

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 (80 € / pers. + adhés.)
- Cuisine et oenologie
- 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 et Joël

Animateurs

- Agnès : tél. 02 31 80 19 30
- Chantal : tél. 02 31 08 41 97
- Joël : tél. 06 15 09 28 83
- Ghislaine, Marie-Claude A., Laurie, Maurice, Françoise, Nicole et Gérard

Dates à retenir :

sam. 12 sept. 09 - Forum des associations - 14 à 18h - Gymnase de Creully

sam. 21 nov. 09 - Journée du livre

(informatique) - 14 à 18 h - mairie de Thaon
sam. 5 déc. 09 - Téléthon - Salle des fêtes de Lantheuil

ven. 26 mars 10 - AG des adhérents - 18 h - Salle des fêtes ou mairie de Lantheuil

ven. 25 juin 10 - Soirée festive (terrain de sport de Lantheuil)

Effectifs ALCL en 2008/2009 :

- 112 adhérents, dont 88 habitants sur la Cdc d'Orival
- 49 inscrits en randonnée
- 32 inscrits en informatique
- 25 inscrites en gymnastique
- 18 inscrites en patchwork
- 8 inscrites en yoga
- 5 inscrits en cuisine



Saison 2009-2010

Saison 2009-2010

Animation
Loisirs
Culture
Lantheuil



Nos activités :

Chorale

Cuisine/œnologie

Gymnastique

Informatique

Patchwork

Randonnée

Yoga

Site : <http://microrival.jimdo.com>

Courriel : 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€ en sus de l'adhésion ALCL.

Séances les mercredis scolaires de 19 à 20h. Reprise mer. 23 septembre 2009. 1^{ère} séance sans engagement. Certificat médical.

Yoga

Responsable Agnès

Animatrice Marie-Claude Alvado.

Site : salle des fêtes de Lantheuil

Cotisation 110 € en sus de l'adhésion ALCL.

Séances les mardis scolaires de 18h45 à 20h15.

Reprise le mardi 22 sept. 09. 1^{ère} séance sans engagement, sous réserve d'un nombre suffisant d'inscriptions avant le ma. 22/09/09. Certificat médical.

Patchwork "ABCDés"

Responsable Marie-Claude M.

Site : ancienne mairie de Fontaine-Henry

Cotisation 10 € en sus de l'adhésion ALCL.

Séances les mardis scolaires de 13 h45 à 17 h00.

Reprise le mardi 22 septembre 09.

Informatique "micrOrival"

Animateurs : Françoise, Gérard, Joël, Maurice, Nicole

Site : château de Reviers - 12 ordinateurs

Cotisation 10 € en sus de l'adhésion ALCL.

Atelier adulte débutant. Un mardi sur deux de 18 à 20h.

Découverte du matériel de base, Windows et Internet. 1^{er} séance le ma. 15 sept. 09

Atelier Bureautique, un mercredi sur deux de 18 à 20 h, perfectionnement Windows, tableur, ... 1^{er} séance le me. 16 sept. 09

Atelier "Bidouille" pour les férus de l'informatique, tous les mercredis de 20h30 à 22h30. Reprise le me. 16 sept. 09

Atelier Photo, un lundi sur deux de 18h à 20h, format d'enregistrement, correction, montage, ... Reprise le lu. 21 sept. 09

Randonnée pédestre

Responsable Agnès

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

Reprise le ve. 18 septembre 2009 au terrain de sport de Lantheuil

Tous les 3^{ème} 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.

Chorale "sous la douche" **Nouveau**

Responsable Agnès

Chef de chœur Laurie MASSA

Site : salle des fêtes de Lantheuil

Cotisation : 80 € en sus de l'adhésion ALCL.

Démarrage : le lundi 28 septembre 2009

Tous les lundis scolaires de 18h30 à 20h.

Pour ceux qui aiment chanter sous la douche...

... et pourquoi pas avec les autres ?

Répertoire basé sur la chanson française

Objectif de l'atelier:

- avoir plaisir à chanter ensemble, sans complexe
- ne pas trop se prendre au sérieux
- le tout en intergénération (de 14 à 114 ans)
- sous la direction d'une professionnelle
- 1^{ère} séance sans engagement.

Cuisine et œnologie

Responsable Chantal

Animateur: cuisinier et œnologue de l'école de Douvres

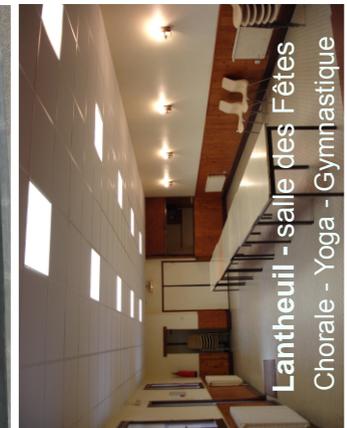
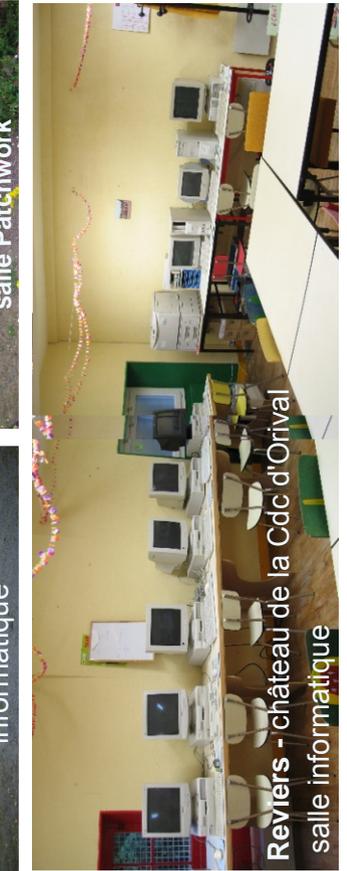
Site : lycée Notre Dame de Nazareth à Douvres.

Cotisation : adhésion ALCL + cours.

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

Séances d'**œnologie** les lundis soir de 19 à 21 h30 une fois tous les 2 mois (8 à 12 pers./cours - 25 €/cours). 1^{er} séance le jeudi 17 septembre 2009, "vins d'Alsace"

Locaux utilisés par l'ALCL :



Saison 2009-2010