

INSCRIPTION & ADHESION

ADHESION

Tarifs indiqués : pour l'année et par personne

Activité Adulte (à partir de 18 ans) :

7€ (St Marins) - 13€ hors commune.

Activité Enfant :

4€ (St Marins) - 7€ hors commune.

INSCRIPTION

La mise en ligne des formulaires sera effective dès Juin.

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

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

Etape 2 : Pour valider votre inscription définitive, vous devez apporter vos règlements lors des séances d'inscription (3 dates) :

Séance 1 : 1/07/2023 9h30-12h30 Salle Saint Marine ;

Séance 2 : Lors du forum des associations organisé par la mairie le 2/09/2023 de 10h à 16h00 ;

Séance 3 : avant l'AG le 15/09 de 19h-20h00 ;

Si vous êtes déjà adhérent à cette activité, vous pourrez remettre votre dossier complet au référent lors des séances de juin.

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

RÈGLEMENT

Paiement accepté : chèques, chèques vacances, coupon 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 : Christine BOUCHOUX

Secrétaire : Stéphanie FEIVET et Dominique MARTINET

Trésorière : Marie-Thé TENAUD et Anne-Lise MOSNIER

Membres :

Marie-Luce BEILLEVAIRE,

Tiphaine YVON,

Océanne PAUL

“ **Être bénévole à l'ALAC**
c'est une réunion du bureau par mois,
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 15 Septembre 2023
à partir de 20h
Salle Saint Marine

SAISON 2023/2024



Association
Loisir
Animation
Culture

NOS VALEURS :

Solidarité~Partage~Respect
Bienveillance~Diversité

DANSEZ :

PERCUSSIONS

Vendredi soir : 19h30-20h00 (cours)
et 20h15-21h45 (pratique)

30 minutes de cours et 1h30 de pratique pendant la danse
Salle Saint Marine - 50€ - Jacko

DANSE AFRICAINE

Vendredi soir : 20h15-21h45

Salle Saint Marine - 140€ - Jacko et Josselin



BOUGEZ !

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



PILATES

Mercredi au choix 18h00 ou 19h00
Salle Saint Marine - Edouard

STEP

Mercredi 20h00-21h00
Salle Saint Marine - Edouard

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Tonification du corps : abdo, fessiers, cuisses et haut du corps.

Jeudi 19h-20h / 20h-21h00 (confirmé un septembre)

Salle Saint Marine - Fabienne

ZUMBA

Jeudi 20h30-21h30

Salle Saint Marine - Fabienne

RESPIREZ...

YOGA

Mardi 18h30-20h et 20h-21h30

Salle motricité - 145€ - Nouveau prof

QI GONG

Jeudi 9h-10h30

Salle Saint Marine - 80€ - Colette et Anne

MÉDITATION

1 Dimanche par mois de 10h-11h30

En toute convivialité, explorons ensemble la méditation

Salle de motricité - Gratuit (uniquement l'adhésion)

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 débutant : 1 jeudi sur 2 de 20h-22h

(17 cours à l'année)

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

(personne ayant suivi le cours débutant - 17 cours à l'année).

Quelques sorties à thèmes sont prévues accessible aux 2 groupes (1 fois / mois)

Salle TAP N°21 - 80€ - Loïc

TRAVAUX D'AIGUILLES

Le 2ème et le 4ème mardi 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 TAP N°21 - 140€ - Nathalie

ENFANTS ADOS

THÉÂTRE

Mardi soir :

Primaires Collégiens : 17h30-18h45

Lycéens : 18h45-20h15

Les horaires pourront être adaptés en fonction de l'arrivée du car pour les jeunes collégiens

Salle théâtre - 140€ - Jane

DESSIN

Cours Technique et collectif sur différents supports

Tout le matériel est fourni (10€ de participation aux fournitures pour la première inscription)

CE1 au CM1 : (15 cours à l'année)

1 jeudi sur deux 16h45-18h15

Salle de la convivialité - 90€ - Gwen

CM2 Collégien : (30 cours à l'année)

Mercredi 14h-16h

Salle de la convivialité - 240€ - Gwen

STAGES & EXPO :

Représentation Théâtre : 18 Novembre 2023

Représentation théâtre par **la Cie R de 2**
20h30 au théâtre "La vie burale" d'après Hervé Blutsch et Jules Laforgue

Exposition Photos : 18 & 19 Novembre 2023

Stages Dessin :

24-25-26 Octobre et 13-14-15 Février

Graines d'Artistes pour les CP à CM1

Artistes en Herbe pour les CM2 à 3^{ème}

Stages Initiation Dessin Adultes :

Centrés sur la découverte et l'initiation pratique à des techniques spécifiques.

Stage danse Africaine en 2024