SEPTEMBRE 2023

L'echo d'angers sud-est

Dépôt légal 2 éme Quadrimestre 2023
ISSN 0753-5066
Journal publié à 11 600 exemplaires

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE de 8h30 à 17h30

VIDE-GRENIERS

Parc St Léonard
37 rue Gabriel Lecombre
ANGERS

Bourse aux vêtements Automne - Hiver 2023
Du 7 au 11 Septembre
Au "Trois Mâts"

Spécial Activités 2023-2024

Conception & réalisation © A.D.H. 2023

Direction Publication: Christian QUANTIN
Equipe rédaction : G.Beunardeau , D.Touchais, C.Gasnier, C. Pimbert, S. Souchet et toute l' équipe de porteurs bénévoles

www.adh-asso.fr
Publié par l'Association Des Habitants St Léonard - Justices - Madeleine
02 41 45 19 71
Courriel : adh.asso@free.fr

MOT DES COPRÉSIDENTES

Cette saison 2022/2023 passée dans nos nouveaux locaux s'est achevée malgré certains petits problèmes liés à ce changement. Néanmoins, tout le monde a pu se retrouver dans chaque activité concernée en s'adaptant aux moyens proposés.
Cette année, pour les inscriptions, nous innovons puisque l'ADH vous offre la possibilité de vous inscrire en ligne pour toutes les activités. Comme avec toute nouveauté, nous pourrons rencontrer certaines difficultés et nous vous demanderons d'être indulgents s'il y a des ratés...
Retenez la date de notre prochaine Assemblée Générale qui aura lieu le jeudi 16 novembre 2023.
En attendant nous espérons que vous avez passé un bel été, nous vous souhaitons une bonne reprise et vous donnons rendez-vous pour la nouvelle saison d'activités.
Christine GASNIER et Claudine PIMBERT

INFOS VIDE-GRENIERS

Cette année le vide-greniers de l'ADH va retrouver son lieu habituel
sur le Parc St Léonard
au 37 rue Gabriel Lecombre

Il se déroulera
le dimanche 17 septembre.

Inscriptions obligatoires
Elles auront lieu
de 14h00 à 19h00
Au siège del'ADH
Au 330 rue St Léonard
49000 ANGERS.
- Le lundi 04 septembre
- Le mardi 05 septembre
Tarif résidents : 9€
Tarif extérieurs : 12€

PAIEMENT PAR CHEQUES
Se munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.
Sur place :
Buvette Sandwichs et viennoiseries

Ce vide-greniers est réservé uniquement aux NON PROFESSIONNELS.

INSCRIPTIONS ACTIVITÉS A.D.H. 2023-2024

ADHESION EN LIGNE

Cette année, l'ADH vous offre la possibilité de vous inscrire en ligne pour toutes les activités entre le **16 août et 10 septembre 2023 en vous rendant sur le site :**
www.adh-asso.fr

Rappel :
Pour l'adhésion annuelle,
la cotisation de 9 € est obligatoire.
Chaque inscription en ligne est individuelle.
Vous devez refaire la procédure d'inscription pour chaque personne (soit 2 inscriptions pour un couple).
Le paiement se fait uniquement par carte bancaire et à chaque inscription.
Les règlements pour les activités supérieures à 50 € sont payables en 3 fois aux échéances suivantes :
- 1er règlement le jour de l'inscription
- Le deuxième le 1 janvier 2024
- Le troisième le 1 avril 2024

Les activités inférieures ou égales à 50 € sont payables le jour de votre inscription.
Un échéancier est affiché à la fin de votre saisie des activités, les prélèvements se feront automatiquement aux dates ci-dessus.
La carte Partenaire n'est pas valable en ligne, par contre elle reste utilisable pour les inscriptions aux permanences.
ATTENTION : la plateforme « **Helloasso** » qui permet cette inscription propose d'office de faire un don pour ce service.
Celui-ci n'est pas obligatoire et vous pouvez remettre le montant à zéro.

Pour les adhérents qui ne peuvent pas, ou ne souhaitent pas, faire leurs inscriptions en ligne, des permanences seront organisées de 15h à 18h aux dates suivantes :
Mercredi 23 août et Jeudi 24 août
Mercredi 30 août et Jeudi 31 août
Mercredi 6 septembre et Jeudi 7 septembre
Mercredi 13 septembre et Jeudi 14 septembre
Comme sur le site, les règlements sont possibles en 1 fois ou en 3 fois par chèques aux échéances suivantes :
le 1er octobre
le deuxième le 1 janvier 2024
le troisième le 1 avril 2024
Le règlement par carte est également possible mais pas en plusieurs fois (une fois par carte et le reste en chèques).
La fin définitive des inscriptions est fixée au jeudi 14 septembre.
Il n'y aura pas d'inscription possible auprès des intervenants.
Bonne inscription et à bientôt dans nos activités.

