

## Inscriptions et Adhésions

### Adhésions

- Activité Adulte (à partir de 18 ans) : 7€ (St Marins) - 13 € hors commune
- Activité Enfant : 4€ (St Marins) - 7€ hors commune

Tarifs indiqués : pour l'année et par personne.

### Comment s'inscrire : Pré-inscription en ligne

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

**Etape 1** : Vous remplissez en ligne le bulletin de pré-inscription adulte ou enfant

**Etape 2** : Pour valider votre inscription définitive, vous devez nous apporter lors de **L'AG (4-09-2021)** votre dossier d'inscription au complet : droit à l'image, certificat médical ou questionnaire de santé (documents téléchargeables sur le site) et vos règlements.

**Attention** après cette date, votre place ne sera plus réservée. Certains ateliers étant limités en place, nous tiendrons compte des date et heure de votre pré-inscription.

Une permanence sera tenue pour finaliser les dernières inscriptions le **samedi 11 septembre (horaire à confirmer)** lors du forum que la mairie souhaite organiser.

### Mode de règlement

- Paiement accepté : chèques, chèques vacances, coupon sport, espèces
- Inscription à l'année avec règlement en 3 fois (un par trimestre),

### Important

Un certificat médical (valable 3 ans) ou le questionnaire de santé est obligatoire pour toutes les activités ayant ce logo



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

## Nous sommes ?

Association Loi 1901

### Le bureau

Présidente : Christine BOUCHOUX

Vice-Présidente : Cathy FRAPPAS

Secrétaire : Stéphanie FEIVET

Trésorière : Marie-Thé TENAUD

Monique GOUY (adjointe)

### Membres :

Marie-Luce BEILLEVAIRE,

Gisèle BOISSON, Anne-Lise MOSNIER,

Océanne PAUL

*Afin que l'ALAC se renouvelle et reste une association dynamique, n'hésitez pas à nous rejoindre*

### Nous contacter

[alac.stmars@gmail.com](mailto:alac.stmars@gmail.com)

Tél : 06.85.09.70.13

<http://www.alacstmarsdecoutais.com>

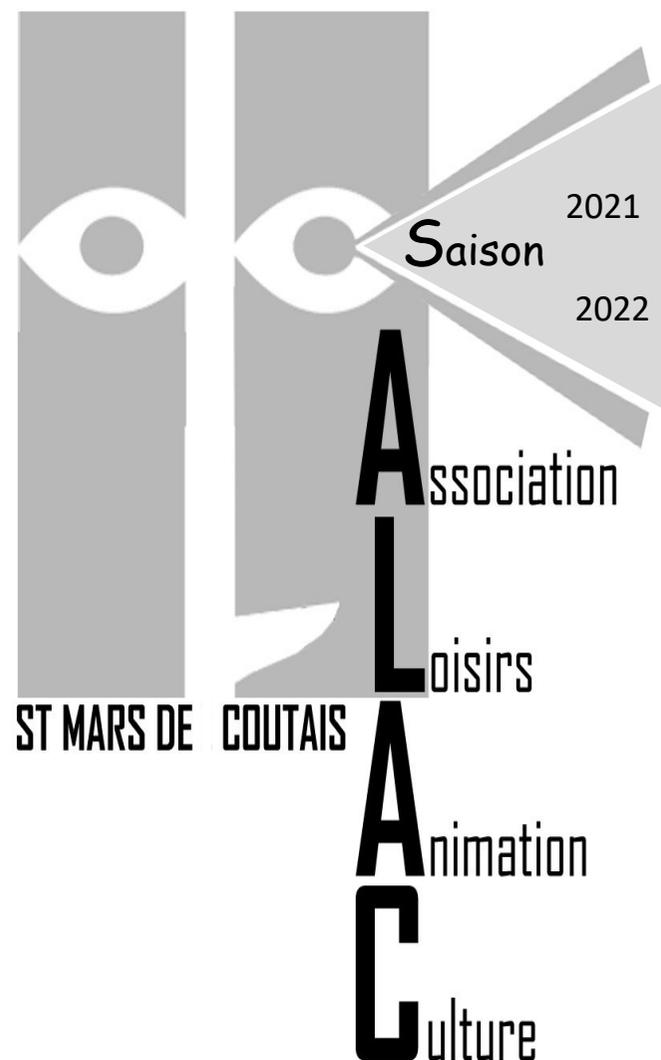
## Assemblée Générale

4/09/2021 10h00-11h00

Salle Saint Marine

11h-12h30 confirmation inscription

(séance 1)



Nos 5 valeurs

Solidarité~Partage~Respect  
Bienveillance~Diversité

Les cours n'ouvriront que si un nombre suffisant de personnes est inscrit, cependant le nombre de places maximum est limité.

