

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 13 septembre 2017, 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

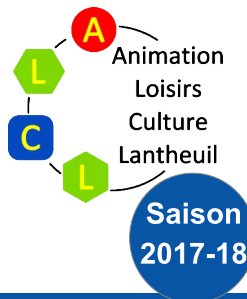
Responsable : Daniel RICHARD, tél. 02 31 80 10 56
Site : terrain au stade de Lantheuil - 5 pistes
Cotisation : 3€ + adhésion ALCL
Rendez-vous le mardi et le samedi à 14h.
Plusieurs concours dans l'année
Matériel : jeu de boules personnel



terrains de pétanque, chemin Blanc

Effectifs ALCL 2016/2017 :

- 146 adhérents,
- 58 inscrits en randonnée
- 28 inscrits à la chorale
- 16 inscrits en informatique
- 17 inscrites en patchwork
- 19 inscrites en yoga
- 7 inscrits au jardin
- 14 inscrites en gym douce
- 7 inscrites en couture
- 23 inscrits à la pétanque



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>"

Nos coordonnées :

Conseil d'administration

- Président : Michel RICHARD- tél. 02 31 80 15 22
- Vice-présid.: Jocelyne CRISA
- 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.: Yves MOREAU 02 31 80 09 57
- Membres actifs : Agnès, Claudine, Daniel, Joël, Marie-Claude.

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 75 35 60

- salle chorale

Salle des Fêtes

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

Terrain de pétanque

chemin Blanc - Stade - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

Email : alcl@alclantheuil.com

Site : <http://alclantheuil.com>

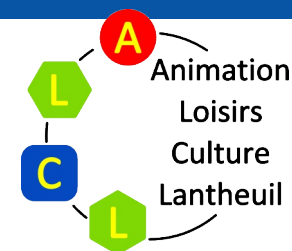
Association loi 1901 déclarée sous le n° 142007974

Agrément Jeunesse et Sports : n° 14.98.021 du 16 mars 1998

N° SIRET : 403 832 173 00021 - Code APE : 9499Z

Saison
2017-18

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



samedi 2 sept. 2017

Fête de nos villages - à partir de 14h -
stade de Lantheuil - stand ALCL + tournoi de pétanque

samedi 9 sept. 2017

Forum des associations - 14 à 17h - Creully

vendredi 16 mars 2018

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

vendredi 15 juin 2018

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

Nos activités :

Chorale

Couture

Gym douce

Informatique

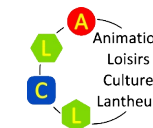
Jardin partagé

Patchwork

Pétanque

Randonnée

Yoga



Communauté de
communes
Seulles, Terre et Mer



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

Courriel : alcl@alclantheuil.com

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




Les Activités 2017/18

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ABCDés. | <input type="checkbox"/> G.douce | <input type="checkbox"/> Petanque |
| <input type="checkbox"/> Chorale | <input type="checkbox"/> Info. | <input type="checkbox"/> Rando |
| <input type="checkbox"/> Couture | <input type="checkbox"/> Jardin | <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 : _____
 _____ à défaut 3 enveloppes timbrées

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

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 18 septembre 2017.
 Première séance sans engagement.
 * Cotisation de 50 € pour le 2ème du même foyer familial)

Jardin partagé "Tourne-Sol"

Responsable : Claudine LORILLU, tél. 02 31 08 46 10
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.

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 12 sept. 2017 - dernier cours le 24 avril 2018. Programme sur le site de l'ALCL : "<http://www.alclantheuil.com/informatique>"
Atelier "Bidouille" pour les férus de l'informatique, tous les **mardis** de 20h30 à 22h30. Reprise le mardi 12 sept. 2017



Couture

Responsable : Marie-Claude MADEC
Animatrice : Viviane (couturière pro) tél. 02 31 37 40 26
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 6 octobre 2017

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 18 septembre 2017.

Randonnée pédestre

Responsable Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30
Cotisation : 1 € + adhésion ALCL.
 Reprise **le vendredi 22 sept. 2017 au parking de l'Agora** puis tous les 3^{ème} vendredis du mois même heure- 10 km environ. Départ directement du lieu de rendez-vous, à 9h.
 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 19 septembre 2017, sans engagement. Certificat médical ou questionnaire santé (2)

suite 