

Randonnée pédestre

- **10 km** : tous les 1^{er} et 3^{ème} vendredis du mois - reprise au départ de l'Agora le **vendredi 15 septembre 2023**.

Responsable Agnès MARIE, tél. 06 35 97 12 47

Animateurs Agnès, Patrice et Claude

Cotisation : 3 € + adhésion ALCL.

Programme fourni à l'inscription.

Nombre d'inscriptions limité à 50.

Balades - découvertes

NOUVEAU

- promenade de **2 à 5 km**

le 1^{er} vendredi du mois à 14h - 1^{er} sortie au départ de l'Agora le **vendredi 6 octobre 2023**.

Responsable Agnès MARIE, tél. 06 35 97 12 47

Animateurs Agnès, Patrice et Claude

Cotisation : 3 € + adhésion ALCL.

Programme fourni à l'inscription.

Jardin partagé "Tourne-Sol"

Responsable : Patricia BUON, tél. 07 71 32 51 67

Site : jardin au bout du parking de l'Agora

Cotisation : 20 € + adhésion ALCL

Chantier collectif une fois par mois et réunion le samedi après-midi.

Nouveauté : jardin de 500 m² composé de parcelles individuelles et collectives. Accès libre sur les parcelles individuelles.

Partage d'expérience, partage de graines et présence d'un poulailler. Venez nous rencontrer en septembre 2023.

Yoga

Responsable Agnès MARIE, tél. 06 35 97 12 47

Animatrice Marie-Claude ALVADO

Site : salle des fêtes de Lantheuil

Cotisation : 120 € + adhésion ALCL

Séances les mardis scolaires de 18h45 à 20h15.

Quels que soient son âge et son état de santé, le yoga procure bien être et détente et devient vite l'allié

indispensable pour être en forme et mieux gérer son stress.

1^{er} séance, le **mardi 15 septembre 2023**

* (Cotisation de 90 € pour le 2^{ème} du même foyer familial)

Nos Coordonnées :

Bureau :

- Présidente : Muriel DELACOUR - tél. 06 19 25 78 30

- Secrétaire : Noëlle DUVAL - tél. 06 80 10 57 28

- Trésorier : Michel LEMARCHAND - tél. 06 86 07 99 31

- Vice-présidente : Agnès MARIE - tél. 06 35 97 12 47

Membres actifs : Anne-Marie, Christane, Claude, Danièle, Eliane, Jean-Christophe, Joël, Liliane, Maurice, Pascal, Patrice, Patricia.

Conditions :

Bulletin d'inscription ci-joint, à compléter et à donner avec le règlement au forum des associations ou à votre responsable d'activité.

(1) en chèque de préférence - possibilité de 2 ou 3 chèques pour une somme supérieure à 50 €. Dans ce cas préciser dans la case le nombre de chèques

Certificat médical : le certificat médical n'est plus obligatoire pour les activités sportives adultes par la loi n°2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France.

Dates à retenir:

samedi 9 sept. 2023 Forum des associations

de 14 à 17h - ancien gymnase de Creully

samedi 9 déc. 2023 Téléthon

jeudi 25 janvier 2024 AG des adhérents

de 18 à 20h - salle des fêtes de Lantheuil

vendredi 14 juin 2024 Soirée festive des adhérents

19h - préau de l'Agora

Divers :

Siège de L'ALCL

3 bis rue St Sylvestre - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

L'Agora (ancienne école)

1 rue de la Courtière - Lantheuil

- salle "cantine" : informatique, généalogie, patchwork, calligraphie, tarot

- salle "classe" : chorale.

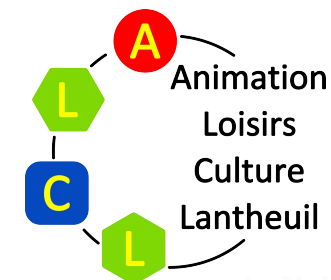
Salle des Fêtes de Lantheuil

3 rue St Sylvestre - Lantheuil

- gym douce et yoga

Saison
2023-24

N° de SIRET :
403 832 173 0021
N° agrément J.S. : 14.98.021
Code APE : 9499Z



Site : <https://alclantheuil.jimdofree.com/>

Courriel : alclantheuil@gmail.com

Nos activités :

ABCDés

Balades-découvertes

NOUVEAU

Calligraphie

Chorale

Gym douce

Informatique

Généalogie

NOUVEAU

Jardin partagé

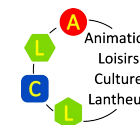
Randonnée

Tarot

NOUVEAU

Yoga

Saison
2023-24





reçu pour le compte de l'ALCL de (Prénom NOM)

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ABCDés. | <input type="checkbox"/> Info. | <input type="checkbox"/> Jardin |
| <input type="checkbox"/> Callig. | <input type="checkbox"/> Généea. | <input type="checkbox"/> Rando |
| <input type="checkbox"/> Chorale | <input type="checkbox"/> G.douce | <input type="checkbox"/> Yoga |

la somme totale de € Tarot

en [] chèque(s) - [] espèces

le 202...

