 cours, 395 € pour 3 cours



DANSE DE SALON

A raison d'une heure par semaine, nous vous proposons de vous initier ou de vous perfectionner en tango, valse, paso, etc... Ces cours sont assurés dans la bonne humeur et la convivialité, en couple ou en ligne suivant les créneaux.

Possibilité d'un cours d'essai.

Horaires à partir du 14 septembre à la Maison des Associations de Port Boyer

Mardi	19h00 / 20h00	danse en ligne
	20h00 / 21h00	danse de salon débutants
	21h00 / 22h00	danse de salon confirmés



Renseignements : Mme Guillermo - 02 40 93 12 71
alpbnantes@sfr.fr - site internet : www.alpb-nantes.fr

Inscription le 4 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer . (voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 175 € par personne (Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit,e.s)

Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités dansantes proposées par l'ALPB: 290 € pour 2 cours, 395 € pour 3 cours

ROCK AND ROLL - SALSA

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.

Intervenant : Mickaël

Possibilité d'un cours d'essai.

Horaires à partir du 16 septembre à la Maison des Associations de Port Boyer

Judi	20h00 / 21h00	niveau 1 (débutant)
	21h00 / 22h00	niveau 2 (intermédiaire)

Renseignements : Mme Guillermo - 02 40 93 12 71
alpbnantes@sfr.fr - site internet : www.alpb-nantes.fr



Inscription le 4 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer. (voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 175 € par personne (Les cours sont maintenus sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrit,e.s)

Tarif dégressif si vous souhaitez vous inscrire à d'autres activités dansantes proposées par l'ALPB : 290 € pour 2 cours, 395 € pour 3 cours



SOPHROLOGIE

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.

Horaires : A partir du 20 septembre 2021 au Pôle associatif des Marsauderies.
Lundi 10h30 / 11h45
Mardi 10h30 / 11h45
Jeudi 17h30 / 18h45 et 19h00 / 20h15
Vendredi 10h30 / 11h45

Renseignements : Apurès de la sophrologue Nadine Belouin
06 76 64 58 40 - nadbelouin.alm@gmail.com
Au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août de 17h à 19h.
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr



Inscriptions le Samedi 04 septembre de 9h à 12h30, Pôle d'Activités des Marsauderies, 3 Rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 186 € pour 1h15 par semaine



SOPHROLOGIE

Le mot « sophrologie » a été inventé par Alfonso Caycedo en 1960. C'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.



Horaires : Lundi, mardi et jeudi de 19H00 à 20H00
Mardi de 14H30 à 15H30

Organisation : A partir de mi-septembre et jusqu'en juin, hors congés scolaires.

- à la salle de la Maison de quartier (entrée rue Louis Pergaud)
- à la salle polyvalente école Louis Pergaud

Renseignements : alpacsophrologie@gmail.com

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

Cotisation annuelle : 190 € pour 1 heure par semaine.

1 enveloppe timbrée à fournir à l'inscription

Les « ateliers théâtre » proposent un travail sur la voix, l'expression corporelle, la mise en scène et l'interprétation. Un spectacle est créé pour chaque tranche d'âge et est obligatoirement représenté en fin d'année lors de la Feste (début juin 2020). L'encadrement est assuré toute l'année par un comédien professionnel ayant l'expérience du théâtre amateur.

La « troupe » est un regroupement de 5 à 8 adultes qui choisissent ensemble une pièce et assurent, en autonomie jusqu'à février, l'apprentissage et les premières répétitions de texte. Un comédien et metteur en scène professionnel les accompagne ensuite durant la deuxième moitié de l'année en vue de mettre en place le spectacle.

Horaires	Public	Horaires	L'amicale limite le nombre d'inscrits à : - 8 pour la « troupe » - 12 pour les « 7 à 9 ans » - 14 pour tous les autres groupes. Pré-inscriptions du 01/07 au 01/09 par e-mail pour les anciens participants.
Atelier théâtre	Jeune enfant - 7 à 9 ans	mercredi de 16h15 à 17h15	
Atelier théâtre	Enfant - 10 à 13 ans	mercredi de 17h15 à 18h45	
Atelier théâtre	Adolescent - de 14 à 17 ans	mercredi de 18h45 à 20h15	
Atelier théâtre	Adulte (18 ans et +)	mercredi de 20h30 à 22h	
Troupe	Adulte (18 ans et +)	mardi de 20h30 à 22h	

Renseignements : contact@alpacnantes.net

Organisation de l'activité : du mi-septembre à la mi-juin, salle en bas de l'école élémentaire Louis Pergaud.

Cotisation annuelle :

Enfants 7 à 9 ans	1h	126 €
Enfants/adolescents	1h30	157 €
Adultes (atelier ou troupe)	1h30	179 €



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

PRESSING NORGE

ÉCOLOGIQUE
Madame CHAMBON

Travail traditionnel et artisanal
Service rapide sur mesure

Ouvert de 8h30 à 19h du mardi au vendredi
Et de 8h30 à 18h le samedi



29, Route de St Joseph - 44300 Nantes ☎ 02.40.50.03.29

Un atelier pour développer son imagination, être à l'aise avec son corps et avec ses émotions, avoir confiance en soi, jouer...

