



AMICALES LAÏQUES

Partenaires de l'École Publique

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



Activités sportives, culturelles et citoyennes pour tous

SAISON
2022/2023

Inter**market**
HYPER
NANTES Eraudière

www.al-nanteserdre.org

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



REJOINDRE UNE BANQUE DIFFERENTE, ÇA CHANGE TOUT.

2 agences de proximité pour vous accompagner

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

Crédit  Mutuel

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

Le mot des Présidents



ALM



Amicale Laïque du Coudray

ALC



ALPB



ALFD



Le mot des Président.e.s,

Vous trouverez dans ce livret l'ensemble des activités 2022 / 2023 proposées par les Amicales Laïques des Marsauderies, François Dallet, du Coudray, Porterie Athlétique et Culturelle, de Port-Boyer et par l'Association les Ailes Bleues.

Ainsi, nos associations regroupent au total plus de 3800 adhérent.e.s pratiquant près de 95 activités sportives, culturelles ou 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.

Daniel GIQUELLO
Eric SARDIN
Michel GAUTIER
Nicole JANAN
Georges PONS
Claire LAGNEL

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

Sommaire

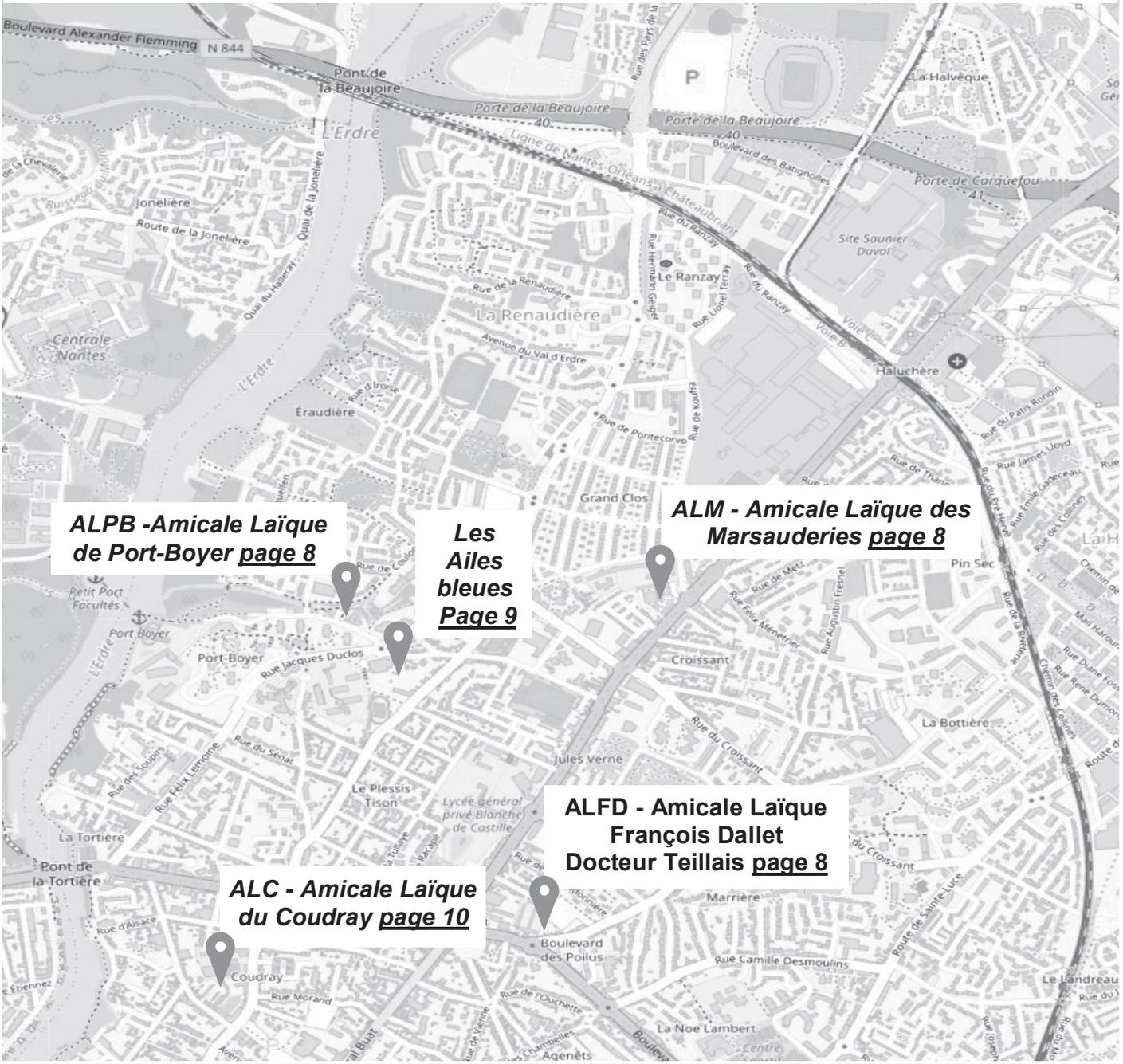
	<i>Renseignements, Inscriptions</i>	<i>page</i>	<i>8</i>
	<i>Cotisations</i>	<i>page</i>	<i>10</i>
	Activité citoyennes		
<i>Marsauderies</i>	<i>Cinétik</i>	<i>page</i>	<i>12</i>
<i>Porterie</i>	<i>Devoirs Faits</i>	<i>page</i>	<i>13</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>DI LÉ MO</i>	<i>page</i>	<i>13</i>
	<i>DynaMômes</i>	<i>page</i>	<i>14</i>
	<i>Lire et Faire lire</i>	<i>page</i>	<i>15</i>
<i>Porterie</i>	<i>Tête de Linotte</i>	<i>page</i>	<i>12</i>
	Activités sportives		
<i>Porterie</i>	<i>Athlétisme</i>	<i>page</i>	<i>16</i>
<i>Porterie</i>	<i>Badminton</i>	<i>page</i>	<i>18</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Badminton</i>	<i>page</i>	<i>19</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Capoeira</i>	<i>page</i>	<i>20</i>
<i>Ailes Bleues</i>	<i>Circuit training - Renforcement musculaire</i>	<i>page</i>	<i>29</i>
<i>Porterie</i>	<i>Course Hors-Stade</i>	<i>page</i>	<i>21</i>
<i>Porterie</i>	<i>Cyclotourisme</i>	<i>page</i>	<i>22</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>École de Sport Multi-Activités</i>	<i>page</i>	<i>23</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Ecole de vélo - Kid Bike</i>	<i>page</i>	<i>22</i>
<i>Porterie</i>	<i>Éveil au Sport, École de Sport et Multi-sports</i>	<i>page</i>	<i>24</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Expression Corporelle [Nouveau]</i>	<i>page</i>	<i>25</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Gymnastique adaptée</i>	<i>page</i>	<i>31</i>
<i>Ailes Bleues</i>	<i>Gymnastique artistique adultes sur agrès</i>	<i>page</i>	<i>28</i>
<i>Ailes Bleues</i>	<i>Gymnastique artistique sur agrès</i>	<i>page</i>	<i>27</i>
<i>Porterie</i>	<i>Gymnastique d'entretien - Gym douce - Stretching postural - Aéro - Pilates</i>	<i>page</i>	<i>33</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Gymnastique d'entretien - senior - douce - tonique - stretching - multi-fitness</i>	<i>page</i>	<i>30</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Gym Pilates</i>	<i>page</i>	<i>32</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Ju-Jitsu - Self-Défense</i>	<i>page</i>	<i>36</i>
<i>Porterie</i>	<i>Marche Nordique</i>	<i>page</i>	<i>17</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Massages</i>	<i>page</i>	<i>37</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Natation</i>	<i>page</i>	<i>38</i>
<i>Porterie</i>	<i>Pétanque</i>	<i>page</i>	<i>39</i>
<i>Ailes Bleues</i>	<i>Pilates</i>	<i>page</i>	<i>28</i>
<i>Coudray</i>	<i>Pilates</i>	<i>page</i>	<i>35</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Pilates Périnée Abdos</i>	<i>page</i>	<i>34</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Randonnée pédestre</i>	<i>page</i>	<i>39</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Randonnée VTC [Nouveau]</i>	<i>page</i>	<i>40</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Roller</i>	<i>page</i>	<i>41</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Sport Famille Multi-Activités</i>	<i>page</i>	<i>26</i>
<i>Port Boyer</i>	<i>Stretching [Nouveau]</i>	<i>page</i>	<i>35</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Taï Chi Chuan</i>	<i>page</i>	<i>41</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Taï Chi - Qi Gong</i>	<i>page</i>	<i>44</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Tennis</i>	<i>page</i>	<i>45</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Tennis de Table</i>	<i>page</i>	<i>46</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Tir à L'Arc</i>	<i>page</i>	<i>47</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Volley-Ball</i>	<i>page</i>	<i>48</i>