GALETTE des ROIS

Retenez dès à présent la date de la prochaine galette des rois de l'A.D.H.
Elle aura lieu le dimanche 14 janvier 2024 au "Trois Mâts" .
Vous aurez plus de détails dans le journal de décembre.

BOURSE AUX VÊTEMENTS

Bourse aux vêtements

Automne – Hiver 2023

Adultes – Enfants – puériculture - grossesse

Organisée par la commission Bourse de l'ADH St Léonard-Justices-Madeleine

Au centre Socio-culturel TROIS MATS place des Justices ANGERS

Du 7 au 11 Septembre 2023

Dépôt ..... Jeudi 7 de 10 h 30 à 19 h
Vente .....vendredi 8 de 9 h à 18 h 30
Vente ..... Samedi 9 de 9 h à 12 h
Reprise .... Lundi 11 de 17 h à 18 h 30

Dépôt limité par famille : articles de puériculture (10 articles)
DEUX LISTES : 7 vêtements enfants
7 vêtements adultes -
Pas de chaussures adultes – enfant jusqu'au 30 – pas d'accessoires
Participation aux frais : 1€ par liste déposée (paiement en espèces)
+ 10 % retenus sur la vente
Règlement des achats uniquement en espèces
Ne sont retenus que les vêtements en bon état-à la mode – tous les sacs non repris le 11 septembre seront remis(euro compris) à une œuvre sociale
Les organisateurs ne pourront pas être tenus responsables en cas de vols
Renseignements : 06 86 79 50 47 – 06 10 31 79 99
www.adh-asso.fr

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
Elle se déroulera
le 16 novembre
Au Trois Mâts
A18H00

ANGLAIS

Tous les cours sont destinés à des personnes désirant débuter et se perfectionner.
Deux niveaux sont proposés :
Débutant : personnes ayant peu ou pas de base en anglais. Objectif : apprendre à tenir une conversation relativement simple en anglais. **ATTENTION:** Ce cours ne pourra fonctionner que si le plein d'inscriptions est fait sinon il sera annulé.
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.

Animatrice :
Anna DESFONTAINES
Lieu : Salle René Brossard
Niveau débutant :
Jeudi 18h15-19h15 Tarif :153 €
Niveau Intermédiaire :
Mercredi 18h15-19h45 Tarif : 213€
30 séances
début des cours
Mercredi 27 septembre
ou jeudi 28 septembre
Fin des cours
Mercredi 19 juin 2024
ou Jeudi 20 juin 2024

GUITARE

Animateur de l'atelier guitare depuis déjà 13 ans… Edouard vous invite à venir partager sa passion.
Quelque soit votre objectif, débutant ou confirmé, un cours adapté à votre niveau vous sera proposé.
Il vous enseignera les techniques essentielles au bon apprentissage de l'instrument. Vous utiliserez des tablatures et aussi quelques notions de solfège rythmique.
Des années trente aux musiques actuelles, de Robert Johnson à Jimi Hendrix.
Un vaste choix de morceaux à votre disposition… De la Pop à la variété, du Blues au reggae, motivé et passionné, il n'est jamais trop tard pour commencer la guitare

Animateur :
Edouard JAUDOUIN
Lieu : Le CORMIER (Justices)
Moyen - Mardi 19h30-20h15 120 €
Débutant - Mardi 20h20-21h10 120 €
Moyen - Mercredi 19h00-19h45 120 €
2ème ou 3éme année - Mercredi 19h50-20h35 120 €
Moyen - Jeudi 20H00-20H45 120 €
Confirmé - Jeudi 20h50-21h50 159 €
30 séances
Début mardi 26 septembre
mercredi 27 septembre
Jeudi 28 septembre
Fin des cours mardi 11 juin 2024
Mercredi 19 juin 2024
Jeudi 20 juin 2024

Nous partageons avec des photographes professionnels. Nous exposons nos photos. Nous sommes tous amateurs de différents niveaux. Nous nous entraidons mutuellement, échangeons et partageons nos connaissances dans une belle ambiance.
Animation par une équipe de bénévoles
Lieu : Salle René Brossard
(330 rue Saint Léonard, 49000 Angers)
Nombre de séance : 20
Jour et horaire :
Vendredi de 20h30 à22h30
Tarif : 30€
Début le 29 septembre 2023
Fin 22 mars 2024

ACTIVITÉ TAROT

Nous accueillons avec plaisir toutes et tous, de tous niveaux y compris des débutants. Actuellement, notre groupe est composé à 60% de femmes.
2 tournois internes, une galette des rois et un repas partagé agrémentent notre saison. Venez nous retrouver à la salle Paul Bert au 12 rue d'Assas 49000 ANGERS. La salle se trouve dans le quartier de la Madeleine. Si besoin, vous pouvez stationner sur place.

