SEPTEMBRE 2020

L'echo d'angers sud-est

Dépôt légal 3° Trimestre 2020
ISSN 0753-5066
Journal publié à 11 600 exemplaires

Spécial Activités 2020-2021

Direction Publication: Christian QUANTIN

Equipe rédaction : D.Landron, G.Beunardeau , R.Gutierrez, D.Touchais, C.Gasnier, N.Monnier, D.Le Clerc,B. Audiau, C. Pimbert ,
et toute l' équipe de porteurs bénévoles

Conception & réalisation © A.D.H. 2020

www.adh-asso.fr

Publié par l'Association Des Habitants St Léonard - Justices - Madeleine

02 41 45 19 71

MOT DES COPRÉSIDENTS

Comme chaque année avec la rentrée, c'est l'occasion de reprendre ses habitudes et d'organiser sa vie familiale, sa vie professionnelle et ses activités personnelles de loisirs ou autres .
Sauf que cette année avec la Covid 19, nous sommes confrontés à une situation générale que nous n'avions jamais connue et qui semble évoluer dans le mauvais sens. La transmission de l'infection à la Covid "progresse et s'intensifie "et les voyants ne cessent de se détériorer "selon le gouvernement".
Pour notre association ce ne sont pas de bonnes nouvelles !
La saison passée que nous avons dû interrompre prématurément en mars nous a fragilisés et il ne faudrait pas qu'une deuxième vague vienne nous affaiblir davantage.
Au passage nous tenons à remercier les adhérents qui ont fait don de leur avoir soutenant en cela notre association.
Cependant, il nous faut regarder l'avenir de façon positive et cette édition du journal montre que les administrateurs de l'A.D.H. sont sur le "pont "pour organiser la campagne d'inscription pour la saison 2020/2021 dont vous trouverez les modalités pratiques dans ce journal.
L'organisation des inscriptions aura lieu comme d'habitude rue Gabriel Lecombre ou nous serons tenus de respecter le protocole sanitaire de distanciation qui sera précisé au moment de l'entrée dans les lieux.
Afin d'éviter tout risque de propagation du virus chacun devra faire preuve de responsabilité et accepter les consignes qui seront données.
S'agissant du déroulement des activités nous ne savons pas encore si nous pourrons toutes les assurer compte tenu du protocole sanitaire à mettre en place.
D'une manière générale nous maintenons notre objectif de développement du lien social surtout dans la période que nous traversons.
Au delà de ce présent un peu compliqué, nous espérons que vous avez pu profiter de ces mois d'été et nous attendons de vous retrouver début septembre.
D'ici là continuez à vous protéger.

RAPPEL
Le secrétariat de l'A.D.H. est situé au
62 rue de Villoutreys.
Les permanences ont lieu tous les mardis et jeudis de 17h00 à 19h00, sauf pendant les congés scolaires.
Tél : 02 41 45 19 71

INSCRIPTIONS ACTIVITÉS A.D.H. 2020-2021

Cette année, les dates pour les prochaines inscriptions aux activités **2020/2021** de l'A.D.H auront lieu :

- **le lundi 7 septembre**
- **le mardi 8 septembre**
- **le mercredi 9 septembre**

à la maison de quartier St Léonard
64, rue Gabriel Lecombre
49000 Angers
de 14h00 à 19h00

- **Les règlements pourront être effectués par chèques ou par carte bancaire.**
- **Le paiement en 4 fois est possible.**

Dans ce cas, seul le premier prélèvement pourra s'effectuer par carte et le reste par chèque.
Dates des prélèvements :
octobre, janvier, mars, et mai.

-20% sur présentation de la Carte Partenaire

La cotisation adhérent pour la saison 2020-2021 est de 7€.

Cette année , chaque adhérent devra remplir un bulletin d'inscription qui sera disponible lors des journées d'inscriptions aux activités.
Ce bulletin d'inscription est recto-verso, il sera consultable sur le site https://www.adh-asso.fr , à compter du 27-08-2020.
Merci de ramener vos cartes d'adhésion de l'année dernière,

INFOS VIDE-GRENIERS

Le vide-greniers de l'A.D.H. devait avoir lieu le 20 septembre 2020 au Parc de Villechien comme chaque année.
En raison de la Covid 19 les mesures sanitaires imposées par les autorités administratives pour de tels rassemblements sont trop contraignantes et n'étant pas en capacité de les mettre en place, nous avons décidé d'annuler l'édition 2020.
Croyez bien que nous le regrettons vivement mais étant donné l'évolution actuelle de l'épidémie nous devons faire preuve de responsabilité et ne pas prendre le risque d'être un vecteur de contamination.

