

## 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
- Nouveau Adhésion famille : (minimum 2 personnes) 10€ (St marins) - 15 € hors commune

### Comment s'inscrire : Pré-inscription en ligne (La mise en ligne des inscriptions sera fera Mi-Août)

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 à partir de Mi-Août)

**Etape 2 :** Pour valider votre inscription définitive, vous devez apporter vos règlements lors de L'AG (10-09-2022).

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

### Mode de règlement

- Paiement accepté : chèques, chèques vacances, coupons sport, espèces
- Inscription à l'année avec règlement en 3 fois (un par trimestre) à l'exception des ateliers « Dessin & anglais » (inscription au trimestre)

### Important

**Un certificat médical de moins de 3 ans est obligatoire pour chaque cours ayant ce logo, à fournir au plus tard le 30/09/2022. En cas de non présentation, nous pourrions vous refuser à 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.

## Nous sommes ?

### Association Loi 1901 Le bureau 2021 -2022

Présidente : Christine BOUCHOUX

Vice-Présidente : Cathy FRAPPAS

Secrétaire : Stéphanie FEIVET

Trésorière : Marie-Thé TENAUD

Monique GOUY (adjointe)

### Membres :

Marie-Luce BEILLEVAIRE, Anne-Lise

MOSNIER, Océanne PAUL

**Des départs sont attendus, après l'Ag. L'ALAC a besoin de vous, pour que notre association reste dynamique, se renouvelle et puisse proposer de nouvelles activités. n'hésitez pas à nous rejoindre, il y a pleins de manières d'aider...**

### Nous contacter

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

Tél : 06.85.09.70.13

<http://www.alacstmarsdecoutais.com>

## Assemblée Générale &

## Séance inscription

10/09/2022 10h00-12h00

Salle du conseil (Mairie)

## Nouvelle plaquette



## 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

Pour plus de détails (contenu, matériel, règlement, horaire), aller sur le site.

### Marche

Parcours élaboré chaque semaine par un ou plusieurs adhérents.

- ▶ 2 sorties par semaine ▶ Jeudi après-midi et/ou dimanche matin

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

Suite aux travaux de la salle Saint Marine et du théâtre (Cet été) :  
Certains cours pourraient être impactés par des changements de salle  
(Fin des travaux : Fin septembre)

## Activités Adultes

### Ateliers Créatifs

#### TRAVAUX D'AIGUILLES

- ▶ salle saint marine ▶ gratuit (uniquement l'adhésion)
- Le 2<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup> mardi du mois de 14h30 à 17h.

#### ATELIER PHOTO

- ▶ salle TAP N°21 ▶ Loïc— ▶ 1 cours ≈ 80€ (17 cours à l'année)
- 1 cours débutant ▶ 1 jeudi sur 2 de 20h-22h ▶ 80€ 1 cours confirmé ▶ 1 jeudi ▶ 20h-22h

Tous les 15 jours en alternance (personne ayant suivi la 1<sup>ère</sup> année)  
Quelques sorties à thèmes dans l'année accessibles aux 2 groupes

#### ATELIER COUTURE

- ▶ salle TAP N°21 ▶ 140€ ▶ Nathalie ▶ 12 Cours (3h) à l'année
- 2 groupes en alternance ▶ Samedi 9h30-12h30 (1 groupe complet)

### Relaxation



#### YOGA - *Nouvel intervenant*

- ▶ salle motricité ▶ 140€ ▶ Tiphaine
- ▶ Mardi 18h30-20h00 et 20h00-21h30

#### QI GONG ▶ Colette et Anne ▶ 70€ le jeudi

- ▶ salle Saint Marine ▶ Jeudi 9h-10h30 (tous les jeudis)



**Gi Gong au bâton de santé** ▶ Samedi 10h-12h00 ▶ (1 fois par mois)  
sous forme de Stage ▶ 8€ par stage ▶ (paiement sur inscription)

#### MÉDITATION

En toute convivialité, explorons ensemble la méditation

- ▶ salle de motricité ▶ gratuit (uniquement l'adhésion)
- 1 Samedi par mois de 10h-11h30.

### Atelier Connaissances

#### ATELIER BOTANIQUE

- ▶ salle Saint Marine ▶ Lisa ▶ 140€
- Samedi matin 9h30-12h30 (3h) ▶ 10 Cours à l'année



#### CONVERSATION EN ANGLAIS - Ados et Adultes

- ▶ salle convivialité ▶ Valérie - 1 h jeudi ▶
- Ados 11-17ans ▶ 12 Cours au trimestre 50€ - 17h45-18h45
- Adulte ▶ 17 cours à l'année : 100 € (1 semaine sur 2) 19h-20h

## Activités Enfants

### Pour vos enfants



#### ATELIER DESSIN

Cours Technique et collectif sur différents supports

- ▶ Salle Saint Marine ▶ 80€ ▶ Gwen ▶ Mercredi 14-16h ▶ CM1 à la troisième (10 cours— engagement au trimestre)

- ▶ Salle Saint Marine ▶ 30€ ▶ Gwen ▶ 1 jeudi sur 2— 16h45-18h15 CE1-CE2 (5 cours— engagement au trimestre)

Matériel fourni

#### THEATRE

- ▶ salle théâtre ▶ 140€ ▶ Jane -Gail

- 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 :

☞ **Exposition Photos** : **Nouvelle Date** : 19 et 20/11/2022

☞ **Stages pour nos artistes** :  
Poterie & Dessin & Photos

Nous contacter si vous êtes intéressé(e)

D'autres rdvs :

☞ **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.