

**SAISON 2016-2017**

# **Association Loisirs Détente Nature**

## **Inscriptions**

*à la porte verte de Fragnes - La Loyère*

*☒ du 27 août au 24 septembre, les samedis  
de 9h à 11h30 par les membres du bureau*

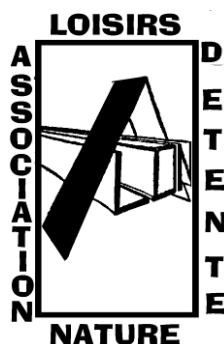
*☒ du 29 août au 11 septembre :*

*du mercredi au dimanche 9h -12h et 14h -19h*

*☒ du 13 au 28 septembre :*

*du mardi au samedi 9h -12h et 14h -18h par Céline*

**Dernières inscriptions mercredi 28 septembre 2016**



**FRAGNES  
LA LOYERE**

# Index

## *Nouvelles activités :*

<i>Zumba, Step, Qi gong, Relaxologie, Apiculture, Scrabble... .</i>	Page 3
Badminton.....	Page 6
Botanique.....	Page 6
Chorale l'Accroch'not'.....	Page 6
Club des 50 ans et plus.....	Page 7
Danse hip-hop.....	Page 7
Danse modern' jazz 4-18 ans.....	Page 7
Footing.....	Page 8
Gymnastique.....	Page 8
Histoire locale.....	Page 8
Informatique.....	Page 9
Lecture : «D'un livre à l'autre».....	Page 9
Marche nordique.....	Page 9
Œnologie.....	Page 10
Patchwork.....	Page 10
Pétanque.....	Page 10
Randonnées.....	Page 11
Sophrologie.....	Page 11
Tarot.....	Page 11
Tennis de table.....	Page 11
Théâtre jeunes.....	Page 12
Tricot crochet.....	Page 12
Vélo balade.....	Page 13
Zen attitude.....	Page 13
<i>Activités qui ne recrutent pas cette année.....</i>	Page 14
<i>Cuisine, si on cuisinait nous les hommes...,</i> <i>Théâtre adultes et Yoga</i>	
Tarifs adhésions.....	Page 13
Le conseil d'administration.....	Page 15
Les manifestations.....	Page 16

# 6 nouvelles activités proposées pour 2016-2017

## Zumba-Step

*Tarif 75 €*

*2 cours (gym, zumba ou step) : 120 €*

**Animatrice rémunérée:**

*Sandrine TISON*

### Step

Horaires :

Lieu :

Début de l'activité :

mercredi 18h-18h45

salle du bicentenaire

mercredi 7 septembre



**Zumba** à partir de 14 ans

Horaires

Lieu :

Début de l'activité :



mercredi 19h - 20h

salle du bicentenaire

mercredi 7 septembre

*\* Certificat médical*

## Qi Gong



**Animatrice bénévole:**

*Geneviève BIGOT*

Lieu :

Horaires :

Début de l'activité :

salle du bicentenaire

1<sup>er</sup> lundi du mois 14h30-16h

lundi 3 octobre

*\* Certificat médical*

# Relaxation

( Relaxologie Appliquée et Méditation)



**Animatrices rémunérées:**

***Aurélie GAULLET  
Nathalie BARTHELAIS***

**Enfants** de 5 à 12 ans

***Tarif 60 €***

*sous forme de jeux, apprendre à gérer ses émotions, améliorer la concentration, redécouvrir ses 5 sens...*

Lieu :

Centre de loisirs

Horaires :

mardi 17h30-18h30

5/8 ans :

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois

9/12 ans :

2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardi du mois

Réunion d'information :

mardi 13 septembre 18h

**Adultes**

***Tarif 90 €***

*un apprentissage qui permet de gérer le stress du quotidien ( problèmes d'endormissement, crises d'angoisses, difficultés à se concentrer...) ou simplement se détendre.*

Lieu :

Centre de loisirs

Horaires :

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredi du mois 20h-21h

Début de l'activité :

vendredi 16 septembre

Réunion d'information :

mardi 13 septembre 18h

# AMIS des ABEILLES



Se familiariser avec le monde des abeilles

(savoir, savoir être, savoir faire). Les suivre sur une année.