BOURSE AUX VÊTEMENTS

Suite à l'épidémie de Covid 19, notre bourse aux vêtements PRINTEMPS-ÉTÉ 2020 n'a pu se tenir comme prévu en avril dernier.
Pour la même raison la bourse AUTOMNE-HIVER ne se tiendra pas non plus en septembre prochain.
Nous espérons vivement faire celle de PRINTEMPS-ÉTÉ 2021 au mois de mars ou avril 2021.
Elle ne pourra avoir lieu dans la grande salle du 3 Mâts pour cause de travaux. Nous sommes à la recherche d'une salle de remplacement.
Nous espérons vous retrouver toutes et tous en bonne forme prochainement.

Francette BEUNARDEAU : 06 10 31 79 99
Françoise BOUVIER : 06 86 79 50 47

GALETTE des ROIS

Retenez dès à présent la date de la prochaine galette des rois de l'A.D.H.

En raison des travaux au 3 Mâts
Elle aura lieu le dimanche
10 janvier 2021
Salle du Hutreau

Vous aurez plus de détails dans le journal de décembre.

ANGLAIS

Tous les cours durent 1h15 et sont destinés à des personnes qui ont appris l'anglais scolaire.

But commun aux 3 cours : parler et s'amuser! (Speak and have fun!)

Niveau 1 : pré-intermédiaire

Révision et approfondissement des bases pour tenir une conversation relativement simple en anglais. Écoute de dialogues audio envoyés par Internet. (nécessaire d'avoir un ordinateur).
Des activités de communication, les plus ludiques possible, permettent d'appliquer et d'assimiler les notions vues pendant l' apprentissage.

Niveau 2 : intermédiaire

Les bases sont acquises. Les activités visent à approfondir les connaissances grammaticales et lexicales à l'aide de supports divers (écoute audio, lecture d'articles) et à développer l'expression personnelle sur des sujets variés.

Niveau 3 : post-intermédiaire

Poursuite de l'approfondissement. Ce cours s'adresse aux personnes déjà capables de comprendre des dialogues utilisant un langage standard et vise à développer une expression plus nuancée.

Intervenante salariée :
Anna DESFONTAINES

Lieu : ESCAPADE St Léonard
niv 1 Mercredi 18h15-19h30 153€
niv 2 Jeudi 19h15-20h30 153 €
niv 3 Jeudi 18h00 – 19h15 153 €
30 séances

début des cours
mercredi 23 septembre
et jeudi 24 septembre

CLUB ST LÉONARD

Les animateurs bénévoles André et Hélène qui s'occupaient de cette activité depuis de nombreuses années ont fait le choix de "raccrocher" pour raisons personnelles...

Personne du groupe du troisième âge ne voulant reprendre leur succession nous sommes actuellement dans l'incapacité de reconduire cette animation. Des contacts ont été pris avec Pôle emploi pour trouver un animateur extérieur mais rien n'est encore décidé.
Bien évidemment nous souhaitons trouver une solution à ce problème car il serait dommage de voir s'arrêter cette activité qui dure depuis très longtemps et qui satisfait pleinement tous les participants...
La situation est ainsi à l'heure où nous éditons le journal...

GUITARE

La guitare est l'instrument convivial par excellence, facilement transportable et excellent compagnon des chanteurs...
Que vous soyez débutant ou confirmé, nous vous proposons une méthode évolutive et personnalisée qui vous permettra d'atteindre au plus vite votre autonomie.
Pendant la durée d'une séance, nous travaillerons la technique instrumentale, la lecture musicale (tablature et solfège), l'étude de morceaux.
Toutes ces notions, nous les verrons à votre rythme et dans des styles qui correspondront à vos goûts musicaux, le but étant de progresser tout en se faisant plaisir !

Intervenant salarié :
Eddie JAUDOUIN

Lieu : Le CORMIER (Justices)

Cours 1	- Mardi	19h30-20h00	
Cours 2	Ou	20h00-20h30	70 €
Cours 3	- Mercredi	19h00-19h30	
Cours 4	Ou	19h30-20h00	
Cours 5	Ou	20H00-20H30	70 €
Cours 6	- Jeudi	20h00-20h30	
Cours 7	Ou	20h30-21h00	70 €
Cours 8	- Jeudi	21h00 – 22h00	130 €

30 séances
début mardi 22 septembre
mercredi 23 septembre
Jeudi 24 septembre

CLUB PHOTOS

Nul n'a besoin de s'y connaître en photographie pour rejoindre notre association.
Il vous suffit d'aimer prendre des photos et d'avoir envie d'en savoir un peu plus. Toutes les techniques sont abordées pour porter un autre regard sur le monde qui nous entoure.
Les thèmes traités sont les techniques de prise de vue, le maniement de l'appareil photo, le développement et le tirage, le portrait, les grands photographes, etc... Aucun des membres n'étant photographe de métier, le Club fonctionne avant tout sur un système d'échange et de partage des connaissances.
Mais le plus important est avant tout de soumettre ses photos au regard d'autrui. La critique constructive (et toujours bienveillante) des autres membres permet à tous de progresser et de découvrir des approches différentes pour un même sujet.

