

INSCRIPTION & ADHESION

ADHESION

Tarifs indiqués : pour l'année et par personne

Activité Adulte (à partir de 18 ans) : 10 €

Activité Enfant : 5 €

INSCRIPTION

La mise en ligne des formulaires sera effective fin Mai.

Afin de réserver votre place, voici les modalités à suivre :

Etape 1 : Vous remplissez en ligne le bulletin de pré-inscription adulte ou enfant (lien disponible sur le site Internet de l'ALAC).

Etape 2 : Pour valider votre inscription définitive, vous devez apporter vos règlements lors des séances d'inscription.

Séance 1 : Avant AG le 13/06/2025 18h - Salle St marine

Séance 2 : 5 Juillet 2025 10h à 12h - Salle St marine

Séance 3 : 5 Septembre 2025 à 18h à 19h - Salle St marine.

Si vous êtes déjà adhérent, vous pouvez donner au référent de votre cours **vos règlements (1 enveloppe par atelier à votre nom).**

Attention, Certains ateliers étant limités en place, nous tiendrons compte de la date et heure de votre pré-inscription.

RÈGLEMENT

Paielements acceptés : chèques, chèques vacances, coupons sport, espèces, étude en cours pour un paiement via une carte bleue.

Inscription : 1 règlement par atelier, par personne, l'adhésion est à ajouter sur la cotisation la plus élevée
Rappel : Baskets propres obligatoires lors de l'utilisation des salles.

Important : Merci de vérifier que votre assurance couvre la garantie individuelle accident.

Début des cours à partir de la semaine du 15/09/2025



Association Loi 1901

Association

Loisir

Animation

Culture

LE BUREAU:

Présidente : Cathy FRAPPAS

Vice-Présidente : Océanne PAUL

Secrétaires : Dominique MARTINET et Tiphaine YVON

Trésorières : Marie-Thé TENAUD et Anne-Lise MOSNIER

Membres :

Marie-Luce BEILLEVAIRE, Pauline RAIMBEAULT et
Stéphanie FEIVET

“ Être bénévole à l'ALAC
c'est 8 réunions du bureau par an,
c'est faire vivre des ateliers,
c'est imaginer des espaces de rencontres pour
les St-Marines et St Marins, petits et grands,
c'est faire du lien, c'est dynamiser notre commune !
Rejoignez-nous ! ”

Soirée ALAC:

le 13 Juin 2025 - Salle Saint Marine

18h : Première séance d'inscription

19h : Assemblée Générale

20h : Soirée danse africaine & percussions

E-mail : alac.stmars@gmail.com
www.alacstmarsdecoutais.com
[www.facebook.com/Alac ST Mars](https://www.facebook.com/Alac-ST-Mars)

SAISON 2025/2026



Association
Loisir
Animation
Culture

NOS VALEURS:

Solidarité~Partage~Respect
Bienveillance~Diversité

DANSEZ :

PERCUSSIONS

Vendredi soir : 20h00-20h30 (cours)
et 20h30-22h00 (pratique)
30 minutes de cours et 1h30 de pratique pendant la danse
Salle Saint Marine - 55€ - Jacko

DANSE AFRICAINE

Vendredi soir : 20h30-22h00
Salle Saint Marine - 145€ - Jacko et Josselin

STAGES & EXPO:

Stages Dessin Enfants : Salle N°10 - 31€ - Gwen
21-22-23 Octobre 2025
et 17-18-19 Février 2026

Graines d'Artistes pour les CP à CM1 - 10h-12h
Artistes en Herbe pour les CM2 à 3^{ème} - 14h-16h

Stage Danse JAZZ : Toussaint (date à confirmer)

Exposition Photos : les 18 & 19 Novembre 2025

Spectacle au théâtre :

le 13 Décembre 2025 - 20h30

« L'Importance d'être Constant » pièce d'après
d'Oscar WILDE **la Cie 1R de 2 JEU**

Stages Photo Adultes : Salle N°10 - 35€ - Loïc
Ouvert à tous. Janvier 2026 (date à confirmer) - 3
après-midis

Stages Dessin Adultes : Salle N°10 - 46€ - Gwen
24-25-26 Février 2026

Grands Ados & Adultes - 18h30 - 20h30

D'autres rdvs : Danse africaine et danse enfants, adultes...

RESPIREZ...

YOGA

Jeudi 18h30-20h et 20h-21h30
Salle motricité - 150€ - David

QI GONG

Jeudi 9h-10h30
Salle Saint Marine - 85€ - Colette et Anne

MÉDITATION

En toute convivialité, explorons ensemble la méditation 1 Dimanche par mois (Calendrier en début d'année) **de 10h-11h30**
Salle de motricité - 10€ à l'année

MARCHE

Parcours élaboré chaque semaine par nos référents :
Michel et Marie-Luce.
Jeudi après-midi et/ou un dimanche matin sur deux - 10€ à l'année

EXPLOREZ & CREEZ !

ATELIER PHOTO

1 mardi sur 2 de 20h-22h
1 cours 1^{ère} année (nouvelle personne ou ayant suivi un stage avec nous)
1 cours confirmé (ayant suivi la 1^{ère} année)
Salle N°10 - 80€ - Loïc & André

TRAVAUX D'AIGUILLES

Le 2^{ème} et le 4^{ème} mardis du mois de 14h30 à 17h.
Salle Saint marine - Gratuit (uniquement l'adhésion)

ATELIER COUTURE

2 groupes en alternance - Samedi 9h30-12h30
12 Cours (3h) à l'année - Salle N°10 - 140€ - Nathalie

DESSIN

Lundi 18h30-20h30 10 cours à l'année
(semaine 46-47-48-49-50 et 2-3-4-5 et 6)
Salle N°10 - 160€ (dont 10€ pour les fournitures) - Gwen

BOUGEZ !

120€ - 1 activité au choix
190€ - plusieurs activités au choix

PILATES

Mercredi 2 cours 18h00-19h00 ou 19h00-20h00
Salle Saint Marine - Edouard

STEP

Mercredi 20h00-21h00
Salle Saint Marine - Edouard

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Jeudi 19h30-20h30
Salle Saint Marine - Fabienne

ZUMBA

Jeudi 20h30-21h30
Salle Saint Marine - Fabienne

ENFANTS ADOS

THÉÂTRE

Lundi soir :
CE2 à CM2 : 17h30-18h45
Collégiens : 18h45-20h15
Mardi soir :
CM2 à 6^{ème} : 17h30-18h45 (à confirmer)
Lycéens : 18h45-20h15

Le jour et l'horaire pourront évoluer en fonction du nombre d'enfants des âges respectifs afin d'équilibrer les cours.
Salle théâtre - 145€ - Jane

DESSIN

Cours Technique et collectif sur différents supports
CE1 au CM1 : 30 cours à l'année
Jeudi 16h45-18h15
Salle N°10 - 190€ (dont 10€ pour les fournitures) - Gwen
(possibilité de prendre le goûter, après la sortie d'école juste avant le cours de dessin)
CM2 Collégien : 30 cours à l'année
Mercredi 14h-16h
Salle N°10 - 250€ (dont 10€ pour les fournitures) - Gwen