<i>François Dallet</i>	<i>Yoga</i>	<i>page 49</i>
<i>Porterie</i>	<i>Yoga</i>	<i>page 49</i>
<i>Ailes Bleues</i>	<i>Yoga</i>	<i>page 50</i>
<i>Coudray</i>	<i>Yoga</i>	<i>page 51</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Yoga</i>	<i>page 52</i>
Activité culturelles		
<i>Porterie</i>	<i>Anglais</i>	<i>page 59</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Anglais Perfectionnement</i>	<i>page 60</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Arts du cirque</i>	<i>page 60</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Arts Plastiques</i>	<i>page 61</i>
<i>Porterie</i>	<i>Arts Plastiques</i>	<i>page 62</i>
<i>Coudray</i>	<i>Arts Visuels</i>	<i>page 62</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Atelier modèle vivant adultes</i>	<i>page 67</i>
<i>Porterie</i>	<i>Ateliers d'écriture « Au tricot des mots »</i>	<i>page 65</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Atelier de Dessin et de Bande Dessinée</i>	<i>page 63</i>
<i>Port Boyer - Porterie</i>	<i>Atelier Photographique</i>	<i>page 68</i>
<i>Coudray</i>	<i>Bande Dessinée - Manga</i>	<i>page 64</i>
<i>Porterie - Marsauderies</i>	<i>Batignolles Retrouvailles</i>	<i>page 7</i>
<i>Porterie</i>	<i>Bibliothèque Mille et une pages</i>	<i>page 69</i>
<i>Port Boyer</i>	<i>Ludo Bibliothèque Ricochet</i>	<i>page 69</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Breton</i>	<i>page 70</i>
<i>Coudray</i>	<i>Chant Adultes</i>	<i>page 54</i>
<i>Porterie</i>	<i>Chant choral</i>	<i>page 53</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Chant choral</i>	<i>page 53</i>
<i>Port Boyer</i>	<i>Chorale de Port-Boyer [Nouveau]</i>	<i>page 54</i>
<i>Porterie</i>	<i>Couture</i>	<i>page 70</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Couture</i>	<i>page 71</i>
<i>Coudray</i>	<i>Couture</i>	<i>page 71</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Couture créative</i>	<i>page 72</i>
<i>Porterie</i>	<i>Danses Bretonnes</i>	<i>page 75</i>
<i>Porterie</i>	<i>Danse Contemporaine Enfants ados adultes</i>	<i>page 74</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Danse Contemporaine Eveil - Ados - Adultes</i>	<i>page 73</i>
<i>Port Boyer</i>	<i>Danse en Solo</i>	<i>page 76</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Danse Modern Jazz</i>	<i>page 72</i>
<i>Port Boyer</i>	<i>Danse West Coast Swing</i>	<i>page 76</i>
<i>Port Boyer</i>	<i>Dessin - Peinture [Nouveau]</i>	<i>page 65</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Djembé - Percussions Africaines</i>	<i>page 55</i>
<i>Coudray</i>	<i>Eveil Musical</i>	<i>page 55</i>
<i>Port Boyer</i>	<i>Gravure - Sculpture</i>	<i>page 66</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Guitare - Guitare Basse - Batterie</i>	<i>page 56</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Guitare</i>	<i>page 57</i>
<i>Porterie</i>	<i>Micro-informatique</i>	<i>page 78</i>
<i>Porterie</i>	<i>Musique</i>	<i>page 58</i>
<i>Port Boyer</i>	<i>Rock and Roll - Salsa</i>	<i>page 77</i>
<i>Marsauderies</i>	<i>Sophrologie</i>	<i>page 79</i>
<i>Porterie</i>	<i>Sophrologie</i>	<i>page 80</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Atelier Théâtre</i>	<i>page 80</i>
<i>François Dallet</i>	<i>Compagnie de Théâtre F. Dallet</i>	<i>page 81</i>
<i>Porterie</i>	<i>Théâtre</i>	<i>page 82</i>



**ALPAC - Amicale Laïque Porterie
Athlétique et Culturelle page 9**

Les Amicales Laïques du quartier Nantes Erdre



**ALPB - Amicale Laïque
de Port-Boyer page 8**

**Les
Ailes
bleues
Page 9**

**ALM - Amicale Laïque des
Marsauderies page 8**

**ALFD - Amicale Laïque
François Dallet
Docteur Teillais page 8**

**ALC - Amicale Laïque
du Coudray page 10**

« 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. Les mêmes objectifs sont portés par une section de ces deux amicales qui garde le nom de « Batignolles Retrouvailles ». Cette section a 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.

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

Si vous êtes avides de recherches historiques, venez rejoindre la section « Batignolles Retrouvailles » des deux amicales laïques (ALM et ALPAC). Celle-ci contribuera 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.

Une rencontre de présentation de la démarche est prévue le samedi 8 octobre 2022, salle Nantes-Erdre.

Contact :

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

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



La loco vapeur Pacific 231
construite à Nantes en 1922

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 3 Septembre de 9h à 12h30** à la Maison des associations de Port-Boyer, 80 rue du Port Boyer 44300 NANTES.
- Samedi 10 septembre au Forum des Associations, salle festive du Ranzay de 9h30 à 14h
- Les 6, 8, 13 et 15 septembre de 17h30 à 20h, lors de permanences au bureau de l'ALPB (Maison des Associations du Port-Boyer)



Amicale Laïque des Marsauderies - ALM

Renseignements : au secrétariat de l'Amicale à partir du 23 août - 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 3 septembre de 9h à 12h et samedi 10 septembre de 9h à 12h.**

Manifestations : Assemblée Générale début décembre 2022, salle G. Bonnaire à 19h
2022 / 2023
Randonnée de quartier Janvier 2023
Pas Athlétique des écoles des Marsauderies Mai 2023
Gala de danse de l'Amicale Juin 2023
Fête de l'école et de l'Amicale Juin 2023
CINETIK en Novembre 2022, Janvier, Mars et Mai 2023

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 10 septembre 2022 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 2022/2023 :

Assemblée générale : Vendredi 2 Décembre 2022
Fête des écoles : Samedi 17 Juin 2023



Renseignements et Inscriptions



Amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle

Renseignements : *Après 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 2022 jusque mi-juin 2023, hors vacances scolaires.

Inscriptions :

- *au forum d'activités le **samedi 3 septembre 2022 de 8h30 à 12h** au gymnase 1 (Complexe Jean-Jahan) 507 route de Saint-Joseph de Porterie.*
- *aux permanences du lundi 5 septembre au vendredi 9 septembre de 17h à 19h et le samedi 10 septembre de 9h à 12h, à la maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud.*

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

Surveillez les dates, de fin septembre à fin avril, sur notre site.

- *Fin décembre 2022 : **La Corrida de la Beaujoire***
- *Fin Mai 2023 : **La Fête du jeu** « 1001 pages »
Le Pas-Athlétique avec les écoles publiques du secteur*
- *Mi-juin 2023 : **Le Festiv'Alpac***

*L'organisation de stages « **Savoir Rouler à Vélo** » en lien avec les groupes scolaires Le Linot, Louis Pergaud et Maisonneuve.*

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: ailesbleuesgym@gmail.com

Site Internet : www.ailesbleuesgym.com

Téléphone : 06 51 78 96 35

Inscriptions sur le site ailesbleuesgym.com, le **samedi 10 septembre 2022 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 du Coudray - ALC

Les activités se déroulent de fin septembre 2022 à mi-juin 2023, 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 3 septembre 2022 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 - FAL 44, 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).



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 2021/2022 les films présentés par **CINÉTIK** étaient les suivants :

- *Les Invisibles* de Louis-Julien Petit
- *Ni juge ni soumise* de Yves Hinant et Jean Libon
- *Sugar Land* de Damon Ganeau
- *Libre* de Michel Toesca
- *Sorry we missed you* de Ken Loach

Ces séances se dérouleront Salle Bonnaire, 1 rue du Koufra. Les dates 2022/2023 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.



« TÊTE DE LINOTTE »

« 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.

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 €



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, nous avons besoin de vous. Des réunions d'information-formation seront organisées à la rentrée, et un bilan en juin.

Renseignements et inscriptions : au Forum des associations le samedi 3 septembre et au secrétariat de l'ALPAC.