Animateur bénévole : Didier TOUCHAIS

Lieu : Salle St Léonard
Vendredi 20h30 - 22h30
Tarif : 20 € 20 séances
début des cours
Vendredi 02 octobre

CLUB TAROT

En partenariat avec le CCAS de la ville d'Angers, L'A.D.H. vous invite au club de tarot.
Convivialité et courtoisie sont de règle.
Il est recommandé de respecter l'horaire pour la création des équipes.

Animateur bénévole : G.BEUNARDEAU

Lieu : Salle Paul Bert
12 rue d'Assas 49000 ANGERS

Jeudi 14h00 – 18h00
Tarif : 10€
30 séances
début le jeudi 24 septembre

L'Atelier de Laurent
Boulangerie - Pâtisserie
Béatrice et Laurent Bourget
368 rue St Léonard
Angers
Tél : 02 41 663 494
Horaires d'ouverture
Mardi au Samedi 6h30 à 19h30
Dimanche 7h00 à 18h00
Fermé le Lundi
Des offres promotionnelles Vous sont proposées Chaque semaine... Profitez-en !

Une banque proche de ses clients, ça change tout.
Vos Caisses de Crédit Mutuel :
Angers Justices
36 place des Justices
02 41 21 49 49
Angers Madeleine
13 rue Saumuroise
02 41 21 49 49
Crédit Mutuel

GARAGE PROVOST
Entretien Réparations Toutes Marques
Véhicules Neufs et Occasions
02 41 68 49 65
81, Rue Saumuroise - 49000 Angers

Anselme de BULOIS
131 rue de la Madeleine
49000 ANGERS
☎ 02 41 45 09 22
Assurances Auto - Habitation - Santé
Particulier
Professionnels & Entreprises
réinventons / notre métier
N° ORIAS 07 030 655

FRANCE PARE-BRISE
Une marque de Saint-Gobain
Réparation et remplacement de vitrage automobile, mais aussi optiques, rétroviseurs et essuie-glaces.
Agréé toutes Assurances
Ateliers :
10, Boulevard du Doyenné – 49100 ANGERS
Tél : 02 41 31 20 20
Boulevard Pierre de Coubertin – 49000 ANGERS
Tél : 02 41 79 80 80

Mutuelle de Poitiers Assurances
Florian du ROSTU
Agent Général d'Assurance Exclusif
ANGERS
81 boulevard de Coubertin
02 41 87 90 00
agence.florian.du-rostu@mutuelledepoitiers.fr
Société d'Assurance Mutuelle à cotisations variables régie par le Code des Assurances
TOUTES ASSURANCES - Particuliers et Professionnels
Auto I Habitation I Santé I Accidents de la Vie I Épargne et Retraite

IMMOBILIER & CONSEIL
Agence des Justices
NICOLAS GERNIGON
06 60 35 19 77
n.gernigon@immobilieretconseil.com
291 rue Saumuroise 49000 Angers - Tél. : 02 41 66 73 37
www.immobilieretconseil.com

ŒNOLOGIE

Venez découvrir l'univers fascinant du vin, avec des intervenants qui vous feront partager leur passion en toute simplicité. Vous pourrez vous familiariser avec le vocabulaire du vin, les méthodes de vinification et les cépages dans un esprit convivial.

Programme :

-6 séances de dégustation le jeudi soir de 20h à 23h environ. (Calendrier remis à l'inscription)
-une sortie dans les vignes un samedi,
-un dîner accords mets et vins au restaurant (prix du repas non compris dans le tarif de l'activité).

Lieu : Maison de quartier St Léonard
Jeudi 20h00 – 23h00
Coordinatrices bénévoles : Rozenn Bru
Elise kohser
Tarif : 125 € 8 séances
Début des cours jeudi 08 octobre

MULTIMEDIA

Vous connaissez l'environnement informatique Windows et vous êtes intéressé par les technologies ; Venez échanger vos connaissances dans le domaine du Multimédia : Sauvegarde, image disque, et restauration, tablettes, installer une application, sur le smartphone , utilisation fichier gpx pour la rando/Vtt, tableur Excel, traitement de texte Word, Initiation imprimante 3D, génération d'objet 3D avec Tinkercad. Créer vos aménagements de maison avec Sweet home 3D. Logiciel libre Open Office, migration windows7/8 vers windows 10, transfert de cassettes VHS, PAO, transfert des disques vinyles, etc…

Intervenant bénévole : B.AUDIAU
Lieu : Grande Salle St Léonard

Dates retenues :
07 octobre, 04 novembre, 09 décembre, 13 janvier, 10 février, 10 mars, 07 avril, 12 mai, 09 juin.

