

## Gym douce

**Responsables** : Liliane JAHOUËL, tél. 02 31 80 14 33 et Noëlle DUVAL, tél. 02 31 80 16 70

**Animatrice** : Catherine DUQUESNE (prof. de gym)

**Site** : salle des Fêtes de Lantheuil

**Cotisation** 70 € + adhésion ALCL.

**Séances les mercredis scolaires de 16h à 17h00.**

**1er séance, le mercredi 15 septembre 2021, sans engagement.**

Certificat médical ou questionnaire santé (2)

## Pétanque

**Responsable** : Daniel RICHARD, tél. 02 31 80 10 56

**Site** : terrain au stade de Lantheuil - 9 pistes

**Cotisation** : 3€ + adhésion ALCL

Rendez-vous les mardis et les vendredis à 14h. Plusieurs concours dans l'année. Concours prévu le **samedi 28 août.**

**Matériel** : jeu de boules personnel

## Jardin partagé "Tourne-Sol"

**Responsable** : Claire PITEL, tél. 02 31 08 46 11

**Site** : jardin au bout du parking de l'Agora

**Cotisation** : 13€ + adhésion ALCL

Un jardin de 500 m<sup>2</sup> est exploité collectivement.

Séances de jardinage collectif : samedi matin.

## Yoga

**Responsable** Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30

**Animatrice** Marie-Claude ALVADO

**Site** : salle des fêtes de Lantheuil

**Cotisation** 110 € + adhésion ALCL .

Séances les mardis scolaires de 18h45 à 20h15.

**1er séance, le mardi 14 septembre 2021, sans engagement.**

Certificat médical ou questionnaire santé (2)

Saison  
2021-22

## Conditions :

Bulletin d'inscription ci-joint, à compléter et à donner avec le règlement (et si besoin le certificat médical ou questionnaire santé) à votre responsable d'activité.

**(1)** en chèque de préférence - possibilité de 2 ou 3 chèques pour une somme supérieure à 50 €. Dans ce cas préciser dans la case le nombre de chèques

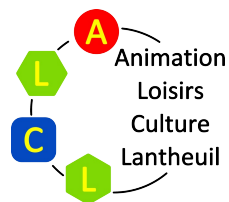
**(2)** certificat médical obligatoire à fournir à l'inscription. Depuis le 1er septembre 2016, le Certificat Médical a une durée de validité de 3 ans.

Pour les anciens adhérents qui ont déjà fourni un CM l'année précédente et si la ré-inscription concerne les mêmes activités, le CM n'est pas obligatoire. Par contre un auto-diagnostic est obligatoire (Cerfa 15699-01) et sera transmis avec le bulletin d'adhésion. Téléchargeable sur le site de l'ALCL "<http://www.alclantheuil.com/adhesion>"

## Effectifs ALCL 2020/2021 :

**147 adhérents dont :**

- 39 inscrit(e)s en randonnée
- 22 inscrit(e)s à la chorale
- 8 inscrit(e)s en informatique
- 17 inscrit(e)s en patchwork
- 18 inscrit(e)s en yoga
- 4 inscrit(e)s au jardin
- 14 inscrit(e)s en gym douce
- 5 inscrit(e)s en couture
- 12 inscrit(e)s en calligraphie
- 42 inscrit(e)s à la pétanque



## Nos coordonnées :

**Conseil d'administration et composition du bureau**

- Président : Michel RICHARD- tél. 02 31 80 15 22
- Vice-présid.: Yves MOREAU 02 31 80 09 57
- Secrétaire : Noëlle DUVAL - tél. 02 31 80 16 70
- Secrétaire-adj.: Danielle DEVAUX - 02 31 37 84 32
- Trésorier : Michel LE MARCHAND - tél. 06 86 07 99 31
- Membres actifs : Agnès, Daniel, Liliane, Marie-Claude, Nicole, Claire.

## Divers

**Siège de L'ALCL**

3 bis rue St Sylvestre - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

**L'Agora** (ancienne école)

1, rue de la Courtière - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

- salle informatique, patchwork, calligraphie, couture

**Salle des Fêtes de Lantheuil**

3 rue St Sylvestre - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

**Salle des Fêtes d'Amblie**

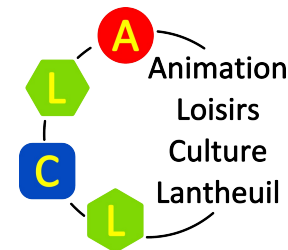
2 rue des Moulins - Amblie - 14480 PONTS / SEULLES

**Terrain de pétanque**

chemin Blanc - Stade - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

Saison  
2021-22

N° de SIRET :  
403 832 173 0021  
N° agrément J.S. :  
14.98.021  
Code APE :  
9499Z



**samedi 4 sept. 2021**

Forum des associations - de 14 à 17h - ancien gymnase de Creully

**jeudi 17 mars 2022**

AG des adhérents - de 18 à 20h - salle des fêtes

**samedi 18 juin 2022**

Soirée festive des adhérents - 19h - préau de l'Agora

## Nos activités :

Calligraphie

Chorale

Couture

Gym douce

Informatique

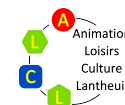
Jardin partagé

Patchwork

Pétanque

Randonnée

Yoga



Site : <http://www.alclantheuil.com>

Courriel : [alclantheuil@gmail.com](mailto:alclantheuil@gmail.com)



reçu pour le compte de l'ALCL de (Prénom NOM)

- |                                  |                                  |                                   |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ABCDés. | <input type="checkbox"/> Couture | <input type="checkbox"/> Jardin   |
| <input type="checkbox"/> Callig. | <input type="checkbox"/> G.douce | <input type="checkbox"/> Petanque |
| <input type="checkbox"/> Chorale | <input type="checkbox"/> Info.   | <input type="checkbox"/> Rando    |
|                                  | <input type="checkbox"/> Yoga    |                                   |

la somme totale de ..... €  
 en [ ] chèque(s) - [ ] espèces  
 le ..... 202...