Vous êtes intéressé.e et souhaitez des renseignements complémentaires :
contactez l'amicale Laïque Porterie Athlétique et Culturelle au 02 40 25 21 38
lundi 14h/18h, mardi 9h/12h - 14h/17h, mercredi 14h/17h30, et jeudi, vendredi
8h30/12h ou Jean-Pierre Hamon au 02 40 30 32 12



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 22 septembre 2022

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 :

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

La mise en œuvre n'est possible qu'avec la participation d'un certain nombre d'adultes bénévoles disponibles de 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 Porterie Athlétique et Culturelle au 02 40 25 21 38
lundi 14h/18h, mardi 9h/12h - 14h/17h, mercredi 14h/17h30, et jeudi, vendredi
8h30/12h ou Jean-Pierre Hamon au 02 40 30 32 12**



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

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

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

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

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

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.*

Renseignements :

athletisme@alpacnantes.net

Erwan SOUFFRE : 06 89 87 86 76

Cotisation annuelle :	<i>Pour les nouveaux licenciés en compétition à partir de benjamin, l'achat du maillot club est obligatoire (paiement par chèque différent de celui de la cotisation).</i>
Poussins 2013 - 2012	115 € - T-shirt 10 €
Benjamins 2011 - 2010	115 € - maillot club 27 €
Minimes 2009 - 2008	115 € - maillot club 27 €
Cadets 2007 - 2006	125 € - maillot club 27 €
Juniors, Seniors, Masters (compétition)	135 € - maillot club 27 €
Juniors, Seniors, Masters (loisirs)	115 € - T-shirt 10 €

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

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

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

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

Début de l'activité mi-septembre 2022 au stade de l'Éraudière.

Loisir / FFA	Mercredi 18h30 à 20h30 et/ou samedi 9h00 à 11h00	135 €
Adaptée / UFOLEP	Lundi 16h00 à 17h00 places limitées à 12 marcheurs	120 €

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.

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

L'ATRIUM

Trattoria - Pizzeria



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

Fermé le dimanche.

1 bis Place des Tonneliers — Saint Joseph de Porterie

44300 NANTES — 02 40 25 26 70

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, 6 équipes de l'ALPAC Badminton sont engagées dans ce championnat (1 équipe femmes, 2 équipes hommes et 3 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 2022.

	Public concerné	Jour	Horaire	Lieu
Créneau 1	Tous niveaux sauf débutants	Mercredi	19h30 à 22h00	Gymnase Urbain Leverrier
Créneau 2	Rencontres UFOLEP	Jeudi	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 : 85 € en choisissant de s'inscrire dans l'un des 4 créneaux proposés. L'accès au créneau « Libre » est offert.

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



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 19 septembre 2022 pour les nouveaux adhérents, le lundi 05 septembre pour les anciens.

Lundi	18h00 / 20h00	Tous niveaux	Gymnase Noé Lambert
Mercredi	19h30 / 20h45	Niveau débutants loisir	Gymnase des Marsauderies
Mercredi	20h45 / 22h00	Niveau Loisir et compétition	Gymnase des Marsauderies
Jeudi	20h00 / 22h00	Tous niveaux sauf débutants	Gymnase Urbain Leverrier

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Site de la section Badminton <http://alm.badminton.free.fr>

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

Cotisation annuelle : 1 heure 15 par semaine **100 €**
2 heures par semaine **149 €**



**Boulangerie
Pâtisserie**

Véronica et Cyrille BLET
Confiture de Lait

**Pains spéciaux
Gâteaux de mariage
et évènements**

 **02.72.02.41.49**

Fermé le lundi et le
dimanche après-midi

135 Boulevard Jules Verne 44300 NANTES

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 24 septembre 2022 au 10 juin 2023, 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 : capoeira.dallet.teillais@gmail.com

Inscriptions le samedi 10 septembre 2022 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	96 €
	6-8 ans cours d'1h	126 €
	9-13 ans cours d'1h15	156 €
	Adultes cours d'1h30	195 €

**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.**



COURSE HORS-STADE

CORRIDA DE LA BEAUJOIRE

Depuis 39 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.

L'année dernière, nous n'avions pu proposer qu'une édition adaptée. Cette année la Corrida revient comme avant : courses de quartier, solidaire, avec un parcours unique.



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.

38ème CORRIDA DE LA BEAUJOIRE Samedi 31 décembre 2022



Horaires prévus :

Ronde de Noël - enfants nés de 2010 à 2013 - 13h30

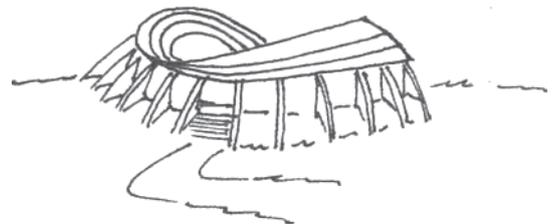
Grande ronde de Noël - enfants nés de 2008 à 2009 - 13h45

Challenge Jean Jahan - course adultes courtes / 4,5 km - 14h00

Corrida de la Beaujoire - course adultes / 9,3 km - 15h45

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 !!!**



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
FFCT ou UFOLEP *	Adulte	1er Adulte	2ème adulte	de - 18 ans
2022-2023	77 €	77 €	62 €	62 €

Renseignements : Jean Luc LE CORGUILLE 06 52 96 21 82 - le.corguille.jl@gmail.com

* 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.



ÉCOLE DE VÉLO - KID BIKE

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.

A partir du mercredi 21 septembre 2022 Cours de l'école des Marsauderies.

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

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 178 €



L'École de Sport pour les 5 à 6 ans a pour objectif de donner une meilleure approche des pratiques sportives à travers un nombre important d'activités sans spécialisation précoce et un apprentissage de la citoyenneté à travers le respect des règles du sport et du fair play.



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

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

Le Multisports, pratique de plusieurs sports à **partir de 7 ans**, est la suite logique de l'École de Sport afin de permettre d'affiner la connaissance des fondamentaux de chaque discipline pour continuer de les pratiquer de façon plus approfondie ou de se diriger par la suite vers la pratique d'un seul sport.

Pour les 7 à 13 ans : Un à deux sports différents par trimestre, 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 à 17 ans : Sur le même principe un à deux sports différents par trimestre, avec pour ce groupe une démarche plus approfondie sur les fondamentaux de chaque discipline. Les sports pratiqués sont : sports de raquettes (badminton, speedminton), tir à l'arc, roller, sports collectifs (baseball, ultimate, tchoukball, kinball, floorball), hockey.

Pour les deux activités Ecole de Sport et Multisports, 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 21 septembre 2022 au gymnase des Marsauderies

Mercredi	13h30 / 14h30	Multisports 7 / 9 ans
	14h30 / 15h30	Ecole de Sport 5 / 6 ans
	15h30 / 16h30	Ecole de Sport 5 / 6 ans
	16h30 / 18h00	Multisports 10 / 13 ans
	18h00 / 19h30	Multisports Ados 14 / 17 ans

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : École de Sport **124 €**
Multisports **149 €**



ÉVEIL AU SPORT - ÉCOLE DE SPORT ET MULTISPORTS

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

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

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

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

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

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

Conditions d'âge : 4 à 12 ans (enfants nés entre 2010 et 2018 inclus)

Horaires :

- Mercredi de 13h15 à 14h **EVEIL AU SPORT** 12 enfants nés en 2018
- Mercredi de 14h à 15h **ÉCOLE DE SPORT** 15 enfants nés en 2017, 2016 et 2015
au Gymnase Jean Vincent - NANTES à partir du 21 septembre 2022
- Jeudi de 17h45 à 18h45 **MULTISPORTS** 20 enfants nés entre 2010 et 2014 inclus
au Gymnase Jean Vincent - NANTES à partir du 22 septembre 2022
- Samedi de 9h15 à 10h **EVEIL AU SPORT** 12 enfants nés en 2018
- Samedi de 10h à 11h **ÉCOLE DE SPORT** 15 enfants nés en 2017, 2016 et 2015
au Gymnase Jean Vincent - NANTES à partir du 24 septembre 2022
- Samedi de 9h30 à 10h 30 **EVEIL AU SPORT** 12 enfants nés en 2018
- Samedi de 10h30 à 11h30 **ÉCOLE DE SPORT** 15 enfants nés en 2017, 2016 et 2015
- Samedi de 11h30 à 12h30 **ÉCOLE DE SPORT** 15 enfants nés en 2017, 2016 et 2015
à l'École du LINOT, rue Port des Charettes - NANTES à partir du 24 septembre 2022

Renseignements : alpac.ecoledusport@outlook.fr

Inscriptions : voir rubrique « Renseignements et Inscriptions » en début du livret.
Un questionnaire santé complété et 1 enveloppe timbrée seront à fournir à l'inscription.