N° d'adhérent :

Signature du responsable : _____

Le : _____

Prénom : _____

NOM : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Commune : _____

N° tél. : _____

Portable : _____

Courriel : _____

13€	AdhésionALCL
12 €	ABCDés
3 €	Balades
12 €	Calligraphie
80/60 €	Chorale (*)
3 €	Généalogie
80 €	Gym douce
12 €	Informatique
20 €	Jardin partagé
3 €	Randonnée
3€	Tarot
120 €	Yoga (*)
	TOTAL

Choix des activités : réécrire le prix sur les montants des activités sélectionnées. Compléter le montant total avec Adhésion.

N° d'adhérent

(à remplir par le trésorier)

en chèques(1)

en espèces

(1) voir "Conditions" au dos

(*) voir rubrique Chorale et Yoga

Calligraphie

Responsable : Anne-Marie MICHEL,
Animatrice : Anne-Marie MICHEL
Site : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)
Cotisation : 12 € + adhésion ALCL
Rendez-vous les lundis scolaires de 17 à 19 h.
1er séance, **le lundi 11 septembre 2023**
Matériel : défini au cours des premières séances.

Chorale "croq'notes"

Chanter ensemble a des bienfaits sur la respiration, la concentration et l'écoute. Et ça déstresse !
Programme varié, dans une ambiance conviviale. 1er séance gratuite, sans engagement.
Responsable : Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30
Chef de chœur : Joseph ABANDA
Site : l'Agora de Lantheuil (anc. classe)
Cotisation : 80€ * + adhésion ALCL.
Tous les lundis scolaires de 18h30 à 20h.
Reprise à partir du **lundi 11 septembre 2023**
* (Cotisation de 60 € pour le 2ème du même foyer familial)

Gym douce

Responsables : Liliane JAHOUËL, tél. 02 31 80 14 33 et Noëlle DUVAL, tél. 06 80 10 57 28
Animateur : Rodolphe KUC (prof. de gym) **Nouveau**
Site : salle des Fêtes de Lantheuil
Cotisation 80 € + adhésion ALCL.
Séances les mercredis scolaires de 16h à 17h00. 1er séance, le **mercredi 13 septembre 2023**, sans engagement.

Tarot

NOUVEAU

Responsable :
Animateurs : Eliane FIQUET
J. Christophe BEAUVAIS 06 03 20 68 60
Site : de l'Agora à Lantheuil
Cotisation : 3 € + adhésion ALCL.
Soirée Tarot, les vendredis scolaires de 20h30 à 22h, intergénérationnel pour joueurs confirmés ou débutants.
1er séance le **vendredi 15 septembre 2023**

"ABCDés"

Patchwork, broderie et autres travaux d'aiguilles

Responsable : Anne-Marie MICHEL, tél. 02 31 80 14 81
Animatrice : Anne-Marie MICHEL
Site : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)
Cotisation 12 € + adhésion ALCL.
Séances de patchwork les mardis scolaires de 13h45 à 17h00
Reprise le **mardi 12 septembre 2023**.

Informatique "micrOrival"

Responsable : Joël MARIE, tél. 06 02 31 42 66
Animateurs : Joël et Maurice
Site : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)
Cotisation 12 € + adhésion ALCL.
Atelier adulte - formation initiation, tous les mardis de 18 à 20h
Programme défini - 1^{ère} séance **mardi 12 sept. 2023**.
Voici quelques exemples du programme :
- vidéo : poursuite de l'équipement pour numérisation des anciens supports
- logiciels malveillants : 11 type de logiciels malveillants
- les seniors et le numérique : quelles différences avec les 18-24 ans ?
- e-commerce : 4 réflexes pour des achats en toute sécurité
- Comment bien organiser son ordinateur ?
- Créer un compte Le Bon Coin en moins de 5 minutes
- Comment bloquer le démarchage téléphonique ? 4 étapes simples pour mettre fin aux appels indésirables
- etc ...

Généalogie

NOUVEAU

Responsable : Joël MARIE, tél. 06 02 31 42 66
Animateur : Joël et Pascal
Site : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)
1^{ère} séance **samedi 16 septembre 2023** à 17h.
Cotisation 3 € ou cotisation à l'informatique + adhésion ALCL
Programme : initiation, aide à la recherche, choix d'un logiciel ou site d'hébergement
Projet en cours :
- "sauvons nos tombes" recensement photographique
- "généalogie de PSS" site généalogique des personnes nées, mariées ou décédées à Ponts sur Seullès

suite