## Activités Adultes

### Percussion et danse

#### PERCUSSIONS

- ▶ salle Saint Marine ▶ 50€ ▶ Jacko
- ▶ Vendredi soir 19h30-20h00 (cours) ▶ 20h15-21h45 (pratique)
- 30 minutes de cours et 1 h30 de pratique pendant la danse



#### DANSE AFRICAINE

- ▶ salle Saint Marine ▶ 140€ ▶ Jacko et Jocelyn
- ▶ Vendredi soir ▶ 20h15-21h45

### Gyms

Tarifs :

- 110€ ▶ 1 activité au choix ≈ 180€ ▶ plusieurs activités au choix

#### PILATES

- ▶ salle Saint Marine ▶ Mercredi au choix 18h00 ou 19h00 ▶ Edouard

#### STEP

- ▶ salle Saint Marine ▶ Mercredi 20h00-21h00 ▶ Edouard

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

- ▶ salle Saint Marine ▶ Jeudi 19h30-20h30 ▶ Fabienne

#### ZUMBA

- ▶ salle Saint Marine ▶ Jeudi 20h30-21h30 ▶ Fabienne

### Marche

Parcours élaboré chaque semaine par un ou plusieurs adhérents.

- ▶ 2 sorties par semaine ▶ Jeudi après-midi et/ou dimanche matin
- ▶ gratuit (uniquement l'adhésion)

Pour avoir plus d'informations sur une activité,  
vous pouvez consulter notre site ALAC  
<http://www.alacstmarsdecoutais.com>

## Activités Adultes

### Ateliers Créatifs

#### TRAVAUX D'AIGUILLES

- ▶ salle de convivialité ▶ gratuit (uniquement l'adhésion)
- Le 2<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h à 17h.

#### ATELIER PHOTO

- ▶ salle TAP N°21 ▶ Loïc
- 1 cours débutant ▶ 1 jeudi sur 2 de 20h-22h ▶ 80€ (17 cours à l'année)
- 2 cours confirmés ▶ Mardi et/ou jeudi ▶ 20h-22h
- Tous les 15 jours en alternance (personne ayant suivi la 1<sup>ère</sup> année)
- ▶ 1 cours ≈ 80€ (17 cours) ▶ 2 cours ≈ 80€ (34 cours)
- Quelques sorties à thèmes dans l'année accessibles aux 3 groupes

#### ATELIER COUTURE « COURS COMPLET »

sous-réserve de Désistement

- ▶ salle TAP N°21 ▶ 140€ ▶ Nathalie ▶ 12 Cours (3h) à l'année
- 2 groupes en alternance ▶ Samedi 9h30-12h30

### Relaxation

#### YOGA

- ▶ salle motricité ▶ 140€ ▶ Alan
- ▶ Jeudi 19h-20h30 et 20h30-22h

#### QI GONG

- ▶ salle Saint Marine (jeudi) et Motricité (samedi)
- ▶ Jeudi 9h-10h30 et/ou Samedi 10h-11h30\*
- ▶ 70€ ▶ Colette et Anne (Tarif pour 1 ou 2 cours/semaine)

\*Attention, les cours du samedi seront ouverts pour un minimum de 12 inscrits

#### MÉDITATION

En toute convivialité, explorons ensemble la méditation

- ▶ salle de motricité ▶ gratuit (uniquement l'adhésion)
- 1 Dimanche par mois de 10h-12h.

### Atelier Connaissances

#### ATELIER BOTANIQUE

- ▶ salle Saint Marine ou Annexe Cantine ▶ 130€ ▶ Lisa
- Samedi matin 9h30-12h30 (3h) ▶ 10 Cours à l'année

## Activités Enfants

### Pour vos enfants



#### FITNESS KIDS

Cours chorégraphié sur différents styles de musique

- ▶ salle Saint Marine ▶ 80€ ▶ Fabienne ▶ Jeudi 18h15-19h15 ▶ 7-11 ans

#### THEATRE

- ▶ salle théâtre ▶ 140€ ▶ Jane

- Lundi soir : 1 groupe ▶ 17h30-18h45 ▶ Primaires-Collégiens
- Mardi soir : 2 groupes ▶ 17h30-18h45 ▶ Collégiens
- ▶ 18h45-20h15 ▶ Lycéens

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

## Stages et Expositions

Vos premiers rdv d'Octobre :

- ☞ **Exposition Photos : 16-17 Octobre 21.**
- ☞ **Stages pour nos artistes : 19-20-21 octobre 21**
- Graines d'artistes pour les 6-8 ans
- Artistes en Herbe pour les 9-11 ans
- Nous contacter si vous êtes intéressé(e)

D'autres rdv :

- ☞ **Expression corporelle Adulte : période à définir .**

Nous sommes à votre écoute pour étudier d'autres propositions d'ateliers, d'activités, de partage de savoir...

Informations à venir par mail et flyers ou sur notre site Internet.