Cotisation annuelle : 120 € Éveil au Sport, École de Sport ou Multisports

L'expression Corporelle est une activité qui amène le corps à la détente par le mouvement et la respiration.

Les ateliers proposés sont pour les petits (à partir de 3-4 ans) et les plus grands.

Les cours sont dispensés par une formatrice praticienne en massages bien-être, en relaxation et en expression corporelle.

Les séances comportent des exercices de respiration, de prise de conscience de son corps par des mouvements suivant une rythmique, de l'automassage, de l'expression par la voix.

Vous devrez remplir un questionnaire de santé.

Le programme annuel tient en 10 séances de 1h à 1h30, en fonction de l'âge, le samedi matin.

Chaque groupe compte 12 personnes au maximum. 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 10 septembre 2022 de 9h00 à 12h30, Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière)

Atelier parent/enfant 3-4 ans	samedi matin	1h	90 €
Atelier enfant 5-6 ans	samedi matin	1h	80 €
Atelier adulte		1h30	100 €



Le Pas Athlétique des écoles publiques de Nantes-Est

Ecoles

Des Marsauderies

Louis Pergaud - Le Linot

Maisonneuve

Mai 2023



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, 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.



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

Horaires Dimanche 10h30 / 12h30 1 fois par mois.

Cotisation annuelle :

2 Personnes (1 adulte et 1 enfant)	122 €
3 Personnes (1 adulte et 2 enfants ou 2 adultes 1 enfant)	173 €
4 Personnes (1 adulte et 3 enfants ou 2 adultes 2 enfants)	245 €

Lieu Gymnase des Marsauderies ou cour de l'école primaire des Marsauderies

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).



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 19 septembre 2022

Ecole de gym A (2014-2015)	Mercredi	16h15 - 17h30
Ecole de gym B (2016-2017)	Mercredi	15h00 - 16h15
Ecole de gym C (2014-2017)	Lundi	17h30 - 18h30
Parcours A (2012-2014)	Mardi	17h30 - 19h00
Parcours 2 (2012-2014)	Mercredi	17h30 - 19h00
Benjamin.e.s (2007-2011)	Mercredi	13h30 - 15h00
Minimes (2008-2010)	Lundi	18h30 - 20h00
Juniors (2005-2007)	Mercredi	19h00 - 20h30.



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

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

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

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

Inscriptions voir le site [alesbleuesgym.com](http://www.alesbleuesgym.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 €
ou (1h30+ 1h30)	230 €



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 19 septembre 2022
Mercredi 20h30 - 22h00

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

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 10 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



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 19 septembre 2022

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 10 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 19 septembre 2022 (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 : aillesbleuesgym@gmail.com - www.aillesbleuesgym.com

Inscriptions sur le site www.aillesbleues.com, au gymnase du Port Boyer, 73 Rue du Port Boyer le samedi 10 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.

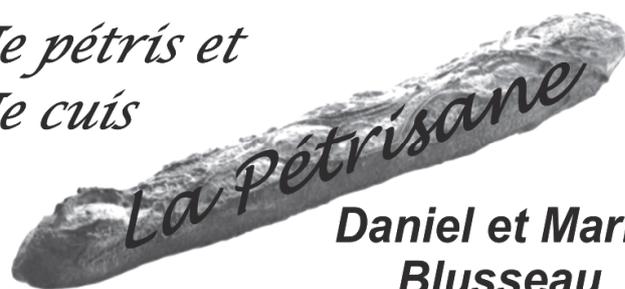
Attention ! Suivant l'état sanitaire du moment, modifications ou adaptations possibles.

Cotisation annuelle : 170 € pour 1h par semaine



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

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

La gymnastique Tonique allie des exercices de renforcement musculaire, 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, cardio-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 19 septembre 2022

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	116 €
2 cours d'une heure par semaine	203 €
3 cours d'une heure par semaine	290 €
1 cours fitness par semaine	150 €
2 cours fitness par semaine	271 €

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).



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 19 septembre 2022 au Pôle associatif des Marsauderies.

Lundi 11h30 / 12h30

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 172 €

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

Horaires : A partir du lundi 19 septembre 2022 au pôle associatif des Marsauderies.

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

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 172 €



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 de mouvements dont le but est de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements et des contractions musculaires profondes.

L'aéro : cours cardio-vasculaire en musique, chorégraphie rythmée et dynamique. Permettant de développer l'endurance, le souffle et la coordination, 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, à renouveler tous les 3 ans.



Activité	Gymnase JEAN JAHAN	Gymnase JEAN VINCENT	Tarif (1 heure par semaine)
Gym d'entretien	Lundi 19h15 et 20h15 Mardi 9h00, 19h00 et 20h00 Jeudi 10h00, 18h30 et 19h30 Vendredi 10h00	-	112 €
Gym douce	Mardi 11h00 Mercredi 9h00 et 10h00	-	112 €
Stretching postural	Lundi 9h00 et 10h00 Mercredi 18h30 et 19h30 Vendredi 9h00	-	112 €
Aéro	-	Mercredi à 19h00	112 €
Pilates	Lundi 11h00 Mardi 10h00 et 18h00 Jeudi 11h00 Vendredi 17h00 ouverture si 20 inscrits	Mercredi à 20h00	132 €

Cotisation annuelle supplémentaire : 65 € pour les heures suivantes (85 € Pilates)

Cours à partir du lundi 19 sept. 2022. Interruption des cours durant les congés scolaires.

Renseignements : gymalpac44@gmail.com

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

PILATES PÉRINÉE ABDOS

Respiration, Centre, Concentration, Contrôle, Précision, Fluidité

Une pratique de qualité :

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

www.calais-germain.com

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

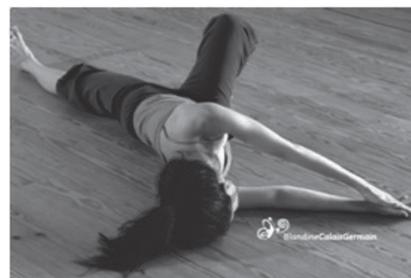
le jeudi de 20h45 à 21h45 initiés soft

du 22 septembre 2022 au 15 juin 2023 à l'école François Dallet, 150 bd des poilus
44300 Nantes

Préinscriptions à partir du 5 septembre : Marie EVANO - 06 49 47 05 87
asso.liagora@gmail.com

Inscriptions le samedi 10 septembre 2022 de 9h00 à 12h30, Salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle : 210 € 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.

Certificat médical obligatoire à la première inscription

Horaires : prévu les lundis de 20h30 à 21h30 ou de 21h30 à 22h30 (tous niveaux)



jour et horaires à confirmer

dans la salle de motricité de l'école maternelle du Coudray,

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

Inscriptions le samedi 3 septembre 2022 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 175 € pour 1 h par semaine



STRETCHING

NOUVEAU !

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

Ce cours a de nombreux bienfaits sur le corps et la santé : il permet de combattre le stress, les douleurs articulaires, musculaires et les problèmes de dos. Il permet de se sentir plus à l'aise dans les mouvements du quotidien.

Il permet également aux sportifs d'améliorer leur performance en permettant une meilleure récupération, en évitant la perte de mobilité et, grâce à l'assouplissement des muscles, en produisant un gain en force.

Intervenant : Arnaud Belouin

Horaires : de 19h à 20h, le mardi (hors vacances scolaires), à partir du 13 septembre à la Maison des Associations de Port-Boyer.

Renseignements : alpbnantes@sfr.fr - site internet : www.alpb-nantes.fr

Inscription le 3 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 120 € par personne, 30 cours de 1 h (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 de l'ALPB.



ALM

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'acquérir 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 6 septembre 2022 au Dojo du Croissant, 29 rue du Croissant 44300 NANTES

Mardi 18h30 / 20h00

Vendredi 18h00 / 20h00



Renseignements : www.jujitsu-nantes.fr

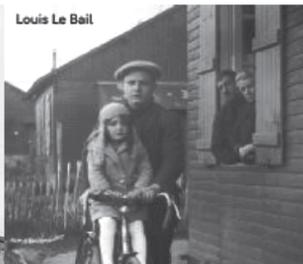
A partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : Adultes 134 €
Jeunes (moins de 18 ans) 127 €



 **Batignolles
Retrouvilles**



**« Soirée Retrouvilles Batignolles... »
8 Octobre 2022 - Salle Nantes Erdre 20h30**

Au programme de la soirée:

- Histoire ouvrière du quartier
- La production (Film, expositions ouvrages...) de l'Association Batignolles Retrouvilles
- Le rapprochement de Batignolles Retrouvilles avec les Amicales Laïques du quartier
- Hommage aux anciens
- Projection du film historique « Le Pain Noir et les roses rouges »

Réservation conseillée

Batignolles.retrouvilles@gmail.com / 02 40 50 08 10

**Entrée gratuite
Venez nombreux !**

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 10 septembre 2022 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.



