

LE PROGRAMME 2018-2019



Contact alc63119@laposte.net

Tél Président 06 52 61 97 83

Site :

<http://amicalelaiquedechateaugay.jimdo.com>

L'Amicale c'est :

Un conseil d'administration de 15 personnes

24 animateurs bénévoles

4 animateurs rémunérés

Plus de 320 adhérents



11 activités culturelles
8 activités sportives

**Des animations ouvertes
à tout public**

Le loto

La rando semi nocturne

**Des animations en
direction des écoles:**

La chasse aux oeufs en
maternelle

Le cross de l'école primaire

**Des animations réservées
aux adhérents et à leur
famille:**

La galette des rois

Le repas de fin de saison

**Et elle participe
activement aux
animations de la
commune**

LE PROGRAMME 2018-2019



Cardio-fitness 150 euros

Le jeudi de 20h30 à 21h30 avec Frédérique professeure diplômée.

Le groupe est incomplet et il y a de la place.

L'animatrice souhaite recruter encore afin d'avoir un groupe plus conséquent. Tél : 06 71 54 01 11

C'est une activité physique intense en musique qui permet de se maintenir en forme.

Le VTT 52 euros tel 07 69 70 33 82

2 sorties par semaine toute l'année le lundi et le vendredi à partir de 13h30. On peut varier les horaires.

Activité hors compétition.



Le Yoga 154 euros.

3 groupes de yoga avec Damien et Pierre nos profs diplômés.

Mardi de 10h à 11h30 tel 06 87 25 17 87

et de 18h45 à 20h15 tel 04 73 79 20 96

Jeudi de 9h à 10h30 tel 06 87 2517 87



Marche nordique avec Chantal (04 73 25 45 74) et Colette

(06 75 65 27 90) le Samedi une semaine sur deux. Cotisation 32 euros.

La séance dure 2 heures et se déroule en plusieurs temps : échauffement, renforcement musculaire, marche et étirements

Le stretching c'est 69 euros.

Marie Françoise anime les séances le jeudi de 19h10 à 20h10 et le vendredi de 9h15 à 10h 15 tel 04 73 79 20 96



Le ski de fond encadré par Chantal se pratique le samedi matin ou le dimanche de 9h à 11h ou un autre jour à définir si l'enneigement le permet.

Le déplacement se fait en covoiturage. Cotisation 32 euros. Tel 04 73 25 45 74

La gymnastique d'entretien : c'est 69 euros

lundi 19h à 20h avec Christine 06 22 78 74 05

mardi 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45 avec Danielle 04 73 79 22 05

Le mercredi de 19h à 20h avec Christine 04 73 87 25 69

Et le jeudi de 14h30 à 15h30 avec Renée 04 73 79 21 52



Il y a 4 groupes en randonnée pédestre pour des niveaux allant de petits parcours à des parcours plus difficiles avec des dénivelés différents. Cotisation 32 euros.

-2 groupes le lundi après-midi, 1 autour de Châteaugay avec Jacques (06 32 31 90 33), l'autre à l'extérieur avec un déplacement voiture avec Ginette (06 49 62 78 78) et Mady (06 50 76 02 56).

-le vendredi après-midi un groupe avec Daniel (06 89 48 35 02) et Xavier (06 68 60 70 88) à l'extérieur de Châteaugay.

-Le mardi un groupe à 13h25 : Cristine (06 24 63 24 24) vous emmène sur des petits parcours.



- Ces pages ne présentent qu'un résumé succinct de nos activités. Les tarifs concernent l'activité seule pour un adulte. Les prix seront différents si vous en pratiquez plusieurs ou si vous êtes un enfant. Nos animateurs sont à votre disposition pour de plus amples renseignements.

- Visitez <http://amicalelaidedechateaugay.jimdo.com>

LE PROGRAMME 2018-2019



Le théâtre

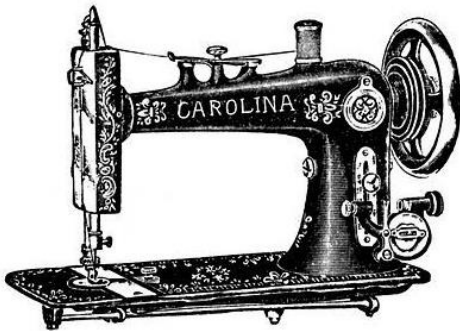
Alors là il y a 2 trucs !

