

INSCRIPTION & ADHESION

ADHESION

Tarifs indiqués : pour l'année et par personne

Activité Adulte (à partir de 18 ans) :

8 € (St Marins) - 14 € hors commune.

Activité Enfant :

5 € (St Marins) - 8 € hors commune.

INSCRIPTION

La mise en ligne des formulaires sera effective dès Juin.

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

Étape 1 : Vous remplissez en ligne le bulletin d'inscription adulte ou enfant (lien disponible sur le site début juin).

Étape 2 : Pour valider votre inscription définitive, vous devez apporter vos règlements lors des séances d'inscription (2 séances uniquement) :

Séance 1 : 28/06/2024 18h30-20h Salle Saint Marine ;

Séance 2 : le 7 septembre 2024 lors du forum des associations (horaire à confirmer, infos sur le site)

Séance 3 : avant l'AG le 13/09/2024 18h30-20h Salle Saint Marine. Si vous êtes déjà adhérent, vous pouvez donner au référent de votre cours votre règlement (1 enveloppe par atelier à votre nom) .

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

RÈGLEMENT

Paiements acceptés : chèques, chèques vacances, coupons sport, espèces.

Inscription : Possible de payer en 1, 2 ou 3 fois max (1 par trimestre). 1 règlement par activité et par personne, l'adhésion est à ajouter sur la cotisation la plus élevée.

Important : Un certificat médical de moins de 3 ans est obligatoire pour chaque cours ayant ce logo, à fournir au plus tard **le 30/09/2023**.



En cas de non présentation, nous pourrions vous refuser l'accès au cours.

Rappel : Baskets propres obligatoires lors de l'utilisation des salles. Merci de vérifier que votre assurance couvre la garantie individuelle accident.



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,
Charlène LEMARIOUX,
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-Marins et St Marins, petits et grands,
c'est faire du lien, c'est dynamiser notre commune !
Rejoignez-nous ! ”

CONTACT :

E-mail : alac.stmars@gmail.com
www.alacstmarsdecoutais.com
www.facebook.com/Alac ST Mars

Assemblée Générale
le 13 Septembre 2024 à partir
de 18h30 (dernière séance d'inscription)
Salle Saint Marine

SAISON 2024/2025



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 :

Spectacle au théâtre

le samedi 7 Décembre 2024 - 20h30

Représentation théâtrale "Le noir te va si bien"
d'après Saül O'Hara **la Cie 1R de 2 JEU**

Exposition Photos :

les 16 & 17 Novembre 2024

Stages Dessin : Salle N°10 - 30€ - Gwen

22-23-24 Octobre 2024 et 11-12-13 Février 2025

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

Stages Dessin Adultes : Salle N°10 - 45€ - Gwen

29-30-31 Octobre 2024

Centrés sur la découverte et l'initiation pratique
à des techniques spécifiques - 18h30-20h30

Stages Photo Adultes : Salle N°10 - 35€ - Loïc

Ouvert à tous. (Période à déterminer en septembre). Si vous êtes intéressé, merci de nous contacter par mail - 3 après-midis

D'autres rencontres seront programmées sur le dernier trimestre : Danse africaine, Danse.
Les infos seront communiquées sur les réseaux.

RESPIREZ...

YOGA

Jeudi 18h30-20h et 20h-21h30

Salle motricité - 145€ - David

QI GONG

Jeudi 9h-10h30

Salle Saint Marine - 80€ - Colette et Anne

MÉDITATION

En toute convivialité, explorons ensemble la méditation 1 Dimanche par mois de 10h-11h30"

Salle de motricité - 10€ à l'année

MARCHE

Parcours élaboré chaque semaine par nos référents :

Michel et Marie-Luce. **2 sorties par semaine :**

Jeudi après-midi et/ou dimanche matin

10€ à l'année

EXPLOREZ CREEZ !

ATELIER PHOTO

1 cours confirmé : 1 mardi sur 2 de 20h-22h

(Ouvert Uniquement aux personnes ayant suivi le cours 1^{ère} année - 17 cours à l'année).

Quelques sorties à thèmes sont prévues dans l'année (1 fois / mois)

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

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

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 ages respectifs afin d'équilibrer les cours.

Salle théâtre - 140€ - Jane

DESSIN

Cours Technique et collectif sur différents supports

10€ à l'année pour la participation aux frais des fournitures, à ajouter au tarif des cours

CE1 au CM1 : (30 cours à l'année)

Jeudi 16h45-18h15

Salle N°10 - 180€ - 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 - 240€ - Gwen

ENFANTS ADOS