Leur offrir des fleurs. Récolter leur miel.

Une rencontre par mois le soir en salle ou l'après-midi sur le terrain  
(samedi ou dimanche selon météo)

maxi 12 personnes (non allergiques aux piqûres)

**Animateur bénévole:**

***Yves RONDELET***



Lieu :

les lauriers salle 14

Horaires :

lundi 20h

1<sup>ère</sup> rencontre:

lundi 12 septembre

# Scrabble

parties en duplicate (même tirage pour tous)



**coordinatrice:**

***Anne-Marie FERRIER***

Lieu :

mezzanine des lauriers

Horaires :

lundi à partir de 20h

Début de l'activité :

lundi 3 octobre



# Badminton

à partir de 12 ans

Coordinateur:



**Laurent GRISARD**

Lieu :

salle du bicentenaire

Horaires :

lundi: 18-19h jeudi: 18-19h; 19h- 20h

Début de l'activité :

lundi 12 septembre

**\* Certificat médical**

# Botanique



*fritillaire*

Coordinateurs:

**Roland SANTI**  
**Jacques FRACHISSE**

Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

jeudi à 18h selon calendrier

Début de l'activité :

jeudi 29 septembre

## le plus : Randonnées découverte nature

*(Découverte de la flore et de la faune sur les sentiers de randonnée)*

Le dimanche, 3 fois/an selon calendrier. Un mail sera envoyé.

# Chorale l'Accroch'not'

**Tarif 90€**

Animatrice rémunérée:

**Emilie DESBRIERES**

Lieu :



centre de loisirs

Horaires :

lundi 20h à 21h30

Début de l'activité :

lundi 12 septembre

# Club des 50<sup>+</sup> ans et plus

## Groupe autogéré

chaque mois, le programme est envoyé par mail.

Lieu R.-V.:

petite salle du bicentenaire

Horaires :

un mardi/mois à 13h30 selon calendrier

Début de l'activité :

mardi 27 septembre

## Danse

*Tarif 120 €*

*(costumes compris)*

\* *Certificat médical.*

*2<sup>ème</sup> cours/enfant ou 2<sup>ème</sup> enfant même famille: 80€*

### A/ hip-hop

à partir de 11 ans

minimum 10 inscrits

Animateur rémunéré :

*Najib SABA « PETIT RENARD »*



Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

mercredi 19h - 20h

horaires pouvant être modifiés selon le nombre d'inscrits

Début des cours :

mercredi 21 septembre

### B/ modern jazz de 4 à 18 ans

Nouvelle professeure de danse  
rémunérée :

*Julia MARPAUD*



Lieu :

salle du bicentenaire

Horaires :

les mercredis de 14h à 17h

**Cours de découverte** les mercredis 7,14 et 21 septembre aux horaires suivants :

Collège/Lycée:

de 14h à 15h

Primaire :

de 15h à 16h

Maternelle: 4-5 ans (nés en 2012 et 2011) :

de 16h à 17h

**Les groupes et les horaires définitifs seront ensuite fixés par le bureau.**

*Pour les plus de 14 ans inscrits à la danse, possibilité de s'inscrire à la Zumba ou au Step pour 40 €*

# Footing



**Animatrice bénévole:**

***Ghyslaine CANELL***

Lieu R.-V. :

halle

Horaires :

mardi à 18h

Début de l'activité :

mardi 13 septembre

**\* *Certificat médical***

# Gymnastique



***Tarif 75 €***

***2 cours (gym, zumba ou step) : 120 €***

**Animateur rémunéré:**

***Vincent SCARPITTA***

# Renforcement musculaire :

Lieu :

salle du bicentenaire

Horaire :

lundi : 19h - 20h et jeudi : 9h - 10h

Début des cours:

lundi 19 septembre

# Stretching :

Lieu :

petite salle du bicentenaire

Horaire :

mardi : 9h - 10h

Début des cours :

