

Gym douce

Responsable : 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 12 septembre 2018, 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 - 5 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 :
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
2018-19

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.

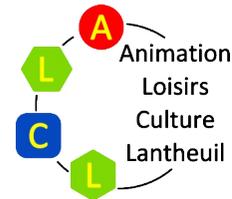
(1) en chèque de préférence - possibilité de 2 ou 3 chèques pour une somme supérieure à 50 €. Dans ce cas préciser dans la case le nombre de chèques

(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 2017/2018 :

137 adhérents dont :

- 54 inscrits en randonnée
- 29 inscrits à la chorale
- 12 inscrits en informatique
- 17 inscrites en patchwork
- 11 inscrites en yoga
- 6 inscrits au jardin
- 12 inscrites en gym douce
- 8 inscrits en couture
- 10 inscrits en calligraphie
- 20 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.:
- Membres actifs : Agnès, Anne-Marie, Daniel, Joël,

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, couture tél : 02 31 07 03 18

- salle chorale

Salle des Fêtes

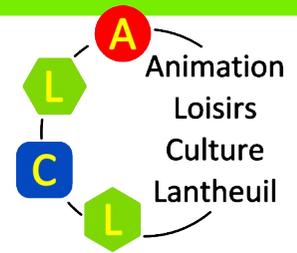
3 rue St Sylvestre - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

Terrain de pétanque

chemin Blanc - Stade - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

Saison
2018-19

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



samedi 8 sept. 2018

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

sam. 15 et dim. 16 sept. 2018

Pontseuloise (randonnée sur les 3 anciennes communes) - concert
chorale Croq'notes à l'église de Tierceville le samedi à 20h30

vendredi 8 mars 2019

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

vendredi 14 juin 2019

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

Nos activités :

Calligraphie

Chorale

Couture

Gym douce

Informatique

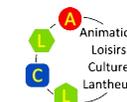
Jardin partagé

Patchwork

Pétanque

Randonnée

Yoga



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

Courriel : alcl@alclantheuil.com



- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <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
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)
	Total

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

Calligraphie

Responsable : Anne-Marie MICHEL
Site : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)
Cotisation : 10€ + adhésion ALCL
 Rendez-vous les lundis scolaires de 17 à 19h.
 1er séance, le lundi 17 septembre 2018
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 : l'Agora de Lantheuil
 Cotisation : 70€ * + adhésion ALCL.
 Tous les lundis scolaires de 18h30 à 20h.
 Reprise à partir du lundi 3 septembre 2018.
 Première séance sans engagement.
 * Cotisation de 50 € pour le 2ème du même foyer familial)



Informatique "micrOrival"

Responsable : Joël MARIE, tél. 02 31 80 19 30
Animateurs : Gérard, Joël, Maurice
Site : l'Agora de Lantheuil - ordinateurs et imprimantes en réseau - Internet - Wifi
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, ...) sur le site www.alclantheuil.com
 1ère séance le mardi 11 sept. 2018 - dernier cours le 23 avril 2019. Programme sur le site de l'ALCL : "<http://www.alclantheuil.com/informatique>"

Couture

Responsable : Nadine ?
Animatrice : Viviane (couturière pro)
Site : l'Agora de Lantheuil
Cotisation : 50€ le trimestre + adhésion ALCL. (adhésion 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 (1 machine à coudre et 1 surejeuse sont disponibles à l'atelier).
 Reprise à partir du vendredi 5 octobre 2018

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.
 Reprise le mardi 17 septembre 2018.

Randonnée pédestre

Responsable Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30
Cotisation : 1 € + adhésion ALCL.
 Reprise le **vendredi 21 sept. 2018 au parking de l'Agora** puis tous les 3ème vendredis du mois même heure- 10 km environ. Programme fourni en septembre.
 Nombre d'inscriptions limité à 50, dans l'ordre des arrivées. Certificat médical ou questionnaire santé obligatoire (2)

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.
 Première séance le mardi 18 septembre 2018, sans engagement. Certificat médical ou questionnaire santé (2)

suite