-Une troupe qui se produit et qui écrit ses propres pièces. Chapeau !
-Et un atelier où Michelle vous apprendra l'art du théâtre dans une ambiance chaleureuse. Vous y rirez et ferez rire les autres pour 31 euros de 18h à 19h15 les 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois. Tel 04 73 79 22 70

Le jardinage avec Danielle le samedi à partir de 10h.

Pour 36 euros on plante on sème ...on récolte ... et on transpire.

Tel 04 73 24 95 26

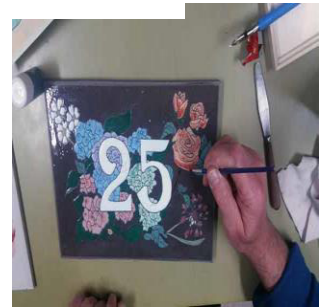


La couture avec Anne le mercredi 1 semaine sur 2 de 17h30 à 19h30 qui pour 30 euros vous apprendra à utiliser votre machine à coudre et plus si vous le souhaitez. Tel 06 64 74 45 80

Les émaux sur lave Vous cotisez la somme de 62 euros et vous payez vous-même les pierres.

Le mardi avec Isabelle de 17h30 à 20h 07 68 50 08 16

Le jeudi avec Chantal de 17h30 à 20h 06 83 09 43 09



Les maquettes tel 04 73 87 27 28 .

Le samedi de 9h à 12h avec notre animateur qui est une figure locale du maquettisme. Le prix ? ...36 euros pour les adultes et la moitié pour les jeunes nés après 2001.

Bijoux Porcelaine Vitraux. Avec Michelle et Suzanne vous vous initiez à diverses pratiques artisanales le vendredi de 13h30 à 16h. Tel 04 73 87 22 09 et 04 73 87 23 74

La cotisation est de 62 euros



- Ces pages ne présentent qu'un résumé succinct de nos activités. Les tarifs concernent l'activité seule pour un adulte. Les prix seront différents si vous en pratiquez plusieurs ou si vous êtes un enfant. Nos animateurs sont à votre disposition pour de plus amples renseignements.

- Visitez <http://amicalelaidedechateaugay.jimdo.com>

LE PROGRAMME 2018-2019



La danse de société avec notre professeur de danse diplômée pour 125 euros par saison. tel 04 73 87 26 96
Les séances se passent aux Cluzelles le **jeudi de 20h30 à 21h45** ...en musique ...bien sûr !

La cuisine avec Carine c'est 42 euros le **mercredi de 18 à 21h une semaine sur 2**. Vous payez les ingrédients et vous participez à des séances de cuisine pour apprendre ou apporter vos connaissances dans une ambiance de rêve ! Tel 06 67 98 03 82



La photo numérique avec Dominic le **mardi de 9h à 11h30** au siège de l'Amicale. C'est 33 euros.
On y apprend à mélanger un ordinateur avec un appareil photo et le résultat est parfois surprenant. Dominic est un maître dans son art. tel 04 73 88 73 16

La botanique de terrain C'est 32 euros avec Hélène le **mardi de 15h30 à 17h30 environ toutes les 3 semaines** selon les saisons. Vous arpentez le terrain pour rechercher et connaître la flore de la région. Il y aura aussi des séances d'approfondissement en salle. Tel 06 62 02 18 77



Le tarot avec Francis à l'espace jeune le **lundi de 14h à 18h** pour 30 euros. Tel 04 73 79 20 02
On y joue aux cartes évidemment mais il y a aussi un temps pour le café.
Le 2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois c'est tarot pour tous !
(Adhérents ou non) avec un max de 12 personnes.

- Ces pages ne présentent qu'un résumé succinct de nos activités. Les tarifs concernent l'activité seule pour un adulte. Les prix seront différents si vous en pratiquez plusieurs ou si vous êtes un enfant. Nos animateurs sont à votre disposition pour de plus amples renseignements.

- Visitez <http://amicalelaiquedechateaugay.jimdo.com>