

## Bulletin d'inscription :

- A remettre auprès de votre responsable d'activité avec :
- 1) votre paiement (de préférence par chèque à l'ordre de l'ALC Lantheuil)
  - 2) votre certificat médical (gymnastique, yoga et rando).

NOM : ..... Date d'adhésion : ..... / ..... / .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Commune : .....

N° tél. : ..... Courriel : .....

Activité choisie (cocher les cases correspondantes et si plusieurs inscriptions écrire les prénoms à chaque activité) :

- Gym. .... (70 € / pers. + adhés.)
- Rando ..... (1 € / pers. + adhés.)
- Yoga ..... (110 € / pers.+ adhés.)
- ABCDés ..... (10 € / pers.+ adhés.)
- Informatique ..... (10 € / pers.+ adhés.)
- Chorale ... (70 € / 1 pers. ou 120 € / 2 ou 150 € / 3 + adhés.)
- Cuisine et oenologie ..... (réglement à la séance + adhés.)
- Chèque ou  Liquide Ci-joint ..... € correspondant au montant total de l'adhésion et des activités



Nb de pers./famille	1	2 et 3	+ 3
Adhésion ALCL	7 €	12 €	16 €

## Nos coordonnées :

### Conseil d'administration

- Présidente : Chantal - tél. 02 31 08 41 97
- Secrétaire : Noëlle - tél. 02 31 80 16 70
- Trésorier : Yves - tél. 02 31 80 09 57
- Vice-présid.: Marie-Claude M. - 02 31 08 46 70
- Membres actifs : Agnès, Gérard J. et Joël

### Animateurs

- Agnès, Ghislaine, Marie-Claude A., Marie, Maurice, Joël, Françoise, Nicole et Gérard M.

## Dates à retenir :

- sam. 11 sept. 10** - Forum des associations - 14 à 18h - Gymnase de Creully (**ouvert à tous**)
- sam. 20 nov. 10** - Journée du libre (informatique) - 14 à 18 h - salle du 3° age à Creully (**ouvert à tous**)
- sam. 4 déc. 10** - Téléthon (animation)-14 h - Salle des fêtes de Lantheuil (**ouvert à tous**)
- sam. 4 déc. 10** - Téléthon (projection d'un film)- 20 h30 -Salle des fêtes de Lantheuil (**ouvert à tous**)
- dim. 5 déc. 10** - Stage peinture - (en projet) - Salle des fêtes de Lantheuil (**ouvert à tous**)
- ven. 25 mars 11** - AG des adhérents - 18 h - Salle des fêtes de Lantheuil (**adhérents ALCL**)
- sam. 26 mars 11** - Stage découverte de danse Country -(en projet)- Salle des fêtes de Lantheuil (**ouvert à tous**)
- ven. 24 juin 11** - Soirée festive (terrain de sport de Lantheuil)+ feu de la St Jean (**adhérents ALCL**)

## Effectifs ALCL de 2009/2010 :

- **122 adhérents**,
- dont 97 habitants de la Cdc d'Orival
- 48 inscrits en randonnée
- 31 inscrits en informatique
- 24 inscrites en gymnastique
- 17 inscrites en patchwork
- 17 inscrits à la chorale
- 10 inscrites en yoga
- 5 inscrits en cuisine/oenologie



Saison 2010-2011

## Saison 2010-2011

# Animation Loisirs Culture Lantheuil



## Nos activités :

Chorale

Cuisine/œnologie

Gymnastique

Informatique

Patchwork

Randonnée

Yoga

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

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

Conseil Général



Calvados

Association subventionnée par  
la Communauté de communes  
d'Orival et le Conseil Général  
du Calvados.



# Les Activités

## Gymnastique

**Responsable** Noëlle

**Animatrice** Ghislaine Noyon

**Site** : salle des fêtes de Lantheuil

**Cotisation** 70€ + adhésion ALCL

Séances les mercredis scolaires de 19 à 20h.

Reprise mer. 15 sept. 2010. 1<sup>ère</sup> séance sans engagement. Certificat médical obligatoire.

## Yoga

**Responsable** Agnès

**Animatrice** Marie-Claude Alvado

**Site** : salle des fêtes de Lantheuil

**Cotisation** 110 € + adhésion ALCL.

Séances les mardis scolaires de 18h45 à 20h15.

Reprise le ma. 21 sept. 2010. 1<sup>ère</sup> séance sans engagement, sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions. Certificat médical obligatoire.

## Patchwork "ABCDés"

**Responsable** Marie-Claude M.

**Site** : ancienne mairie de Fontaine-Henry

**Cotisation** 10 € + adhésion ALCL.

Séances les mardis scolaires de 13 h45 à 17 h00.

Reprise le ma. 21 sept. 2010

## Chorale "croqu'notes"

**Responsable** Agnès

**Chef de chœur** Marie Georges

**Site** : salle des fêtes de Lantheuil

Cotisation : 70 € pour 1 adhérent, 120 € pour 2\*, 150 pour 3\* en sus de l'adhésion ALCL.

Démarrage à partir du lu. 6 sept. 2010

Tous les lundis scolaires de 18h30 à 20h.

Répertoire basé sur la chanson contemporaine.

(\*) du même foyer familial

prix en  
baisse

## Randonnée pédestre

**Responsable** Agnès et Gérard J.

**Cotisation** : 1 € en sus de l'adhésion ALCL.

Reprise le ve. 17 sept. 10 au terrain de sport de Lantheuil

Tous les 3<sup>ème</sup> vendredis du mois - 10 km environ. Départ directement du lieu de rendez-vous, à 9h. Le programme des randos sera transmis aux adhérents. Certificat médical obligatoire. Nombre d'inscriptions limité à 50 personnes.

## Informatique "micrOrival"

**Animateurs** : Françoise, Gérard M., Joël, Maurice, Nicole

**Site** : château de Reviers - 12 ordinateurs en réseau

**Cotisation** 10 € en sus de l'adhésion ALCL.

**Atelier adulte débutant**, un jeudi sur deux de 18 à 20h. Découverte du matériel de base, Windows et Internet. 1<sup>er</sup> séance le je. 23 sept. 2010

**Atelier perfectionnement**, un mardi sur deux de 18 à 20 h, perfectionnement Windows, tableur, ... 1<sup>er</sup> séance le ma. 14 sept. 2010

**Atelier "Bidouille"** pour les férus de l'informatique, tous les mercredis de 20h30 à 22h30. Reprise le me. 16 sept. 2010

**Atelier Photo**, un mardi sur deux de 18 à 20h, prise de vue, correction, montage, ... Reprise le ma. 21 sept. 2010

## Cuisine et œnologie

**Responsable** Chantal

**Animateur**: cuisinier et œnologue de l'école de Douvres

**Site** : lycée Notre Dame de Nazareth à Douvres.

**Cotisation** : adhésion ALCL + cours.

Séances de **cuisine** de 18 à 22 h une fois par mois, (8 à 12 pers./cours, inscription à l'avance).

Séances d'**œnologie** en semaine de 19 à 21h30 une fois tous les 2 mois (8 à 12 pers./cours- 27 €/cours).

## Chorale "croqu'notes"



Creully - résidence de la Baronnie  
Représentation le 19 juin 2010



Marie - chef de chœur