A partir du 10 Octobre 2022

www.nadege-evain.fr

Nadège Evain

06 77 27 38 29

B'Coworker Nantes
3 rue Jacques Daguerre
44000 Nantes

Naturopathie - Massage Amma assis
Gestion de Budget

Ligne C6 ou 75
arrêt Moulin de Porterie

Présentiel - Visio
Entreprise

du lundi au vendredi
de 9h30 à 18h30

NATATION

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 20 septembre 2022 à la piscine Jules Verne.

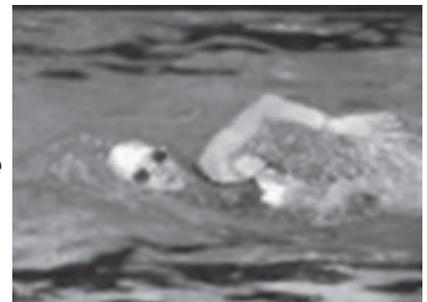
Mardi	17h00 / 17h55	perfectionnement pour enfants de 8 / 10 ans (grand bassin).
Mardi	17h00 / 17h55	initiation pour enfants de 6 à 8 ans (petit bassin)
Mercredi	09h00 / 10h00	perfectionnement ados / adultes
Mercredi	16h00 / 16h55	initiation pour les enfants de 8 à 9 ans, 1 à 2 ans d'initiation (petit bassin)
Jeudi	17h00 / 17h55	enfants de 6 à 8 ans débutants (petit bassin)
Vendredi	17h00 / 17h55	enfants 8 à 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 : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 03 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : Enfants **151 €**
Adultes **158 €**



*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



PÉTANQUE

Réservation des boulodromes Le Bêle et St-Joseph de Porterie

Horaires :

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

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

Boulodrome 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 71 46 87 36
Par mail à alpac.petanque@free.fr

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

Cotisation annuelle UFOLEP Exclusivement : 55 €



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 à 4,5 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 22 septembre 2022

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 11 septembre 2022

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

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr



Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par le rue de Koufra ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 54 €



Les randonnées en VTC (Vélo Tout Chemin, ou vélo de type équivalent) sont des randonnées à vélo sans assistance électrique, réalisées sur des routes à faible trafic, pistes cyclables, voies vertes et chemins carrossables. Elles s'adressent à des adultes majeurs souhaitant pratiquer une activité vélo loisirs à une vitesse moyenne de 15 à 20 km/h, sans esprit de performance ou de compétition.

Les randonnées VTC sont organisées le dimanche matin à la demi-journée sur un parcours de l'ordre de 30 à 40 km, selon une fréquence mensuelle. A la belle saison, certaines peuvent être prévues à la journée avec pique-nique, sur un parcours de l'ordre de 60 à 70 km.

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

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée vélo sera demandé à la première inscription.

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

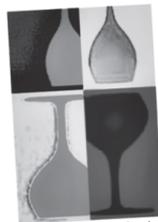
Lieux de pratique : Circuits dans le département de la Loire-Atlantique.

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - velo@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 03 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par le rue de Koufra ou aux autres permanences (voir en début de livret)..

Cotisation annuelle : 70 €

Caviste indépendant à Nantes, depuis 1998.



Cave Jules Verne

78 Bd Jules Verne 44300 Nantes

02 51 89 97 52
cavejulesverne@gmail.com

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



ALM

ROLLER

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 21 septembre 2022 au gymnase Urbain Leverrier

Horaires :

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



Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 03 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

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



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 18 septembre 2022 au 18 juin 2023 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

Inscriptions le samedi 10 septembre 2022 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





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

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>

SAISON MOBILE

22.23

Suivez-nous!

Le Grand — T

Théâtre
de Loire—Atlantique



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

🌐 scayen.noovimo.fr

☎ **06 86 41 18 88**

Conseillère en immobilier
Nantes et ses environs 🏠

TAÏ CHI CHUAN - QI GONG

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 Tai Chi Chuan renforce le corps et l'esprit, peu à peu...

氣功

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 présupposé.

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 Qi Gong : 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 20 septembre 2022 au pôle associatif des Marsauderies.

Mardi 11h / 12h Qi Gong ouvert à tous
12h / 13h Tai Chi Chuan débutants

Jeudi 11h30 / 12h30 Tai Chi Chuan intermédiaires
12h30 / 13h30 Tai Chi Chuan avancés

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 173 € pour 1h par semaine

TENNIS

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 lundi de 18h à 19h et le samedi de 17h à 19h 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 19 septembre 2022.

- Le lundi à partir de 18h et le jeudi à partir de 19h aux Basses Landes
- Les mardi et jeudi à partir de 17h au Gymnase des Marsauderies
- Le vendredi à partir de 17h au Gymnase de la Noé Lambert
- Le mercredi à partir de 09h à la Halle de la Marrière

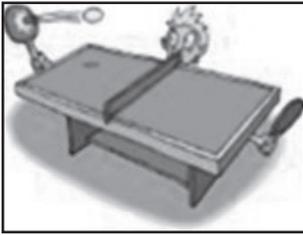
Créneau de jeu libre le lundi de 18h à 19h aux Basses Landes et le samedi de 17h à 19h à la Halle de la Marrière pour les adhérents de plus de 16 ans.

Renseignements : A partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle :	Jeunes jusqu'à 16 ans (1h)	181 € (âge minimum 8 ans)
	Cours Adultes (1h)	202 €
	Cours Adultes (1h30)	236 €
	Compétition Adultes (1h15)	219 €
	Compétition Adultes (2h)	257 €

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 : Démarrage de l'activité lundi 19 septembre 2022 pour les nouveaux adhérents, lundi 06 septembre pour les anciens.

Lundi 20h00 / 22h00 Adultes : Loisir et compétition Gymnase Urbain Leverrier

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 81 €

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 !



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).

Organisation

Les jeunes, ainsi que les adultes débutants, sont encadrés par un animateur diplômé d'Etat. Les adultes confirmés sont encadrés par des animateurs bénévoles formés.

Des temps conviviaux sont régulièrement organisés pour créer une cohésion dans les groupes débutants et perfectionnement. Des compétitions bon enfant sont organisées en interne (tir du roi, débutants, ...).

A la belle saison, il est possible de tirer en extérieur (30 et 40 m) au pas de tir Jean Jacques Audubon.

Les débutants ont la possibilité de louer un arc pour la saison.

Horaires : Reprise lundi 19 septembre 2022. Les entraînements ont lieu au gymnase des Marsauderies.

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



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

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

Cotisation annuelle :

Cours hebdomadaire pendant les périodes scolaires		
Cours 1h	Jeunes (cours encadrés)	120 €
Cours 1h30	Adultes débutants (cours encadrés)	161 €
Séance 1h30	Adultes Tir libre	98 €

Prévoir si besoin la location d'un arc pour la saison (27 €). Possibilité d'acheter le petit matériel auprès de la section Tir à l'Arc (40 €).

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

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

VOLLEY-BALL

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

En 2021-2022, la section Volley Ball comptait 110 inscrits et 7 équipes engagées en compétition loisir.

Aucune inscription ne sera validée sans le certificat médical

Horaires : Reprise le mardi 6 septembre 2022

Lundi 18h00 / 20h00 VOLLEY JEUNE - (gymnase Urbain Leverrier)

Mardi 20h00 / 22h00 Entrainements loisir tous niveaux (gymnase Noé Lambert)

Mardi 20h30 / 22h30 Compétition : matchs et entrainements (gymnase Marsauderies)

Mercredi 20h30 / 22h30 Compétition : matchs et entrainements (gymnase Port-Boyer)

Vendredi 20h00 / 22h00 Entrainements loisir tous niveaux (gymnase Noé Lambert).

Contact et inscriptions : volley@marsauderies.fr

Permanence le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par le rue de Koufra

Cotisation annuelle :

Entrainements mardi / vendredi	63 €
VOLLEY JEUNE	120 €



Restaurant l'Odysée

Du lundi au vendredi de 12 h à 14 h
Vendredi soir et samedi soir 19 h à 22 h

Réservation de la salle pour vos évènements.

