



AMICALE LAÏQUE DE CHÂTEAUGAY

PROGRAMME 2019-2020



L'AMICALE c'est :

Environ 350 adhérents

**26 animateurs
bénévoles**

**4 animateurs
rémunérés**

Et 18 administrateurs

11 activités culturelles

8 activités sportives

**Des animations ouvertes au
public**

Le loto

La randonnée semi nocturne

Des animations pour les écoles

La chasse aux oeufs en maternelle

Le cross à l'école primaire etc....

**Des animations réservées à ses
adhérents et à leur famille**

La galette des Rois

Le repas de fin de saison ...

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



Tel Président : 06 52 97 83 61

Contact mail : al.chateaugay@gmail.com

Site Internet : <http://amicalelaiquedechateaugay.jimdo.com>



AMICALE LAÏQUE DE CHATEAUGAY

PROGRAMME 2019-2020



Cardio-fitness 150 euros Tél. 06 71 54 01 11

Le jeudi de 20h30 à 21h30 avec Frédérique professeure diplômée.
C'est une activité physique intense en musique qui permet de se maintenir en forme.

Le VTT 52 euros tel 07 87 76 86 22

Avec Eric 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 06 47 14 05
et de **18h45 à 20h15** tel 06 82 27 99 49
Jeudi de 9h à 10h30 tel 04 73 78 05 02



Spectacle cirque et initiation au cirque Les enfants nés en 2009 et après peuvent s'inscrire pour participer à 4 séances d'initiation aux arts du cirque.

Cotisation 50€. **Dates : 25/10 ; 25/01 ; 28/02 ; 24/04**
Réduction de 10€ aux Chateaugayres

Marche nordique avec Chantal (04 73 25 45 74)

Le Samedi de 9h à 11h 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. Avec Marie Françoise **le jeudi de 19h à 20h** et **le vendredi de 9h15 à 10h15** tel 06 82 27 99 49

La gymnastique d'entretien : c'est 69 euros

Lundi et mercredi 19h à 20h avec Sabine ou Christine 06 22 78 74 05

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

Le mercredi de 18h30 à 19h30 avec Christine 06 22 78 74 05

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. Possibilité de sorties raquettes lorsque les conditions le permettent.

-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.
- LES CHATEAUGAYRES BENEFICIENT D'UNE REDUCTION DE 10€ sur la cotisation



AMICALE LAÏQUE DE CHÂTEAUGAY

PROGRAMME 2019-2020



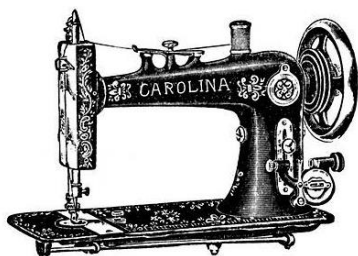
Le théâtre

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 le jeudi à partir de 18h. 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 68 20 63 30

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

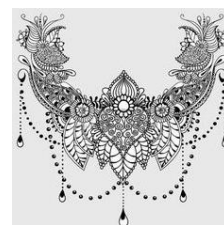
Le jeudi avec Chantal de 17h30 à 20h 06 83 09 43 09



Maquettes Le samedi de 9h à 12h avec Michel qui est une figure locale du maquettisme. Le prix ? 36 euros pour les adultes et la moitié pour les jeunes nés entre 2003 et 2008.

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.
- LES CHATEAUGAYRES BENEFICIENT D'UNE REDUCTION DE 10€ sur la cotisation



AMICALE LAÏQUE DE CHÂTEAUGAY

PROGRAMME 2019-2020

La danse de société avec notre professeure de danse diplômée.

Pour 125 euros par saison

Les séances se passent aux Cluzelles le **jeudi de 20h30 à 21h45** ...

en musique ...bien sûr !

Le groupe est incomplet. Il y a de la place ! Guy **06 52 97 83 61**



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 38 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.

- *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.*
- **LES CHATEAUGAYRES BENEFICIENT D'UNE REDUCTION DE 10€ sur la cotisation**