Activité pour enfants du CE2 au CM2

Horaires : Le jeudi de 16h30 à 18h00 dans les locaux du cours Hamon (8 rue du Coudray)

Renseignements : alcoudray@free.fr - site internet : www.amlaco.jimdo.com

Inscriptions le samedi 4 septembre 2021 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 200 € pour 1 heure 30 min par semaine



ATELIER THÉÂTRE

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

Horaires : Du 27 septembre 2021 au 14 juin 2022 Ecole F. Dallet, 150 Bd des Poilus

lundi	16h30 / 17h30	8 -9 ans	1h
lundi	17h45 / 19h	13-14 ans	1h15
lundi	19h / 20h30	15 et +	1h30
lundi	20h30 / 22h30	Adultes	2h00
mardi	17h30 / 18h30	10-11 ans	1h00 (1 sem/2)
mardi	18h45 / 20h00	11-12 ans	1h15
mardi	20h00/21h15	13-14 ans	1h15



! Ages donnés à titre indicatif, une réorganisation est possible, en fonction des inscriptions

Renseignements et préinscriptions: theatre.dallet.teillais@gmail.com

Inscriptions le samedi 11 septembre 2021 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière)

Cotisation annuelle :

Cours d'1h	141 €	(70 € pour le cours 1 sem/2)
Cours d'1h15	168 €	
Cours d'1h30	195 €	
Cours de 2h	240 €	

La compagnie de Théâtre François Dallet est une troupe amateur, qui a 90 ans d'existence : mélodrames, comédies, satires de société et poèmes sont au répertoire.

La compagnie se produit essentiellement les week-ends, dans l'ouest (Normandie, Bretagne, Pays de la Loire, Vendée).



Saisons 2021-2022:

Notre nouvelle pièce disponible depuis Sept 2020 : « **LE RECREATEUR** » de Remi AMY
Mais enfin, que s'est-il passé ?? Comment cette déferlante d'infection s'est-elle déclarée ? Pourquoi l'espèce humaine s'est retrouvée en DANGER de disparaître ? Pour quelles raisons ?

Devant cette catastrophe, à qui s'adresser ?

AUX DIEUX ! PEUT-ETRE...

Aussi voit-on se précipiter vers la puissance divine les représentants religieux des hommes, puis, aussi, les représentants politiques et sociétal.

Quelles seront leurs réponses à leurs arguments pour sauver les hommes d'une disparition totale.

La compagnie François Dallet vous propose une pièce, tout à fait, dans cette actualité de catastrophe humanitaire sereinement.

Au travers des personnages évoqués prendre la mesure de la situation et leur récréation...

C'est la guerre dirait notre président : Comment l'Auteur de la pièce vous conduira-t-il vers une conclusion acceptable.

La compagnie recrute et forme ses comédiens amateurs. Nous recherchons des femmes et hommes entre 25 et 40 ans pour l'intégration dans la troupe adulte et des jeunes garçons et filles à partir de 15 ans pour l'atelier jeunes. Ceux-ci répèteront le mercredi après-midi (horaire à définir).

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

La compagnie forme aussi, directement, au montage des décors.

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

Horaires :

Répétitions pour la pièce en cours : le mercredi de 20h00-22h00 au Foyer Laïc du Port-Boyer (derrière l'école primaire du Port Boyer) à partir du mercredi 8 septembre 2021.

Renseignements : Yvon BIHOUIS - 02 40 50 17 29 ou 06 64 26 00 13 -
yves.bihouis@neuf.fr
Christiane MARIAUX - 06 83 20 74 23
compagnie.dallet.teillais@gmail.com

Cotisation annuelle : 18 €

MARY COHR
PARIS



Nos esthéticiennes
vous accueillent et vous conseillent
pour des soins adaptés à votre beauté,
avec les méthodes exclusives Mary Cohr.

OUVERT :
lundi de 14h à 19h
mardi, jeudi et vendredi de 9h à 19h
mercredi de 10h à 19h
samedi de 9h à 17h

Tél. : 02 40 30 07 82

3 bis place des Tonneliers 44300 NANTES www.institut-nantessaintjoseph.marycohr.com



C'est du temps libre pour vous !
Services à la personne



Garde et accompagnement d'enfants de moins et plus de 3 ans

Aide ménagère Bricolage

Assistance aux personnes âgées, dépendantes ou handicapées

Aides aux dossiers APA, PCH, CAF, CARSAT, mutuelle

Bureau ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

ou sur rendez-vous

 Confiez Nous
Nantes La Beaujoire

 Confiez Nous
Nantes La Beaujoire

 @confieznous



 30 route de Carquefou
44300 Nantes

 nantesbeaujoire@confiez-nous.fr
www.confiez-nous.fr

 02 28 22 83 57



XAVIER VENAILLE
OPTICIEN INDÉPENDANT

OPTIQUE
SAINT-JO

1 PLACE DES TONNELIERS
44300 NANTES

02 51 85 23 27

WWW.OPTIQUE-SAINTJO.FR
CONTACT@OPTIQUE-SAINTJO.FR

ÉPARGNE,
CRÉDITS,
ASSURANCES,
TÉLÉPHONIE
MOBILE, ...



**REJOINDRE UNE BANQUE
DIFFÉRENTE, ÇA CHANGE TOUT.**

2 agences de proximité pour vous accompagner

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

Crédit  Mutuel

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