86 bd Jules Verne 44300 Nantes

Contact : 02 40 25 44 88

[restaurlodyssenantes@facebook.com](https://www.facebook.com/restaurlodyssenantes)

restaurlodysse@gmail.com



YOGA

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 28 septembre 2022 au 14 juin 2023 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 10 septembre 2022 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle : 180 € 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 2022 et jusqu'en juin 2023.

Judi, 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 : 190 € 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.yoga@gmail.com

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



YOGA

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 22 septembre 2022
Jeudi 20h - 21h

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

Inscriptions sur le site [aillesbleuesgym.com](http://www.aillesbleuesgym.com), au gymnase du Port Boyer, 73 rue du Port Boyer le samedi 10 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.aillesbleuesgym.com qu'il reste des places.

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

Cotisation annuelle : 180 € pour 1h par semaine

Cours de 1h par semaine avec Charlie QUILLET

pratiquant et professeur de yoga

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 deux 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..

Certificat médical obligatoire à la première inscription

Horaires :

Mercredi	19h à 20h 20h05 à 21h05
Jeudi	19h à 20h 20h05 à 21h05



Lieu: Dans la salle de motricité de l'école maternelle du Coudray.

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

Inscriptions le samedi 3 septembre 2022 de 10h à 12h
(école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 189 € pour 1 h par semaine

Armand.C

...comme Créateur Coiffeur

17. rue Félix Lemoine

44300 Nantes 02 40 49 49 38



YOGA

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

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

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

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

Horaires : Reprise à partir du lundi 19 septembre 2022.

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 : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 190 €

**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.**



CHANT CHORAL

ALPACHOEUR accueille les adultes pour le plaisir de chanter ensemble. La chorale est encadrée par des bénévoles et conduite par **Benoit 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 2023.

Horaires : le jeudi de 20h30 à 22h30, à partir de mi-septembre 2022, salle polyvalente de l'école Louis Pergaud

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



Cotisation annuelle : 156 € pour 2h par semaine et 1 journée musicale

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



CHANT CHORAL

Sous la conduite de Michel Danot, chef de Choeur, la chorale adulte possède un répertoire varié de chants du monde, liturgiques et contemporains. Il n'est pas nécessaire de disposer de connaissances musicales. Vous serez accueillis dans une ambiance conviviale et malgré tout studieuse.

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 20 septembre 2022 dans l'ancienne salle d'activité de l'Amicale.
Mardi de 20h30 à 22h30

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale -
02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).



Cotisation annuelle : 69 €

En cette nouvelle saison, la chorale est heureuse d'intégrer l'Amicale Laïque du Port Boyer. Elle accueille tout adulte souhaitant partager plaisir et moments conviviaux autour du chant, elle est dirigée par Marie TALLEC cheffe de chœur

Le répertoire musical est varié, chants contemporains, chants culturels du monde.

Ces différents registres permettent de voyager dans la bonne humeur, d'exercer nos cordes vocales et d'appréhender la culture musicale,

Plusieurs concerts sont programmés dans l'année (au regard du contexte sanitaire).

**Horaires : jeudi de 14 h 15 à 16 h 15 avec une pause de 15 h 15 à 15 h 30.
(hors vacances scolaires)**

Salle polyvalente du Centre Socio Culturel du Port Boyer (7 rue de Pornichet-Nantes)

Renseignements :	Annette	CORBET	06 26 56 21 47	(alto)
	Marc	GUIHARD	06 88 94 93 50	(ténor)
	Michelle	MORNET	06 34 46 17 73	(alto)
	Roselyne	PASSARD	02 40 93 19 73	(alto)
	MPaule	PENARD	06 81 87 08 76	(soprano)
	Claudie	RABOURDIN	06 33 40 87 81	(soprano)

Inscription le 3 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer .
(voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 110 € par personne (2 h par semaine sur 32 semaines)

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

Amicale Laïque du Coudray

ALC

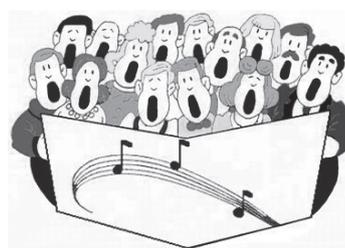
CHANT ADULTES

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 3 septembre 2022 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 158 € pour 1 h 15 par semaine



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 20 septembre 2022 dans l'ancienne salle d'activité de l'Amicale.

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

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : Adultes 225 €
Enfants 214 €

Amicale Laïque du Coudray

ALC

EVEIL
MUSICAL

NOUVEAU !

Atelier de 45 minutes par semaine avec Sophie Raimbault

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

Horaires : Le jeudi dans les locaux de l'ALC (13 rue du Coudray)

16h45 à 17h30 pour les enfants de 3/4 ans

17h35 à 18h20 pour les enfants de 4/5 ans



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

Inscriptions le samedi 3 septembre 2022 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 135 €

GUITARE - GUITARE BASSE - 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 à 6 élèves.

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

Horaires : Du 20 septembre 2022 au 8 juin 2023 au local de l'ALFD, 148 Bd des Poilus.

Guitare / Basse / Batterie :

Le mardi soir à partir de 16h30

Le jeudi soir à partir de 16h30



Renseignements : Vincent LORAIN - 06 62 36 26 01

Inscriptions le samedi 10 septembre 2022 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle :	Tarif enfant	240 €
	Tarif (+ de 16 ans)	258 €
	Stages (par personne)	150 €

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 : 150 € par personne

Boris vous attend pour vous transmettre sa passion !

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. »

Il saura s'adapter à vos envies et vous invitera d'ailleurs à lui 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... !**

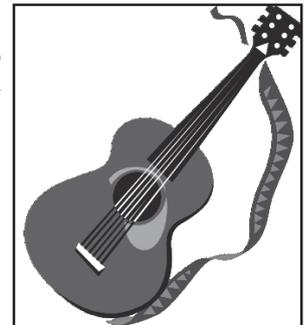
Horaires : A partir du mardi 20 septembre 2022 au Pôle associatif des Marsauderies
 mardi et vendredi de 17h00 à 21h00.

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle :

cours de 30 min (cours individuels)	512 €
cours d'une heure (cours de quatre élèves maxi)	345 €



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

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 6 / 7 ans 14h30 et 4 / 5 ans 15h15

Du mi-septembre 2022 à mi-juin 2023, 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 SYNTHÉ à partir de 8 ans

Samedi à 9h45, 10h30, 11h15

Cotisation annuelle	Enfants	Adulte (+ 16 ans)
Guitare / Clavier	242 €	261 €
Atelier d'éveil Musical	127 €	-

Du mi-septembre 2022 à mi-juin 2023, à la Maison de Quartier Saint Joseph de Porterie.

Les cours sont maintenus sous réserve d'un minimum de 3 inscrits.

Renseignements par mail : musique@alpacnantes.net

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



ANGLAIS

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

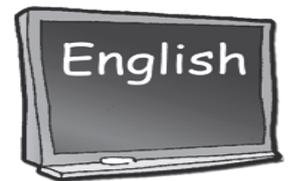
Le cours « faux débutant » est animé par une personne passionnée par la langue et la culture anglaise, qui a vécu de nombreuses années en Irlande et au Royaume-Uni ; les cours « conversation » par un professeur anglophone.

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

Horaires : Cours le mercredi soir de mi-septembre 2022 à la mi-juin 2023, à la Maison de Quartier de St Joseph de Porterie (entrée du bâtiment rue Louis Pergaud) :

- « Faux débutants » - revoir les bases de 19h15 à 20h30
- « Conversation faux débutants » - progresser de 20h40 à 21h40
- « Conversation niveau intermédiaire » - de 19h35 à 20h35
- « English conversation », bon niveau - de 18h30 à 19h30

Cotisation annuelle : « Faux débutants », cours de 1h15 **183 €**
« Conversation », cours de 1h00 **153 €**



Renseignements : Sylvie : f.sylvie44@outlook.fr

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



« Soirée Retrouvailles Batignolles... » 8 Octobre 2022 - Salle Nantes Erdre 20h30

Au programme de la soirée:

- Histoire ouvrière du quartier
- La production (Film, expositions ouvrages...) de l'Association Batignolles Retrouvailles
- Le rapprochement de Batignolles Retrouvailles avec les Amicales Laïques du quartier
- Hommage aux anciens
- Projection du film historique « Le Pain Noir et les roses rouges »

Réservation conseillée

Batignolles.retrouvailles@gmail.com / 02 40 50 08 10

**Entrée gratuite
Venez nombreux !**



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 19 septembre 2022 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 : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 160 € pour 1h15 par semaine



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.