Mercredi 10h-12h : 1 fois / mois
Tarif : 13€
Début : 07 octobre

Vous résidez dans le quartier et vous souhaitez vous exprimer sur un sujet particulier dans le journal de décembre 2020
Courriel >> journal@adh-asso.fr
Date des parutions du journal :
Avril – juin – septembre - décembre

THÉÂTRE

Musicienne et comédienne de formation, j'ai toujours lié ces deux arts. En effet, la musique et le théâtre sont des passions vitales pour moi
Je chante depuis mon plus jeune âge. J'ai exploré ma voix dans tous les genres musicaux. J'ai découvert le théâtre vers 12 ans. A l'université,je me suis plus tournée vers la mise en scène. Le conservatoire m'a permis de redécouvrir le bonheur d'être sur un plateau, en tant que comédienne, et de développer mon envie de création et de transmission.

Je souhaiterais communiquer, si ce n'est apprendre, le plaisir de jouer et créer un projet ensemble. Pour cela, je proposerai, pour l'année qui vient, de partir sur une création autour du thème des émotions/sentiments, c'est-à-dire un ensemble de textes, avec la possibilité de les écrire également. Le thème sera un fil conducteur pour assembler des saynètes, des sketches… et construire le spectacle.

Intervenante salariée :
Anne-Laure DUMONT-AUDIAU
Lieu : Salle St Léonard
Lundi 20h -22h
Tarif 241€
30 séances
Début des cours
lundi 21septembre

CHORALE

Je proposerai différents répertoires comme la chanson française, le jazz vocal, les comédies musicales ou encore le chant traditionnel. Pour explorer la voix dans tous ses états. Chanter en polyphonie, à l'unisson, en solo, en chœur,… avec ou/et sans partitions.
Selon votre voix et vos envies, il vous sera possible de changer de pupitre pour les chants proposés.
Des concerts et des partenariats avec d'autres chorales peuvent être envisagés.

Chef de chœur salariée :
Anne-Laure DUMONT-AUDIAU
Lieu : Salle St Léonard
Mercredi 20h00 - 22h00

Tarif : 93 € pour 30 séances

Début des répétitions
mercredi 23 septembre

CARTONNAGE

Le cartonnage est une activité qui demande de la précision dans les mesures et du soin.
Réalisation de toutes sortes de boîtes et d'objets.
Matériel indispensable:
Un crayon de bois, un cutter, un réglet, du carton, de la colle, et du tissu. Tous les âges sont représentés dans cette activité où l'ambiance est chaleureuse.

Animatrice Hélène GENTY

Lieu : Salle St Léonard
Mardi 14h00 - 17h00
Tarif 30 € 30 séances
Début des cours :
le mardi 22 septembre

COUTURE

Le cours de couture s'adresse aux débutantes comme aux confirmées.
débutantes : apprentissage de la machine et ses divers points , réalisation de sacs, pochettes, déco, vos idées , vos envies...
confirmées : relevé de patron , aide à la réalisation technique de votre projet , et à la retouche.
A votre disposition : 5 machines et 3 surjeteuses. Convivialité et échange d'idées sont au rendez-vous de ce cours de couture.

Animatrice : Nathalie DUTEL

Lieu : Salle St Léonard
Cours 1 - **Vendredi 14h - 16h00**
Cours 2 - **Vendredi 16h30- 18h30**
Tarif : 123 € 24 séances
Début des cours
le vendredi 25 septembre

PEINTURE SUR PORCELAINE

Peinture décorative sur tout support en porcelaine (vaisselle ou objet de décoration).
Les motifs peuvent être d'une grande variété en thèmes comme en couleurs. Le choix peut être libre ou guidé, suivant la demande de chacun. Pour réaliser cette activité, aucune technique préalable de dessin n'est nécessaire.
Par contre soin, patience et précision sont essentielles pour progresser dans le travail.
Les objets des adhérents seront cuits dans un four sur place dédié à cette activité.

Animatrice salariée : Nathalie LECOUFFE

Lieu : Salle St Léonard
Cours 1 - **Mardi 9h00 - 11h30**
Cours 2 - **Vendredi 9h00 - 11h30**
Tarif : 145 € 24 séances
Début vendredi 25 septembre
et mardi 29 septembre

SCULPTURE

Initiation et perfectionnement aux différentes techniques de sculpture et de modelage.
Suivi personnalisé où chacun s'exprime dans la technique de son choix : modelage, technique céramique, taille directe, plâtre sur armatures...
Participation à une animation de fin d'année.