N° d'adhérent : \_\_\_\_\_  
 Signature du responsable : \_\_\_\_\_

Le : \_\_\_\_\_  
 Prénom : \_\_\_\_\_  
 NOM : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
 Commune : \_\_\_\_\_  
 N° tél. : \_\_\_\_\_  
 Portable : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

9 €	Adhésion ALCL
10 €	ABCDés
10 €	Calligraphie
70 ou 50 €	Chorale (1)(*)
50 € (tri;)	Couture (1)
70 €	Gym douce (1)(2)
10 €	Informatique
13 €	Jardin
3 €	Pétanque
1 €	Rando (2)
110 €	Yoga (1)(2)
	<b>Total</b>

**Complément au tarif**

**Choix des activités** : réécrire le prix sur les montants des activités sélectionnées. Compléter le montant total avec Adhésion.

N° d'adhérent  
 (à remplir par le trésorier)

en chèques(1)  
 en espèces  
 (1-2) voir "Conditions" au dos  
 (\*) voir rubrique Chorale

# Les Activités 2021/22

**Une nouvelle saison** démarre avec des mesures anti-covid adaptées pour chaque activité, afin d'éviter tout risque de contamination (distanciation physique, désinfection, élargement, équipement personnel). Il convient à chacun de respecter les dispositions mises en place par chaque responsable d'activité et d'éviter de participer à des séances en cas de toux ou de fièvre.

**Pour les ateliers en salle**, regroupant plus de 10 personnes, le lieu et la configuration des cours seront définis à la rentrée de septembre, en fonction des directives sanitaires.

## Calligraphie

**Responsable** : Yves MOREAU, tél. 02 31 80 09 57  
**Animatrice** : Anne-Marie MICHEL  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
**Cotisation** : 10 € + adhésion ALCL  
 Rendez-vous les lundis scolaires de 17 à 19 h.  
 1<sup>er</sup> séance, **le lundi 13 septembre 2021**  
**Matériel** : défini au cours des premières séances.

**Tarif pour les adhérents de la saison passée**  
 Suite au procès-verbal de l'assemblée générale virtuelle de mars 2021, les cotisations réglées par les adhérents en 2020/2021 seront reportées sur la saison 2021/2022, sans contrepartie, dans le même atelier ; seule l'adhésion de 9 € sera due.

## Chorale "croq'notes"

**Responsable** : Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30  
**Chef de chœur** : Joseph ABANDA  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. classe)  
**Cotisation** : 70€ \* + adhésion ALCL.  
 Tous les lundis scolaires de 18h30 à 20h.  
 Reprise à partir du **lundi 13 septembre 2021**.

\* Cotisation de 50 € pour le 2ème du même foyer familial)

## Couture

**Responsable** : Nicole RICHARD, tél. 02 31 80 15 22  
**Animatrice** : Viviane (couturière pro)  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
**Cotisation** : 50 € le trimestre + adhésion ALCL. (cotisation faite au trimestre avec possibilité de renouvellement sur les trimestres suivants)  
 Séances les vendredis scolaires de 14 à 16 h avec présence d'une couturière professionnelle une séance sur deux.  
**Matériel** : apporter machine à coudre personnelle.  
 Reprise à partir du **vendredi 1<sup>er</sup> octobre 2021**.

## Informatique "micrOrival"

**Responsable** : Yves MOREAU, tél. 02 31 80 09 57  
**Animateurs** : Joël, Maurice  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
**Cotisation** 10 € + adhésion ALCL.  
**Atelier adulte - formation - initiation**, tous les mardis de 18 à 20h. Programme établi en début de saison (bureautique, photos, logiciels libres, ... ).  
 1<sup>ère</sup> séance **le mardi 14 sept. 2021**. Programme sur le site : "<http://www.alclantheuil.com/informatique>"

## Patchwork "ABCDés"

**Responsable** : Anne-Marie MICHEL, tél. 02 31 80 14 81  
**Animatrice** : Anne-Marie MICHEL  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
**Cotisation** 10 € + adhésion ALCL.  
 Séances de patchwork les mardis scolaires de 13h45 à 17 h00. Reprise **le mardi 14 septembre 2021**.

## Randonnée pédestre

**Responsable** Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30  
**Cotisation** : 1 € + adhésion ALCL.  
 Reprise **le vendredi 17 sept. 2021 au parking de l'Agora** puis tous les 3<sup>ème</sup> vendredis du mois - 10 km environ. Programme fourni en septembre. Nombre d'inscriptions limité à 50, par ordre chronologique d'inscription. Certificat médical ou questionnaire santé obligatoire (2). Co-voiturage avec masques, pas d'échange de nourriture à la pause.