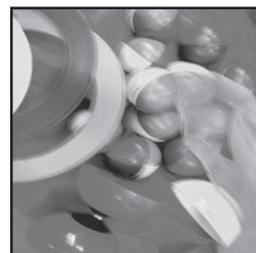
Cet atelier, **mené par des intervenants professionnels**, permet d'aborder de façon ludique différentes disciplines pratiquées dans l'univers du cirque : expression corporelle - jonglage - acrobaties - boule d'équilibre - fil - monocycle - jeux d'expression...

Horaires : A partir du Samedi 24 septembre 2022 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 **151 €**
Créneau de 1 heure 45 **229 €**

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr



Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

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'École de Design Nantes Atlantique et titulaire du B.A.F.A.

Horaires : Du 20 septembre 2022 au 13 juin 2023 inclus à l'École F. Dallet, 148 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 10 septembre 2022 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus 44300 Nantes

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

VALPG, tous les talents

s'assemblent pour vous

Votre contact commercial :

Christine VALLÉE

06 30 22 77 29

c.vallee@val-pg.fr

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



VALPG
imprimeur créatif



ARTS PLASTIQUES

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 une professeure diplômée, 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 janvier 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 2022 jusqu'à la mi-juin 2023, salle d'activité de la Maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud.

Renseignements artsplastiques@alpacnantes.net
Sylvie JOURDAIN : 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) **138 €**
Adultes **200 €**

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.jimdo.com

Inscriptions le samedi 3 septembre 2022 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 170 € pour 1 h 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, Manga, Bande Dessinée, 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.

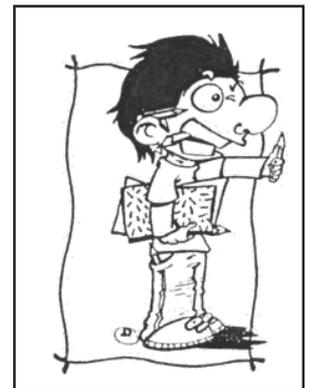
Elle les aide à exprimer leur univers tout en les faisant progresser au niveau du dessin, selon leurs besoins, dans une ambiance calme et détendue en groupes de 12 élèves maximum par séance.

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 21 septembre 2022 au Pôle Associatif des Marsauderies

Mercredi 13h45 / 15h00
15h00 / 16h15
16h15 / 17h30



Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 03 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 199 € pour 1h15 par semaine



la Sadel

EST UNE SCOP
Société SavoirsPlus

Librairie Loisirs créatifs
Papeterie Jeux et matériel éducatif

 Centre Commercial Grand Val
8 Rue Toussaint Deniaud
44700 ORVAULT

OUVERT À TOUS !

02 40 08 96 44

Suivez-nous !
 

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 3 septembre 2022 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 155 € 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 13h à 14h 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 3 septembre 2022 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 155 € pour 1h par semaine



ATELIER D'ÉCRITURE « AU TRICOT DES MOTS »

Ecrire, 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 tricotonons 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.



DESSIN – PEINTURE ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE



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

Le matériel est mis à la disposition des élèves chaque semaine en fonction de la nécessité de chacun.e. Certain.e.s peuvent travailler une peinture pendant que d'autres s'exercent au fusain : l'objectif est de laisser chacun.e avancer à son rythme et de profiter d'une liberté de sujet totale.

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

Horaires : de 20h à 22h, le mardi (hors vacances scolaires), à partir du 13 septembre à la Maison des Associations de Port-Boyer.

Renseignements : Georges Pons - 06 71 00 37 84

alpbnantes@sfr.fr - site internet : www.alpb-nantes.fr

Inscription le 3 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 210 € par personne, 30 cours de 2 h (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 de l'ALPB.

GRAVURE - SCULPTURE

ATELIER DE PRATIQUE ARTISTIQUE

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 et la sculpture tout au long des projets qui leur seront proposés.

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

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

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

Horaires : de 17h15 à 18h15 le lundi (hors vacances scolaires), à partir du lundi 12 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 3 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 180 € par personne, 30 cours d'une heure (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 de l'ALPB.

ATLANTIQUE REMORQUES

FRANC

Spécialiste remorques et attelages jusqu'à 3T500.

www.atlantiqueremorques.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 MODÈLE 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. Des chevalets sont à disposition pour ceux qui le souhaitent

Horaires : Chaque lundi de 14h à 16h30 au pôle d'activités des Marsauderies, accessibilité à partir de 13h45, jusqu'à 17h, pour l'installation, puis les rangement et nettoyage du mobilier et de la salle.

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 57 €

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

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



ATELIER PHOTOGRAPHIQUE



L'Atelier Photographique de l'Erdre

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

Il est géré par 7 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 : 90 €



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

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



02.40.65.95.00

www.sesame-services.com

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



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 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 :

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

Informations 3 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).





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 20 et du jeudi 22 septembre à l'école primaire des Marsauderies.

Mardi	20h00 / 21h15	Initiation
Jeudi	20h00 / 21h15	Perfectionnement



Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels de l'Amicale

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

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 180 € pour 1h15 par semaine



COUTURE

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

Horaires : Du mi-septembre 2022 à mi-juin 2023, à la Maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud.

Lundi de 14h00 à 17h00

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



N.B le cours du jeudi de 14h00 à 17h00 sera ouvert s'il y a un minimum de 6 inscrits.

Renseignements : alpac.bureau@gmail.com

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

Cotisation annuelle : 110 € pour 1 séance par semaine

COUTURE

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

Vous pouvez venir avec vos idées, vos tissus, fils et machine. Sur place vous aurez à disposition fer et table à repasser, papier pour patron. Oriane, « La Grande Rouge », sera là pour vous aider à mener à bien votre projet.

Horaires : le Lundi une semaine sur de 20h à 22h dans les locaux de l'ALFD 148 bd des poilus.

Renseignements : coutureafld@gmail.com

Inscriptions le samedi 10 septembre 2022 de 9h00 à 12h30, salle polyvalente de l'école François Dallet, 150 Bd des Poilus (Parking marché de la Marrière).

Cotisation annuelle : 189 €



COUTURE

Atelier de 2h tous les 15 jours

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



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

Débutant.e bienvenu.e

Horaires : mardi de 20h00 à 22h00 dans les locaux de l'ALC (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 3 septembre 2022 de 10h à 12h (école élémentaire du Coudray)

Cotisation annuelle : 185 € pour 2 h par quinzaine



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 19 septembre 2022 au Pôle associatif des Marsauderies.

Lundi 18h00 / 20h00

Mardi 18h30 / 20h30

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 298 € pour 2h par semaine.



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 19 septembre 2022 au 07 juin 2023 à l'École F. Dallet, 150 Bd des Poilus

Mercredi 15h30 / 16h30 4 à 6 ans

Lundi 18h30 / 19h30 7 à 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 10 septembre 2022 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 159 €





DANSE CONTEMPORAINE

ÉVEIL - ADOS - ADULTE

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

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, adolescent.e.s et adultes tout le monde peut y trouver sa place !

Un gala ponctue l'année et offre une expérience de la scène différente et complémentaire à tous les élèves, fin mai ou juin 2023.

Horaires : A partir du 21 septembre 2022, pôle associatif des Marsauderies.

Mercredi	11h30 / 12h30	Enfants de 8 ans à 10 ans
	13h30 / 14h30	Enfants de 7 ans à 10 ans
	14h30 / 15h45	Enfants de 10 ans à 12 ans
	15h45 / 16h30	Enfants de 5 ans à 6 ans « Éveil à la danse »
	16h30 / 18h00	Collégien.ne.s confirmés de 12 à 15 ans
	18h00 / 19h30	Adolescent.e.s confirmé.e.s de 15 ans à 18 ans et +
	20h30 / 22h00	Adolescent.e.s de 18 ans et + et adultes

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

Renseignements : à partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle :	Cours de 45 min	126 €
	Cours de 1h	159 €
	Cours de 1h15	186 €
	Cours de 1h30	210 €



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 CONTEMPORAINE : 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 ados et adultes, le temps d'un week-end en 2 fois 3 heures de 14h / 17h le samedi et de 10h à 13h le dimanche.

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

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

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.

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

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



Pour les plus petits, ateliers d'exploration, maîtrise du corps dans l'espace, mouvements individuels et collectifs, initiation au rythme...

Possibilité de stages de danse contemporaine proposés par Delphine Guillaume, 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 2022 à mi-juin 2023, Gymnase Jean-Jahan de St Joseph de Porterie.