Animatrice Sylvia GUINAUDEAU

Lieu : 33, rue de la Baraterie
Cours 1 - **Lundi 16h25 - 18h15 179€**
Cours 2 - **Lundi 18h30 - 20h 179€**
Cours 3 - **Mardi 14h00 – 16h00 241€**
30 séances
Début des cours lundi 21
et mardi 22 septembre

PEINTURE SUR SOIE

La peinture sur soie est une activité accessible à tous.
Différentes techniques sont utilisées, il n'est donc pas indispensable de savoir dessiner.
Pour débuter, l'association dispose de cadres ainsi que de pots de couleurs.
Les réalisations peuvent être variées : foulards, coussins, tableaux,abat-jour, bijoux, cartes de vœux..etc. selon les souhaits et compétences de chacun(e).
Les participantes ont l'habitude de partager leurs connaissances et de s'entraider.

Animatrice bénévole : Pierrette DEBRAY

Lieu : Salle St Léonard
Cours 1 - **Lundi 9h15 – 11h45**
Cours 2 - **Lundi 14h00 – 16h30**
Tarif : 115 € 24 séances
Début des cours
le lundi 21 septembre

MOSAÏQUE

La mosaïque est un mode d'expression riche par le choix très varié des matériaux (émaux, ardoise, galet, verre, terre cuite, vaisselle), et les différentes techniques possibles.
L'atelier s'adresse à tous et propose aux élèves d'apprendre à réaliser des petits objets décoratifs (miroirs, plateau de table, dessous de plat, cache-pots, cadres,tableaux ...) ou des décors pour leur intérieur (murs de douche, tapis de sol, frise de cuisine ou salle de bain...). Il est encadré par Marie CONNAN, une mosaïste d'art professionnelle. Elle vous apprendra les gestes de son métier et vous guidera au cours des différentes étapes de création.
Un voyage à Chartres est prévu en octobre 2020 pour visiter des expositions dans le cadre des Rencontres Internationales de la Mosaïque. Le prix de l'atelier ne comprend pas celui de ce voyage auquel chacun sera libre de participer ou non.

Intervenante : Marie CONNAN

Lieu : 33,rue de la Baraterie
Mardi 16h15 – 18h15
Tarif : 214 € 23 séances
Début le mardi 29 septembre

A&A AXO et ACTIFS Pour votre Bien
AGENCE IMMOBILIÈRE
376, rue St Léonard - ANGERS
02 44 01 00 07
www.axo-actifs.fr
AXO & ACTIFS Angers : SARL capital 1000€
Carte CPI 4901 2015 000 002 000 délivrée par la CCI du Maine-et-loire

GAUTIER BATIMENT
ENTREPRISE QUALIFIÉE QUALIBAT
LES PROS de l'accessibilité
RGE LES PROS de la performance énergétique
MACONNERIE GROS ŒUVRE
Neuf et rénovation
Plus de 60 Ans au service des particuliers et professionnels
info@gautier-batiment.fr – www.gautier-batiment.fr - Tél 02 41 66 97 60

AUTO PRIMO DES PROS, DES PROMOS
Garage DES PINS – KALANDRE 49
71 rue Jean Jaurès
49000 ANGERS
Tél : 02 41 66 65 42
E-mail : kalandre49@orange.fr
➡ Réparation automobile toutes marques (Mécanique et tôlerie)
➡ Vente Véhicules d'Occasion
➡ Service cartes grises

FRANÇOISPEAU
INTERETCOM
Electricité générale
Mise aux normes électriques
Chauffage et gestion d'énergie
Interphonie et domotique
Antenne et Satellite
06 98 26 38 43 fpeau@interetcom.fr
26, rue Charles Péguy 49000 Angers

Du mardi au samedi 7h00 19h30 Dimanche et jours fériés 7h00 18h30
ARTISAN Guillot
Boulanger - Pâtissier - Chocolatier
Au Doux péché
200 rue saumuroise 49000 Angers tel 02 41 66 35 86

SAINT LÉONARD AUTOMOBILES
Vente de véhicules neufs, occasions et financements
Entretien réparation toutes marques
Pascal Berthelot
Tél.: 02 53 20 78 32
Mail: saint.leonard.auto@gmail.com
Atelier: 09 86 15 05 07
384 rue St Léonard
49000 Angers
www.saintleonardautomobiles.fr

L'Octroi
287 rue Saumuroise
49000 Angers
02 41 66 38 84
www.octroi-angers.fr
Cours d'Art Floral

Pharmacie des Justices
40, place des justices 49000 ANGERS Véronique et Alain Mercier Docteurs en Pharmacie
Tel : 02 41 66 75 57 Fax : 02 41 79 86 67
Viadys
Des pharmaciens au coeur de la vie
Nos horaires d'ouverture :
-du lundi au vendredi : 8h30-12h30 et 14h00-19h30
-le samedi : 09h00-12h30 et 14h00-18h00
Pour vos commandes et réservations :
pharmaciedesjustices.commande.@gmail.com
Informations sur les gardes :
www.pharmacie-angers.net

Maison BARTHELAIX
Pâtissier - Boulanger - Chocolatier - Glacier - Cocktail
3, rue Saumuroise 49000
"La Passion du chocolat"
02 41 66 79 36

DESSIN / PEINTURE

Initiation et perfectionnement aux différentes techniques du dessin et de la peinture.

