

## 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 14 septembre 2016.  
 Première séance sans engagement.  
**Contenu des cours** : mobilisation, souplesse des articulations, coordination de l'espace, renforcement musculaire, stretching, relaxation, ...

## Pétanque

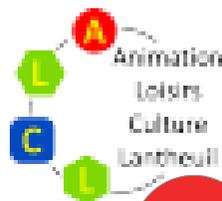
**Responsable** : Daniel RICHARD, tél. 02 31 80 10 56  
**Site** : terrain rue Fleurie à Lantheuil (près de la chapelle) dans l'attente du terrain spécialement aménagé pour cette activité.  
**Cotisation** : 2€ + adhésion ALCL  
 Séances et heure à déterminer par les participants.  
 Réunion d'information, le jeudi 6 octobre 2016 à 20h30, salle des Fêtes de Lantheuil.  
**Matériel** : jeu de boules personnel



terrain de pétanque, rue Fleurie

### Effectifs ALCL 2015/2016 :

- 124 adhérents,
- 63 inscrits en randonnée
- 26 inscrits à la chorale
- 19 inscrits en informatique
- 19 inscrites en patchwork
- 17 inscrites en yoga
- 7 inscrits au jardin



Saison  
2016-17

### Conditions :

Bulletin d'inscription ci-joint, à compléter et à donner avec le règlement (et si besoin le certificat médical) 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

### 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, Chantal, Claudine, Daniel, Joël, Marie-Claude.

#### Divers

##### Siège de L'ALCL

3 bis rue de l'Eglise - 14480 LANTHEUIL

-----

##### L'Agora (ancienne école)

1, rue de la Courtière - 14480 LANTHEUIL

- salle informatique, patchwork, couture  
tél : 02 31 75 35 60
- salle chorale

-----

##### Salle des Fêtes

3 bis rue de l'Eglise - 14480 LANTHEUIL

-----

##### Terrain de pétanque

face au 69 rue Fleurie - 14480 LANTHEUIL

-----

Email : [alcl@alclantheuil.com](mailto:alcl@alclantheuil.com)

Site : <http://alclantheuil.com>

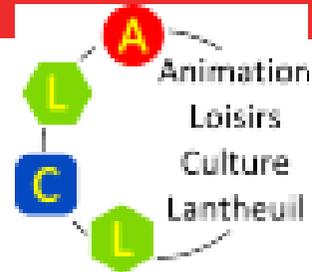
Association loi 1901 déclarée sous le n° 142007974

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

N° SIRET : 403 832 173 00013 - Code APE : 9499Z

Saison  
2016-17

N° de SIRET :  
403 832 173 00013  
N° agrément J.S. :  
14.98.021  
Code APE :  
9499Z



samedi 10 sept. 2016

Forum des associations - 14 à 17h -

Gymnase de Creully, rue Guy de Maupassant. Renseignements, inscriptions

vendredi 10 mars 2017

Assemblée générale des adhérents- 18h -

salle des Fêtes de Lantheuil, 3 bis rue de l'Eglise

vendredi 9 juin 2017

Soirée festive des adhérents - 19h -

Préau de l'Agora, 1 bis rue de la Courtière

### Nos activités :

Chorale

Couture

Gym douce

Informatique

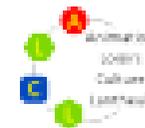
Jardin partagé

Patchwork

Pétanque

Randonnée

Yoga



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

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



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

<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 : \_\_\_\_\_

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)
60 € (tri;)	Couture (1)	
70 €	Gym douce (1)(2)	
10 €	Informatique	
13 €	Jardin partagé	en chèques(1)
2 €	Pétanque	en espèces
1 €	Rando (2)	(1-2) voir "Conditions"
110 €	Yoga (1)(2)	au dos
	<b>Total</b>	(*) 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 19 septembre 2016.  
 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 collectif de 500 m² est exploité collectivement. Possibilité de parcelle individuelle pour la deuxième année (selon espace disponible).  
 Séances de jardinage collectif : samedi matin.

## Informatique "micrOrival"

**Responsable** : Joël MARIE, tél. 02 31 80 19 30  
**Animateurs** : Nicole, Gérard, Joël, Maurice  
**Site** : l'Agora de Lantheuil - ordinateurs et imprimantes en réseau - Internet - Wifi  
**Cotisation** 10 € + adhésion ALCL.  
**Atelier adulte photos et bureautique**, tous les mardis de 18 à 20h. Programme en début de saison (bureautique, photos, logiciels libres, ... ) sur le site [www.alclantheuil.com](http://www.alclantheuil.com)  
 1ère séance le mardi 13 sept. 2016 - dernier cours le 10 mai 2017  
**Atelier perfectionnement**, un jeudi sur deux de 18 à 20 h, perfectionnement Windows, traitement de texte, ... 1ère séance le jeudi 22 septembre 2016.  
**Atelier "Bidouille"** pour les férus de l'informatique, tous les mercredis de 20h30 à 22h30. Reprise le mercredi 14 sept. 2016

## Couture

**Responsable** : Chantal BON  
**Animatrice** : Viviane (couturière pro) tél. 02 31 37 40 26  
**Site** : l'Agora de Lantheuil  
**Cotisation** : 60€ le trimestre + adhésion ALCL.  
 (adhésion faite au trimestre avec possibilité de renouvellement sur les trimestres suivants)  
 Séances les vendredis de 14 à 16 h avec présence d'une couturière professionnelle une séance sur deux.  
 Matériel : apporter machine à coudre personnelle (1 machine est disponible de l'atelier ABCDés).

## Patchwork "ABCDés"

**Responsable** : Marie-Claude MADEC  
**Animatrices** : 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 20 septembre 2016.

## Randonnée pédestre

**Responsable** Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30  
**Cotisation** : 1 € + adhésion ALCL.  
 Tous les 3ème vendredis du mois - 10 km environ.  
 Départ directement du lieu de rendez-vous, à 9h.  
 Reprise le vendredi 16 sept. 2016 au parking de l'Agora  
 Le programme des randos sera transmis lors de la rentrée. Certificat médical obligatoire. Nombre d'inscriptions limité à 50, dans l'ordre des arrivées.

## 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.  
 Reprise le mardi 20 septembre 2016. 1ère et 2ème séances sans engagement. Certificat médical obligatoire.

