

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) :

<input type="checkbox"/> Gym (70 € / pers. ou 90 €+ adhés.)
<input type="checkbox"/> Rando (adhésion ALCL)
<input type="checkbox"/> Yoga (110 € / pers.+ adhés.)
<input type="checkbox"/> ABCDés (10 € / pers.+ adhés.)
<input type="checkbox"/> Informatique (10 € / pers.+ adhés.)
<input type="checkbox"/> Cuisine (adhésion ALCL + cours)

Chèque Liquide Ci-joint € correspondant au montant total de l'adhésion et des activités



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

- Anne-Marie : tél. 02 31 80 14 81
- Agnès : tél. 02 31 80 19 30
- Philippe : tél. 06 70 30 88 74
- Chantal : tél. 02 31 08 41 97
- Joël : tél. 06 15 09 28 83

Dates à retenir :

- sam. 6 sept 08** - Forum des associations - 14 à 18h
- Gymnase de Creully
- sam. 13 sept 08** - Journée du libre (informatique) -
14 à 18 h - Mairie de Villiers le Sec
- sam. 6 déc 08** - Téléthon - Ecole de Lantheuil
- ven. 27 mars 09** - AG des adhérents - 18 h - Salle
des fêtes de Lantheuil suivie d'une soirée festive

Effectifs ALCL en 2007/2008 :

- 100 adhérents, dont 78 habitants sur la Cdc d'Orival
- 45 inscrits en randonnée
- 31 inscrits en informatique
- 18 inscrites en patchwork
- 10 inscrites en gymnastique
- 9 inscrites en yoga
- 6 inscrits en cuisine



Saison 2007-2008

Saison 2008-2009

Animation
Loisirs
Culture
Lantheuil

Nos activités :

Cuisine

Gymnastique

Informatique

Patchwork

Randonnée

Yoga

Site de l'association :
<http://microrival.jimdo.com>
Courriel :
alclantheuil@gmail.com



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. 24 septembre 2008. 1^{ère} séance sans engagement.

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 30 sept. 08. 1^{ère} séance sans engagement.

Patchwork

Responsable Marie-Claude M.

Animatrice Anne-Marie.

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 23 septembre 08.

Porte ouverte le mardi 16 décembre 2008 de 10 à 17 h.

Cuisine

Responsable Chantal

Animateur: cuisinier de l'école de Douvres

Site : lycée Notre Dame de Nazareth à Douvres.

Cotisation adhésion ALCL + cours.

Séances de **cuisine** les vendredis soir de 18 à ... h :
17 oct. 08, 21 nov., 5 déc., 23 jan. 09, 23 fév., 27 mars,
24 avr., 15 mai (8 à 12 personnes par cours)

Séances d'**oenologie** les lundis soir de 19 à 21 h30 : 1
déc. 08, 2 fév. 09 (8 à 12 personnes/cours - 25 €/cours)

Randonnée pédestre

Responsable Agnès

Cotisation adhésion ALCL.

Reprise vendredi 19 septembre 2008

Tous les 3^{ème} vendredis du mois - 10 km environ

Nouveau : départ directement au lieu de rendez-vous, à 9h

Programme des randos :

ven. 19 sept. 08 - Asnelles - (parking char à voile)

ven. 17 oct. 08 - Mathieu - (mairie)

ven. 21 nov. 08 - Lantheuil - (terrain de sport)

ven. 19 déc. 08 - Crépon - (mairie)

ven. 16 jan. 09 - Fontaine-Henry - (château)

ven. 20 fév. 09 - Vaucelles - (mairie)

ven. 20 mars 09 - Douvre la D. - (Super U)

ven. 17 avr. 09 - Anisy - (église)

ven. 15 mai 09 - Port en Bessin - (quai Letourneur,
près de la tour Vauban)

ven. 19 juin 09 - Juaye-Mondaye - (abbaye)

Informatique "micrOrival"

Responsable : Joël

Animateurs : Françoise, Gérard, Joël, Maurice

Site : château de Revières - 10 ordinateurs PC en

réseau - Internet -Imprimante Laser - Graveur

Cotisation 10 € en sus de l'adhésion ALCL.

3 ateliers sont proposés :

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

Découverte du matériel de base, Windows et Internet.

Reprise le mardi 16 septembre 2008

Atelier Bureautique, un jeudi sur deux de 18 h30 à 20 h,

Initiation traitement de texte, tableur, ... (niveau
débutant, perfectionnement et optimisation). Reprise le
jeudi 18 septembre 2008

Atelier "Bidouille" pour les férus de l'informatique, tous
les mercredis de 20h30 à 22h30. Reprise le me. 17
septembre 2008 (création de site Internet, logiciels libres,
réseaux, astuces, ...)



Saison 2007-2008