Expression et projets individuels, à travers la technique de son choix : croquis, pastel, aquarelle, peinture acrylique, peinture à l'huile, marouflage....

Animatrice salariée : Sylvia GUINAUDEAU

Lieu : 33, rue de la Baraterie

Cours 1 - **Lundi 14h00 – 16h00 241€**
Cours 2 - **Mardi 19h00 – 20h30 179 €**

30 séances

Début des cours lundi 21 et mardi 22 septembre

GYMNASTIQUE

Ambiance conviviale. Toutes les parties du corps sont travaillées: abdominaux, fessiers, cuisses, pectoraux, dorsaux, etc...Utilisation de matériel: ballon, cordes à sauter, haltères...

Intervenant : **Clément GABORIAU**

Lieu : Salle René Brossard

GYM 1 - **Lundi 20h05 – 21h05**
GYM 2 - **Mardi 9h00 – 10h00**
GYM 5 - **Jeudi 20h05 – 21h05**
GYM 3 - **Vendredi 18h – 19h**

Lieu : Salle Paul Bert

GYM 4 - **Mardi 17h30 – 18h30**

30 séances 122€

Début des cours lundi 21, mardi 22 jeudi 24 et vendredi 25 septembre

YOGA

Le yoga s'adresse à tous, femmes et hommes..Il peut se pratiquer à tout âge et ne demande aucune compétence mais suppose un bon état physique .

La mise en place de la respiration profonde au cours de la relaxation permet de dénouer les blocages en douceur.

Une tenue souple est souhaitée pour ne pas entraver les mouvements.

Tapis, coussin et matériel divers sont fournis par l'association mais il est recommandé d'apporter un tissu ou une serviette pour créer son espace personnel et une petite couverture est appréciée pendant la relaxation.

L'inscription au cours de yoga suppose un engagement à une pratique régulière .

Intervenante salarié: Jacqueline TARDIVEL

Lieu : Salle René Brossard

Yoga 1 - **Lundi 17h15 – 18h30**
Yoga 2 - **Lundi 18h45 – 20h00**
Yoga 3 - **Jeudi 12h15 – 13h30**
Yoga 4 - **Jeudi 17h15 – 18h30**
Yoga 5 - **Jeudi 18h45 – 20h00**

30 séances 148€

Début lundi 21 et jeudi 24 septembre

GYMNASTIQUE DOUCE

Avec l'avancée en âge, les muscles s'affaiblissent et les articulations se détériorent. Des solutions existent pour retarder et même prévenir ce processus....Et tout cela dans une atmosphère décontractée et conviviale.

La Gym Prévention Santé est une activité physique adaptée et ludique délivrée en cours collectifs. Ses objectifs sont atteint grâce à une alternance entre un travail debout et assis au cours duquel les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.

La Gym Prévention Santé s'adresse à tous ceux qui ont besoin d'une gymnastique qui puisse s'adapter à leur rythme. Elle ne comporte pas d'exercices violents, trop difficiles ou trop rapides. On y exerce la fonctionnalité des muscles et des articulations, et la capacité à se mouvoir aisément.

Intervenant : **Clément GABORIAU**

Lieu : Salle René Brossard

GYM DOUCE1 - **Mardi 15h45 – 16h45**
GYM DOUCE2 – **Vendredi 17h – 18h**

Lieu : Salle Paul Bert (rue d'Assas)

GYM DOUCE3 – **Mardi 14h - 15h**

30 séances 122€

Début mardi 22 septembre et vendredi 25 septembre

DANSE DE SALON

Seul (e) ou en couple,venez danser à deux :

Apprentissage de toutes les 10 danses de salon, tout en simplicité et convivialité.

