

## Randonnée pédestre

tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredis du mois - 10 km environ + séjour du 10 au 12 mai

**Responsable** Agnès MARIE, tél. 06 35 97 12 47

**Animateurs** Agnès et Patrice (06 85 75 00 29)

**Cotisation** : 1 € + adhésion ALCL.

Reprise **le vendredi 2 sept. 2022 au parking de l'Agora**. Programme fourni à l'inscription.

Nombre d'inscriptions limité à 50.

Certificat médical ou questionnaire santé obligatoire

(2).

## Jardin partagé "Tourne-Sol"

**Responsable** : Patricia BUON, tél. 07 71 32 51 67

**Site** : jardin au bout du parking de l'Agora

**Cotisation** : 13 € + adhésion ALCL

Jardin partagé de 500 m<sup>2</sup> et à disposition des adhérents "Jardin".

- Séances collectives le samedi après-midi.

## 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.

Quels que soient son âge et son état de santé, le yoga procure bien être et détente et devient vite l'allié indispensable pour être en forme et mieux gérer son stress.

1<sup>er</sup> séance, le **mardi 12 septembre 2022**.

Certificat médical ou questionnaire santé (2)

Saison  
2022-23

## Conditions :

Bulletin d'inscription ci-joint, à compléter et à donner avec le règlement (et si besoin le certificat médical ou questionnaire santé) au forum des associations ou 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 (CM) à fournir à l'inscription. Depuis le 1<sup>er</sup> 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.jimdofree.com/adhesion>"

## Dates à retenir:

**samedi 3 sept. 2022**

Forum des associations - de 14 à 17h - ancien gymnase de Creully

**samedi 3 déc. 2022**

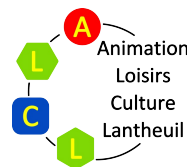
Téléthon

**jeudi 16 mars 2023**

AG des adhérents - de 18 à 20h - salle des fêtes de Lantheuil

**vendredi 23 juin 2023**

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



## 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, calligraphie

- salle chorale.

### Salle des Fêtes de Lantheuil

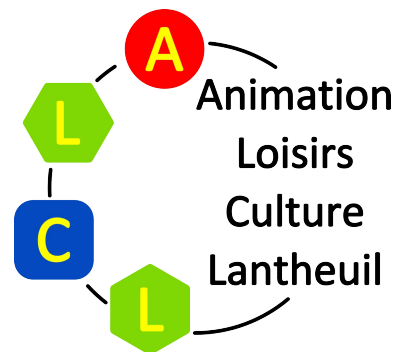
3 rue St Sylvestre - Lantheuil - 14480 PONTS / SEULLES

Saison  
2022-23

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

Site : <https://alclantheuil.jimdofree.com/>

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



## Nos activités :

Calligraphie

Chorale

Gym douce

Informatique

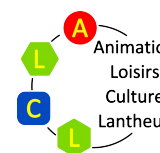
Initiation Généalogie

Jardin partagé

ABCDés

Randonnée

Yoga



PONTS  
sur Seulles



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



# Les Activités 2022/23

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ABCDés. | <input type="checkbox"/> Jardin  |
| <input type="checkbox"/> Callig. | <input type="checkbox"/> G.douce |
| <input type="checkbox"/> Chorale | <input type="checkbox"/> Rando   |
| <input type="checkbox"/> Info.   | <input type="checkbox"/> Yoga    |

la somme totale de ..... €  
 en [ ] chèque(s) - [ ] espèces  
 le ..... 202...

N° d'adhérent : \_\_\_\_\_ Signature du responsable : \_\_\_\_\_

Le : \_\_\_\_\_  
**Prénom** : \_\_\_\_\_  
**NOM** : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_  
 Commune : \_\_\_\_\_  
 N° tél. : \_\_\_\_\_  
 Portable : \_\_\_\_\_  
 Courriel : \_\_\_\_\_

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

## Calligraphie

**Responsable** : Anne-Marie MICHEL,  
**Animatrice** : Anne-Marie MICHEL  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
**Cotisation** : 10 € + adhésion ALCL  
 Rendez-vous les lundis scolaires de 17 à 19 h.  
 1er séance, **le lundi 12 septembre 2022**  
**Matériel** : défini au cours des premières séances.

## Chorale "croq'notes"

Chanter ensemble a des bienfaits sur la respiration, la concentration et l'écoute. Et ça déstresse.  
 Programme varié, dans une ambiance conviviale.  
 1er séance gratuite, sans engagement.  
**Responsable** : Agnès MARIE, tél. 02 31 80 19 30  
**Chef de chœur** : Joseph ABANDA  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. classe)  
**Cotisation** : 70€ \* + adhésion ALCL.  
 Tous les lundis scolaires de 18h30 à 20h.  
 Reprise à partir  
**du lundi 5 septembre 2022**

\* (Cotisation de 50 € pour le 2ème du même foyer familial)

## Gym douce

**Responsables** : Liliane JAHOUEL, tél. 02 31 80 14 33 et Noëlle DUVAL, tél. 02 31 80 16 70  
**Animatrice** : Catherine DUQUESNE (prof. de gym)  
**Site** : salle des Fêtes de Lantheuil  
**Cotisation** 70 € + adhésion ALCL.  
 Séances les mercredis scolaires de 16h à 17h00.  
 1er séance, **le mercredi 14 septembre 2022**, sans engagement.

Certificat médical ou questionnaire santé (2)

## "ABCDés"

Patchwork, broderie et autres travaux d'aiguilles  
**Responsable** : Anne-Marie MICHEL, tél. 02 31 80 14 81  
**Animatrice** : Anne-Marie MICHEL  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
**Cotisation** 10 € + adhésion ALCL.  
 Séances de patchwork les mardis scolaires de 13h45 à 17 h00.  
 Reprise **le mardi 13 septembre 2022**.

## Informatique "micrOrival"

**Responsable** : Joël MARIE, tél. 06 02 31 42 66  
**Animateurs** : Joël, Maurice  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
**Cotisation** 10 € + adhésion ALCL.  
**Atelier adulte - formation - initiation**, tous les mardis de 18 à 20h.  
 Programme établi à la demande des adhérents en début de saison (mise à jour ordi, antivirus, logiciels libres, photos, ... ). Découverte de logiciels : LibreOffice, Thunderbird, CCleaner, Photofiltre,...).  
 Utilisation d'Internet: Achat, site administratif, sauvegarde, ...  
 1ère séance **mardi 13 sept. 2022**.  
 Programme :  
["https://alclantheuil.jimdofree.com/activités/informatique/"](https://alclantheuil.jimdofree.com/activités/informatique/)

## Initiation à la recherche généalogique

Partez à la recherche de votre famille, et apprenez à créer votre arbre généalogique. Nous vous proposons de vous initier grâce à un cycle d'ateliers, un vendredi chaque mois, de 15 h à 17 h.  
 Programme : Qu'est-ce-que la généalogie, les actes de l'état civil, - 75 ans / + 75 ans, les registres paroissiaux, les recensements, les listes électorales, les archives militaires, etc.  
**Animateur** : Joël  
**Site** : l'Agora de Lantheuil (anc. cantine)  
 1ère séance **vendredi 16 sept. 2022**.  
**Cotisation** (à l'informatique)