mardi 20 septembre

**\* *Certificat médical***

# Histoire locale



**Animatrices bénévoles:**

***Marie-Jeanne REGNAULT, Danielle DUTARTRE et Nicole DABROWSKI***

Lieu :

mezzanine des lauriers

Horaires :

lundi à partir de 14h30

Début de l'activité :

lundi 12 septembre



# Informatique

On apporte son ordinateur



**Animatrice bénévole:**

***Nicole COTTET-EMARD***

Lieu :

les lauriers 1<sup>er</sup> étage

Horaires : non débutants  
débutants

lundi de 9h à 11h

lundi de 18h à 20h

Début de l'activité :

lundi 5 septembre puis tous les 15 jours

# D'un livre à l'autre

Venez partager et échanger vos « coups de cœur »

**adultes**



**Animatrice bénévole :**

***Elisabeth LEMAIRE***

Lieu :

mezzanine des lauriers

Horaires :

2<sup>ème</sup> mercredi du mois de 20h à 21h30

Début de l'activité :

12 octobre

# Marche nordique

Nous débiterons par de courtes randos avec peu de dénivelé.

**Animateur bénévole:**

***Benoît LARRIERE***

Départ :

Horaires :

Début de l'activité :



parking de la mairie

jeudi - samedi à 13h30 selon calendrier

samedi 1er octobre

**\* Certificat médical**

# Dégustation œnologique

par la vue, l'odorat et le goût bien sûr...

(autofinancé par les participants)

~ 5€/pers/séance  
places limitées

**Animateur bénévole :**

***Philippe AUZOU***



Lieu :

salle des lauriers

Horaires :

lundi 19h selon calendrier

Début de l'activité :

lundi 26 septembre

# Patchwork

**Coordinatrice :**



***Marie-Thérèse MUTHELET***

Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

lundi de 14h à 17h

Début de l'activité :

lundi 12 septembre

# Pétanque

**Groupe autogéré**



Lieu :

parc des lauriers

Horaires :

vendredi à partir de 14h

Début de l'activité :

vendredi 16 septembre

**\* *Certificat médical***

# Randonnées



**Animateurs bénévoles:**

**Jean-Paul GIRARD/Alain LEMAIRE/  
Marc BESANCENOT**

Départ:

parking de la mairie

Horaires :

**samedi à 13h45** selon calendrier

**mardi à 13h30** selon calendrier

Début de l'activité :

mardi 23 septembre

**\* Certificat médical**

# Sophrologie



**Tarif 75 €**

. 12 personnes/séance

**Animatrice rémunérée :**

**Agnès BESSARD**

Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredi du mois de 20h à 21h

Début de l'activité :

mercredi 21 septembre

# Tarot

**Groupe autogéré**



Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

jeudi à 20h

Début de l'activité :

jeudi 15 septembre

# Tennis de table

à partir de 12 ans

**Animateurs bénévoles:**

**Christophe LANGLOIS  
Manu VELOSO**



Lieu :

salle du bicentenaire

Horaires :

mardi 18h30-21h

Début de l'activité :

mardi 13 septembre

**\* Certificat médical**

# Théâtre jeunes

Places limitées : 10 par groupe

## A/ Les Lutins : 7 à 11 ans



**Animatrices bénévoles:**

***Elisabeth LEMAIRE  
et Simone THIBAULT***

Lieu :

centre de loisirs

Horaires:

lundi de 17h30 à 19h

Début de l'activité :

lundi 26 septembre

## B/ 2ème groupe à partir de 12 ans



Anciens prioritaires

**Animateurs bénévoles:**

***Bruno CARTERON  
et Camille HADORN***

Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

vendredi de 18h30 à 20h

Début de l'activité :

vendredi 23 septembre

# Tricot crochet



**Animatrice bénévole:**

***Micheline VADOT***

Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

jeudi de 14h à 18h

Début de l'activité :

jeudi 29 septembre

# Vélo balade



**Animateur bénévole:**

***Pascal MATHIEU***

Départ :

parking de la halle

Horaires:

lundi 13h45 selon calendrier

Début de l'activité :

lundi 12 septembre

**\* *Certificat médical***

**Le port du casque est recommandé**

# Zen attitude :

Places limitées (15 par groupe)