Possibilité de les pratiquer en soirées dansantes organisées aux cours de l'année

Professeur de danse salariée
KATYA CARAMAN

Lieu : Paul Bert (rue d'Assas)

Lundi : 18h45 - 19h45 120€
Débutants : valse lente, , tango et Cha-cha-cha, Rock)

Lundi : 19h45 - 20h45 120€
Intermédiaires : valse lente, tango,Valse viennoise, Quickstep et samba,Cha-cha-cha, Paso Doble, Rock

Lundi : 20h45 - 22h 150€
Avancés: Valse lente, Tango, Valse viennoise, Slow-fox, Quickstep et Samba, Cha-cha-cha, Rumba, Paso Doble, Rock

30 séances

Reprise lundi 21 septembre

RANDO JEUDI

Tous les 15 jours, le groupe s'élance sur un circuit de 8 à 10 km, soit 2 H à 2H 30 de marche. Chacun peut marcher à son rythme. Ce n'est pas une compétition.
Quel plaisir de se retrouver pour marcher, s'aérer, se détendre, se rencontrer, échanger. Quelle merveilleuse façon de découvrir les nombreux sentiers longeant les cours d'eau, escaladant les coteaux, traversant les forêts ou tout simplement sinuant à travers la campagne angevine..

Animateurs bénévoles : Noël MONNIER et Dominique LANDRON

Lieu : Départ St Léonard

Deux fois par mois

Tarif 18 €

Reprise jeudi 24 septembre

RANDO DIMANCHE

Randonnée du dimanche (moyenne de 12 Kms).
Promenade dans les environs d'Angers.

Animateurs bénévoles Gabrielle et Marcel

Lieu : Départ du Trois Mâts

Une fois par mois

Tarif : 9 €

Reprise dimanche 27 septembre

DANSE en LIGNE

La danse en ligne c'est une succession de pas qui composent une chorégraphie, chaque pas et/ou partie sont détaillés chaque semaine, puis nous mettons en pratique la chorégraphie entière.
Mais la danse en ligne c'est aussi et surtout, un moment de détente de convivialité avec les adhérents (es), et un lâcher prise, on ne se prend pas la tête, on va à son rythme.
Pas de tenue obligatoire, seulement la recommandation de chaussures (latino) spécifiques à la Danse En Ligne. La danse en ligne s'effectue en solo, en ligne, mais au sein d'un groupe. Les chorégraphies sont très diversifiées: samba, rumba, rock, bamba, quick step, tango, valse,9cumbia, fox trot, merengue, chacha,triple swing, jive, mambo charleston etc.....sur des musiques très variées.

Intervenante bénévole DANNY

-Niveau débutant de 0 à 3 ans de pratique : Mardi de 16h à 17 h

-Niveau initié au delà de 3 ans de pratique : Mardi de 15h à 16 h

Lieu : Salle Paul Bert

Tarif : 20 €

Reprise mardi 22 septembre

SOPHROLOGIE

La Sophrologie est à la fois une méthode de relaxation et une méthode de développement personnel. Elle permet d'acquérir, par un entraînement régulier, une plus grande qualité de conscience. Elle s'appuie sur un ensemble de techniques visant à renforcer l'équilibre entre le corps, le mental et les émotions.
Par l'apprentissage de la respiration, de la concentration, de la relaxation, du mouvement, et de la visualisation, nous reprenons conscience de tous les phénomènes qui sont en nous.

Lieu : René BROSSARD

Intervenantes :

Cécile WIEGAND
Lundi 18h45 - 20h15

Marie Laure GALLERAND
Mardi 10h30– 12h00

25 séances tarif 187€

Début lundi 21 septembre et mardi 22 septembre

BALADE DÉCOUVERTE ET PATRIMOINE

Balade découverte "Nature-Patrimoine" du dimanche (moyenne de 6 Km)

Animatrices Bénévoles : Claudine PIMBERT Claudine SINEAU

Lieu : Départ du Trois Mâts

Tarif 9 € Une fois par mois

Reprise dimanche 20 septembre

CODE DE LA ROUTE Remise à niveau

Le code de la route évolue très vite. Certaines personnes ont passé leur permis de conduire il y a quarante ou cinquante ans. Un petit stage de rappel ne peut être que bénéfique !
Conduire, ça ne se perd pas, mais certaines règles fondamentales peuvent s'oublier.
C'est donc un véritable cours de code **qui sera dispensé aux seniors**. Panneaux triangulaires, ronds, règles des priorités.. Tout y passe.
« Il n'y a pas d'âge pour arrêter de conduire. Cela dépend des organismes. Malgré l'expérience, les aptitudes, vues, audition, réflexes, diminuent. » Il est bon de faire un point avec son médecin pour vérifier son état de santé.
L'association des habitants propose un cours de remise à niveau.