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

Renseignements : alpacdansenj@gmail.com

Horaires et tarifs :

Niveau		Horaire	Tarif
Atelier éveil	GS	Samedi 10h30 / 11h30	129 €
Atelier initiation	CP	Samedi 9h30 / 10h30	129 €
Enfants débutants	CE1 CE2 CM1	Mercredi 16h00 / 17h00	129 €
Enfants perfectionnement	CM1 CM2 6ème	Mercredi 17h00 / 18h00	129 €
Ados collège +	Collège lycée	Mercredi 14h30 / 16h00	183 €
Adultes débutants (initiation ou reprise)	17 ans et +	Vendredi 18h30 / 20h00	195 €
Adultes confirmés (+2 ans de pratique)	17 ans et +	Mercredi 20h30 / 22h00	195 €

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



DANSES BRETONNES

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

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

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

Quelques bonnes raisons de nous rejoindre :

- Découvrir et apprendre les danses bretonnes, et leur histoire
- Participer à une activité sportive, récréative et conviviale
- Travailler l'orientation, l'équilibre, la posture et aussi la mémoire, par l'enchaînement des pas, les figures ...
- Travailler l'écoute musicale (rythme, tempo ...)
- Participer à la vie de votre quartier, créer du lien.



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

Horaires : Tous les mardis de 20h30 à 22h00.

Organisation de l'activité : Du mardi mi-septembre 2022 à mi-juin 2023, hors vacances scolaires, à la Maison de Quartier, entrée rue Louis Pergaud. Durée du cours 1h30.

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

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.

Artisan × Boulanger × Pâtissier



Élue 3ème meilleur cookie
de Loire Atlantique
2022

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

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

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



@boulangeriejolus

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 16 septembre (possibilité d'un cours d'essai)

Entre 14 h et 16 h (les horaires seront précisés en fonction du nombre de participants, soit un cours de 1h30, débutant-confirmé ; soit un cours d'une heure débutant et une heure confirmé. Décision prise à la rentrée)



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

Inscription le 3 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 135 € par personne formule 1h ou 150 € formule 1h30 , 30 cours.

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

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 14 septembre à la Maison des Associations de Port-Boyer.

Mercredi 19h30 / 20h30 niveau 2 (intermédiaire)

Mercredi 20h30 / 21h30 niveau 3 (confirmé)

Jeudi 19h00 / 20h00 niveau 1 (débutant)

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

Inscription 3 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 180 € 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 de l'ALPB.

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 15 septembre à la Maison des Associations de Port Boyer

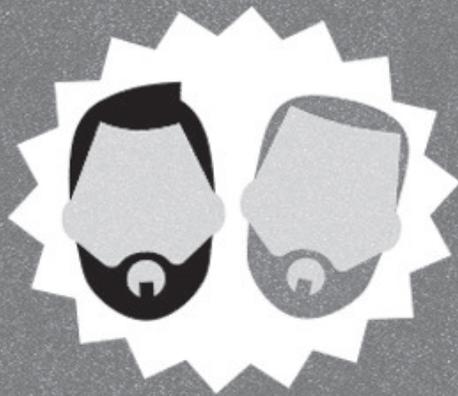
Jeudi 20h00 / 21h00 niveau 1 (débutant)
21h00 / 22h00 niveau 2 (intermédiaire)

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

Inscription le 3 septembre de 9h à 12h30 à la maison des associations de Port-Boyer, au Forum des Associations ou aux permanences (voir conditions en début de livret).

Cotisation annuelle : 180 € par personne, 30 cours d'une heure (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 de l'ALPB.

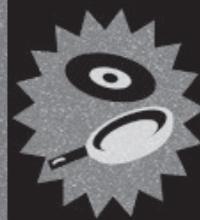


Nouveaux horaires

Lundi, mardi
10h - 22h
Mercredi, jeudi, vendredi
10h - 00H

Restauration le soir

Mercredi, jeudi, vendredi
Nouvelle carte
Burger, croque monsieur ...



la cour du coin

CAFÉ/BAR/RESTAURANT



MAIL → LACOURDUCOIN@GMAIL.COM
TÉLÉPHONE → 02 51 13 90 49
ADRESSE → 151 ROUTE DE ST JOSEPH, 44300 NANTES

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

Découverte d'Internet

Créer un compte, envoyer des mails

Recherche, sécurité, publier, communiquer, partager

Comprendre et maîtriser les outils et services en ligne à l'aide d'un navigateur, création de documents.



L'entraide

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

Le module smartphone

Découvrir et utiliser un smartphone ANDROID. Il n'est pas prévu de séances pour les possesseurs d'iPhone Apple.

ATTENTION : mise en place des modules soumise à un minimum de 6 inscriptions.

Horaires et tarifications

ATELIER	JOUR	HORAIRES	TARIFS
Découverte d'Internet	le jeudi	de 18 h 00 à 20 h 00 (24 séances)	100 €
Entraide	le mardi	de 14 h 00 à 16 h 00 (24 séances)	55 €
	le mercredi	de 10 h 00 à 12 h 00 (24 séances)	55 €
	le mercredi	de 16 h 30 à 18 h 30 (24 séances)	55 €
Modules	le vendredi	de 14 h 00 à 16 h 00 (8 séances)	35 €

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 40 25 21 38
 Colette OLIVAUD *olivaud.colette@sfr.fr*
 Gérard LE DU *ledugerard29200@gmail.com*

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

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 19 septembre 2022 au Pôle associatif des Marsauderies.

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

Renseignements :

- Après de la sophrologue Nadine Belouin - 06 76 64 58 40 - nadbelouin.alm@gmail.com
- A partir du 23 août aux jours et horaires habituels du secrétariat de l'Amicale - 02 40 50 08 10 - amicale.laique@marsauderies.fr

Inscriptions le Samedi 3 septembre de 9h à 12h, cour de l'école élémentaire des Marsauderies, accès par la rue de Koufra, ou aux autres permanences (voir en début de livret).

Cotisation annuelle : 192 €

Octavian OSAN
06 51 31 36 30



Travaux de plâtrerie - Peintures - Tapisseries - Sols

Travaux de rénovation et entretien

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



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



ATELIER THÉÂTRE

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

Horaires : Du 26 septembre 2022 au 15 juin 2023 Ecole F. Dallet, 150 Bd des Poilus

lundi	16h30 / 17h30	8 à 9 ans	1h00
lundi	17h45 / 19h	10 à 11 ans	1h15
lundi	19h30 / 21h30	Adultes	2h00
mardi	18h30 / 19h45	11 à 12 ans	1h15
mardi	19h45 / 21h	Ados	1h15
jeudi	16h30 / 17h30	9 à 10 ans	1h00



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

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

Inscriptions le samedi 10 septembre 2022 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	144 €
Cours d'1h15	174 €
Cours de 2h	264 €

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 2022-2023:

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.

Le choix de la prochaine pièce n'est pas encore arrêté définitivement ceci se faisant en fonction du nombre de comédiens

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 7 septembre 2022.

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

Cotisation annuelle : 30 €

Les « ateliers théâtre » proposent un travail sur la voix, l'expression corporelle, la mise en scène et l'interprétation. Un spectacle est créé et présenté en fin d'année lors de la Festive (mi-juin). L'encadrement est assuré toute l'année par une comédienne professionnelle ayant l'expérience du théâtre amateur.

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

Horaires	Public	Horaires	
Atelier théâtre	Jeune enfant - 7 à 9 ans	mercredi de 16h15 à 17h15	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.
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	
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	129 €
Enfants/adolescents	1h30	174 €
Adultes (troupe)	1h30	192 €

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



**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.**

Carrefour *contact*

Pont de la Tortière

1 boulevard des Professeurs Sourdille

44000 NANTES

Tél. : 02 40 49 69 18

Fax : 02 40 50 60 67



**du lundi au samedi
de 8h à 21h30**

**et le dimanche
de 9h à 13h**

Service relais-colis

Livraison Ubereats

Retrait d'argent

JFL

ÉLECTRICITÉ

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

NANTES

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

**Plomberie Chauffage Énergies Renouvelables
Sanitaire Salles de Bains**

ARTIPÔLE

VOTRE PROJET SE CONSTRUIT CHEZ NOUS

Beatrice Wattiau

ATC-WATT

02 40 38 31 20

06 23 63 03 20

bwattiau@atc-watt.fr



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

11 rue Barbara 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

LUNETTES - LENTILLES
BASSE VISION
LUNETTES DE SPORTS
CONTRÔLE DE VUE

07 63 45 24 86

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