**A** ugmentons  
**L** argement nos  
**D** ons  
**N** aturels



**Animatrice bénévole :**

***Nadine BERGIER***

Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

lundi à 20h ou mardi à 14h selon calendrier

Début de l'activité :

lundi 19 septembre



## ADHESION 2016-2017

**Vous vous engagez dans une activité dont le nombre est limité, soyez assidu le plus possible pour éviter de prendre la place de quelqu'un d'autre.**

- **Faire un chèque adhésion(s) et un chèque pour chaque activité**

<b>Activité</b>	<b>Jeune</b> né en 1999 et après	<b>Adulte</b> né en 1998 et avant
Non sportive	10€	15€
Sportive certificat médical	17€	25€

# 3 activités qui ne recrutent pas cette année

## Si on cuisinait, nous les hommes...

**Animateur bénévole:**



*Nessar QADER*

Lieu :

salle des lauriers

Horaires

jeudi à 18h selon calendrier

Début de l'activité :

jeudi 22 septembre

## Théâtre adultes Les décontr'actes



**Coordinatrices :**

*Sophie HADORN  
Patricia ROESLER*

Lieu :

salle du bicentenaire

Horaires :

jeudi à 20h30

Début de l'activité :

mardi 15 septembre

## Yoga

**Animatrice rémunérée:**



*Tarif 200 €  
Anne FOQUENOY*

Lieu :

centre de loisirs

Horaires :

mardi 19h à 20h30

Début des cours :

mardi 29 septembre

★ *Certificat médical*

# Conseil d'administration de l'A.L.D.N au 1er juillet 2016

## Bureau

Président

Nessar QADER

Vice-présidents

Marie-Laure GUILLE

Manu VELOSO

Trésorière

Monique DUREUIL

Trésorier adjoint

Philippe AUZOU

Secrétaire

Sophie HADORN

Secrétaire adjointe

Véronique BAUDIER

## Membres Actifs

Romuald BOCQUILLON

Camille HADORN

Jérôme CAPDEVILA

Christophe LANGLOIS

Martine FRACHISSE

Ludovic PISSELOUP

Laurent GRISARD

Patricia ROESLER



**A.L.D.N**

49 rue du Bourg

71530 FRAGNES

Tél : 06 35 93 91 04

[aldn.fragneslaloyere@yahoo.fr](mailto:aldn.fragneslaloyere@yahoo.fr)

<http://aldn.fragnes.free.fr>

# MANIFESTATIONS

2016

- vendredi 28 et samedi 29 octobre : 20h **théâtre «Les décontr'actes »**
- vendredi 11 novembre: 20h **théâtre** Troupe de Rully
- samedi 12 novembre: 20h **théâtre** « les Zygorémois » de Saint-Rémy
- dimanche 13 novembre : après-midi jeux  
avec la participation du magasin « l'Antre Gobelins »
- mercredi 16 novembre : 20h30 **conférence** « vos cheveux parlent de vous »  
**Jimmy Grenard** viendra nous expliquer comment certains évènements de notre vie sont inscrits dans nos cheveux et comment une coupe énergétique peut libérer ces tensions ou mémoires emmagasinées et rétablir l'énergie dans notre corps....
- jeudi 17 novembre : 19h : **beaujolais nouveau** pour les adhérents

2017

- vendredi 20 janvier : **galette des rois** pour les adhérents
- samedi 21 janvier : 20h **théâtre** « les Paroukonsors » de Lux
- dimanche 22 janvier: 13h30 **loto**
- vendredi 17 **ou** samedi 18 février: 20h30 **soirée cabaret-soirée dansante**
- dimanche 19 février : **tournoi de tennis de table**
- samedi 10 juin : 20h30 **gala de danse**
- samedi 17 juin : 20h30 **théâtre jeunes**
- vendredi 23 juin : 21h **feu de la Saint-Jean ?**
- vendredi 30 juin: 20h **Assemblée générale**