Intervenant Auto école PRIOU MICHELET

Lieu : Cité des Associations boulevard du Doyenné (salle 7 et 8)

Horaires 14h-16h30

Tarif 10€

Jeudi 19 novembre

Atelier découverte
LA PLEINE CONSCIENCE

Découvrir le temps d'un atelier de 2h30

La Pleine Conscience

Issue des grandes traditions contemplatives de l'humanité, *la pleine conscience* est aujourd'hui largement diffusée dans le cadre d'un programme de Réduction du Stress basé sur la Pleine Conscience appelé MBSR. Partout dans le monde, des personnes de tous âges et de tous milieux ont appris à méditer grâce à ce programme et profitent chaque jour de leur vie des bienfaits de la pleine conscience.

MBSR est une méthode pratique, structurée, basée sur l'observation et la bienveillance.

Son but est d'apprendre à devenir conscient des mécanismes en soi qui créent le stress et la souffrance, pour s'en libérer et se reconnecter en profondeur à l'être que nous sommes.

Le programme MBSR aide à avoir une vision plus juste de la réalité, à se familiariser avec une nouvelle manière d'être, et de percevoir le monde. C'est une méthode efficace, validée et reproductible, pour un apprentissage progressif de la pratique méditative. Cultivant une qualité d'attention spacieuse, tranquille et bienveillante, apprenant à ralentir, pour revenir à soi, et se connecter au moment présent, on vit pleinement chaque instant de la vie.

Les bienfaits de la méditation de Pleine Conscience largement authentifiés par les neurosciences, la médecine et la psychologie modernes, sont multiples lorsqu'elle est pratiquée quotidiennement : réduction du stress et de l'anxiété, régulation émotionnelle, meilleure gestion des ruminations mentales, du sommeil, réduction de la douleur, accroissement du bien-être et de la bienveillance envers soi-même…

Cet atelier de 2h30 essentiellement expérientiel sera l'occasion d'explorer la pratique à travers différents entraînements, allongés, assis, en mouvement, afin de nous plonger dans cette qualité de présence à laquelle nous donne accès la Pleine Conscience et de comprendre de manière intime son intérêt.

Nous aborderons aussi ce qu'est le programme MBSR de Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience, développé par Jon Kabat Zinn et dont la diffusion en France et dans le Monde est exponentielle.

Nous consacrerons un temps d'échange à la fin de l'atelier pour répondre aux questions.

Matériel à apporter :

- prévoir des vêtements souples et confortables
- couverture ou plaid
- tapis de yoga
- un coussin ou un banc de méditation si vous en avez mais des chaises seront à votre disposition.

Contre-indications à la participation à l'atelier :

- Dépression en phase aiguë
- Trouble bipolaire (maniaco-dépression) non stabilisé
- Schizophrénie
- Troubles de l'attention
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- Dissociation
- Attaques de paniques récurrentes
- Troubles psychotiques (hallucinations, délires)

Intervenante Isabelle RENY

Le jeudi 19 novembre de 18h30 à 21h00 salle Paul Bert

Tarif 20 €

YOGA DU RIRE

" Envie de mettre plus de rire et de joie dans votre vie. Le yoga du rire est un mélange d'exercices de rire et de respiration dans un objectif de détente et de lâcher-prise. L'activité se veut sans avoir recours à l'humour, aux blagues ou quoi que ce soit. Accessible à tous."

Intervenante Cécile REVEILLARD

Lieu : Salle Paul Bert

Jeudi de 12h30 à 13h30

Tarif 100 euros pour 30 séances

Début le jeudi 24 septembre

NOUVEAUTÉ

ATELIER ÉCRITURE

Venez (re)découvrir le plaisir de s'exprimer par écrit, de laisser libre court à son imagination, de développer sa créativité, de jouer avec les mots.

Vous apprendrez à mettre en écriture cette part de soi, réelle, imaginaire, laissée en friches.

Nous nous aventurerons dans le champ littéraire en toute convivialité et nous réaliserons nos envie d'écriture dans une volonté de partage.

Intervenante : Marie-Line BENETRUY

Lieu : Petite salle St Léonard

Jeudi : 14H00 – 16H00

Tarif : 187 € pour 30 séances

Début le jeudi 24 septembre

NOËL du 3ème ÂGE

Le 18 décembre 2019 le club du 3 ème âge organisait son traditionnel goûter de Noël. 45 personnes étaient présentes pour un après-midi très convivial avec des chants repris par leur chorale "À TOUT CŒUR," animée par André et accompagnée au piano par Jean-Paul Pasquier.

Dégustation de la bûche de noël. En fin de journée chacun repartait avec une superbe fleur.

Nous remercions Hélène et André Alleaume animateurs bénévoles pour ce moment festif très réussi et très apprécié.

Christine Gasnier

U DRIVE coursesu.com
Retrait en 6h ou livraison en 6h

U CULTURE
650 000 livres disponibles en 48h

U BILLETTERIE SPECTACLES
Tous les spectacles & SCO Angers

U location
Plus de 50 véhicules disponibles

SUPER U Les Justices 02 41 475 561