

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 16h00 à 17h00.

1er séance, le mercredi 11 septembre 2019, sans engagement.

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.

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 m² est exploité collectivement.

Séances de jardinage collectif : samedi matin.

Saison
2019-20

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

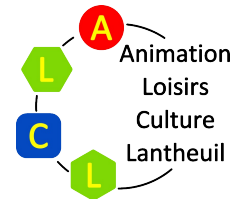
(2) certificat médical obligatoire à fournir à l'inscription. Depuis le 1er septembre 2016, le Certificat Médical a une durée de validité de 3 ans.

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 2018/2019 :

150 adhérents dont :

- 48 inscrits en randonnée
- 30 inscrits à la chorale
- 13 inscrits en informatique
- 19 inscrites en patchwork
- 11 inscrites en yoga
- 4 inscrits au jardin
- 16 inscrites en gym douce
- 8 inscrits en couture
- 11 inscrits en calligraphie
- 27 inscrits à la pétanque



Nos coordonnées :

Conseil d'administration

- 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
tél : 02 31 07 03 18

- salle chorale

Salle des Fêtes

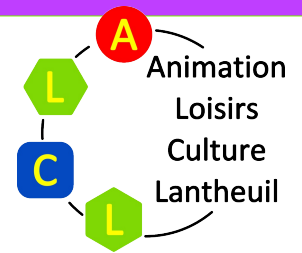
3 rue St Sylvestre - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

Terrain de pétanque

chemin Blanc - Stade - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

Saison
2019-20

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



samedi 7 sept. 2019

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

vendredi 6 mars 2020

AG des adhérents- 18h - salle des Fêtes de Lantheuil

vendredi 12 juin 2020

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

Nos activités :

Calligraphie

Chorale

Couture

Gym douce

Informatique

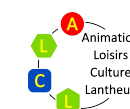
Jardin partagé

Patchwork

Pétanque

Randonnée

Yoga



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

Courriel : alcl@alclantheuil.com

