

## Gym douce

**Responsables** : Liliane JAHOUËL et Noëlle DUVAL,

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

**Site** : salle des Fêtes de Lantheuil

**Cotisation** 70 € + adhésion ALCL.

Séances les mercredis scolaires **de 15h à 16h et 16h à 17h00. 1er séance, le mercredi 16 septembre 2020, sans engagement. 9 places par tranche horaire.**

**Contenu des cours** : mobilisation, souplesse des articulations, coordination de l'espace, renforcement musculaire, stretching, relaxation, ...

Certificat médical ou questionnaire santé obligatoire (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. Début des concours après le 31 août. 1<sup>er</sup> concours le sa. 12 septembre 2020.

**Matériel** : jeu de boules personnel

## Jardin partagé "Tourne-Sol"

**Responsable** : Virginie LETELLIER

**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 19h à 20h15 ou les jeudis scolaires de 10h30 à 11h45.**

(\*) **nombre d'inscription limité à 16 personnes par ordre chronologique.** 1<sup>eres</sup> séances le mardi 15 et jeudi 17 septembre 2020.

Certificat médical ou questionnaire santé (2)

Saison  
2020-21

## 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

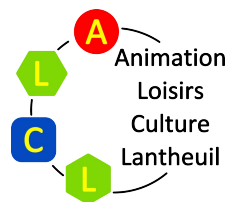
(2) certificat médical obligatoire à fournir à l'inscription. Depuis le 1er septembre 2016, le Certificat Médical a une durée de validité de 3 ans.

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 2019/2020 :

**155 adhérents dont :**

- 51 inscrit(e)s en randonnée
- 30 inscrit(e)s à la chorale
- 8 inscrit(e)s en informatique
- 18 inscrit(e)s en patchwork
- 21 inscrit(e)s en yoga
- 4 inscrit(e)s au jardin
- 19 inscrit(e)s en gym douce
- 4 inscrit(e)s en couture
- 11 inscrit(e)s en calligraphie
- 32 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
- Trésorière : Liliane JAHOUËL - tél. 02 31 80 14 33
- Trésorier-adj.: Joël MARIE - tél. 02 31 80 19 30
- Membres actifs : Agnès, Daniel, Marie-Claude, Nicole, Virginie.

## 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

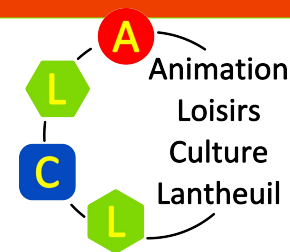
2 rue des Moulins - Amblie - 14480 PONTS / SEULLES

### Terrain de pétanque

chemin Blanc - Stade - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

Saison  
2020-21

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



**samedi 5 sept. 2020**

Forum des associations - de 14 à 17h -  
stade de Creully, terrain d'entraînement

**jeudi 11 mars 2021**

AG des adhérents- 18h - salle des Fêtes d'Amblie

**vendredi 11 juin 2021**

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

## Nos activités :

Calligraphie

Chorale

Couture

Gym douce

Informatique

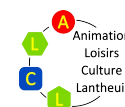
Jardin partagé

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 ..... 201...

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

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

9 €	Adhésion ALCL	
10 €	ABCDés	Choix des activités : réécrire le prix sur les montants des activités sélectionnées. Compléter le montant total avec Adhésion.
10 €	Calligraphie	
70 ou 50 €	Chorale (1)(*)	N° d'adhérent
50 € (tri;)	Couture (1)	(à remplir par le trésorier)
70 €	Gym douce (1)(2)	
10 €	Informatique	
13 €	Jardin	en chèques(1)
3 €	Pétanque	en espèces
1 €	Rando (2)	(1-2) voir "Conditions" au dos
110 €	Yoga (1)(2)	(*) voir rubrique Chorale
	<b>Total</b>	

# Les Activités 2020/21

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. Au cours de la saison les conditions d'accès et de pratique pourront évoluer. Une information paraîtra sur le site <http://www.alclantheuil.com/>. Les annotations en rouge dans les rubriques des activités correspondent à des aménagements spéciaux. (\*) un élargement sera fait à chaque cours afin de respecter les mesures de tracabilité.

## Calligraphie

**Responsable** : Yves MOREAU  
**Animatrice** : Anne-Marie MICHEL  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
**Cotisation** : 10€ + adhésion ALCL (12 pers. maxi)  
 Rendez-vous les lundis scolaires de 17 à 19h.  
 1er séance, le lundi 14 septembre 2020  
**Matériel** : défini au cours des premières séances.

## Chorale "croq'notes"

**Responsable** : Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30  
**Chef de chœur** : Joseph ABANDA  
**Site** : **église de Lantheuil**  
**Cotisation** : 70€ \* + adhésion ALCL.  
 Tous les lundis scolaires de 18h30 à 20h.  
 Reprise à partir du lundi 31 août 2020.  
 \* Cotisation de 50 € pour le 2ème du même foyer familial)

## Couture

**Responsable** : Nicole RICHARD  
**Animatrice** : Viviane (couturière pro)  
**Site** : l'Agora de Lantheuil  
**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 2 octobre 2020

## Informatique "micrOrival"

**Responsable** : Joël MARIE, tél. 02 31 80 19 30  
**Animateurs** : Joël, Maurice  
**Site** : l'Agora de Lantheuil - Internet - Wifi  
**Cotisation** 10 € + adhésion ALCL. (12 pers. maxi)  
**Atelier adulte - formation - initiation**, tous les mardis de 18 à 20h. Programme établi en début de saison (bureautique, photos, logiciels libres, ... ).  
 1ère séance le mardi 15 sept. 2020. Programme sur le site : "<http://www.alclantheuil.com/informatique>"

## Patchwork "ABCDés"

**Responsable** : Marie-Claude MADEC  
**Animatrice** : Anne-Marie MICHEL  
**Site** : l'Agora de Lantheuil  
**Cotisation** 10 € + adhésion ALCL.  
 Séances de patchwork les mardis scolaires de 13h45 à 17 h00. **Dédoulement ?**  
 Reprise le mardi 17 septembre 2020.



Réfection de la "cantine" à l'Agora: lessivage, rebouchage, peinture murs et plafonds, lustrage sol et application d'un protecteur.

## Randonnée pédestre

**Responsable** Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30  
**Cotisation** : 1 € + adhésion ALCL.  
 Reprise le **vendredi 18 sept. 2020 au parking de l'Agora** puis tous les 3ème vendredis du mois - **le matin à 9h ou l'après-midi à 14h** - 10 km environ.  
 Programme fourni en septembre.  
 Nombre d'inscriptions limité à **2 groupes de 25 maxi**, par ordre chronologique. Certificat médical ou questionnaire santé obligatoire (2). Co-voiturage avec masques, pas d'échange de nourriture à la pause.