Lieu : Salle Paul Bert
(12 rue d'Assas, 49000 Angers)
Jour et horaire : jeudi de 14h à 18h
Tarif : 20 €
Nombre de séances : 30
Début le 28 septembre 2023
Fin le 20 juin 2024

CLUB ST LÉONARD

Suite au départ de l'animatrice et à l'impossibilté de trouver un bénévole pour la remplacer, nous sommes contraints de ne proposer qu'une demie journée par semaine, le jeudi.
Nous proposerons aux adhérents une réunion pour la réorganisation de ce club.
Lieu salle René BROSSARD
330 rue St léonard
Jeudi de 14h30 à 17H00

CLUB PHOTOS

Vous avez envie d'échanger autour de la photo ?
Nul n'a besoin de s'y connaître sur le sujet pour rejoindre le club.
Nous voyons les techniques de base : prise de vue, profondeur de champs, maniement de l'appareil (compact, reflex, hybride) et autres thématiques.
Nous faisons des sorties le vendredi et parfois le dimanche en relation avec un thème étudié.

NOUVEAUX LOCAUX
Le secrétariat de l'A.D.H. est situé au
330 RUE ST LÉONARD.
Les permanences ont lieu tous les mercredi et jeudis de 16h00 à 18h00, sauf pendant les congés scolaires.
Tél : 02 41 45 19 71

L'Atelier de Laurent
Boulangerie - Pâtisserie
Béatrice et Laurent Bourget
368 rue St Léonard
Angers
Tél : 02 41 663 494
Nouveaux horaires d'ouverture
Lundi au Vendredi 6h30 à 19h30
Samedi 6h30 à 19h00
Fermé le Dimanche
Nouveau Pain Bio

Crédit Mutuel
Caisse d'Angers Saumuroise
36, place des Justices
49000 ANGERS
Téléphone : 02 41 21 49 49
Courriel : 39407@creditmutuel.fr

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

AXA
Anselme de BULOIS
Adeline MOTHAIS
Agents généraux
Assurances Auto - Moto - Habitation
Complémentaire Santé
Professionnels et Entreprises
Banque et Placement
131 rue de la Madeleine - 49 000 Angers
agence.adbm@axa.fr
02 41 45 09 22
N° orias 07 030 655
N° orias 22 002 031

FRANCE PARE-BRISE
Une marque de Saint-Gobain
Réparation et remplacement de vitrage automobile, mais aussi optiques, rétroviseurs et essuie-glaces.
Agréé toutes Assurances
Atelier :
Boulevard Pierre de Coubertin – 49000 ANGERS
Entrée 8, rue des Noyers
Tél : 02 41 79 80 80
****

OSEZ Laurent PIOU
25 ans d'expérience à votre service
ARCHITECTE D'INTÉRIEUR
www.osez-piou.com

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
Nicolas GERNIGON
TRANSACTION – GESTION LOCATIVE – LOCATION
Agence des Justices
291 rue Saumuroise - 49000 ANGERS
02 41 66 73 37
contactj@immobilieretconseil.com
Agence de la Madeleine
195 rue Volney - 49000 ANGERS
02 41 76 11 58
contactm@immobilieretconseil.com

ŒNOLOGIE

Vous souhaitez découvrir l'univers du vin dans une ambiance décontractée ?
Venez nous rejoindre lors des prochaines séances d'œnologie animées par des intervenants passionnés. Aucun pré-requis n'est nécessaire, venez simplement avec votre envie de passer un bon moment !
Au programme :
- 6 séances de dégustation le jeudi soir de 20h à 23h environ.
- une sortie dans un domaine viticole un samedi
- un dîner accords mets et vins au restaurant (prix du repas non compris dans le tarif de l'activité).

Lieu : Salle René Brossard
330 rue St Léonard
Jeudi 20h00 – 23h00
Coordinateurs bénévoles:
Jean-Charles Drouadène et Dominique Sapinault.
Tarif : 138 €
8 séances

Dates : 28 septembre, 19 octobre, 18 janvier, 15 février, 21 mars et 16 mai

INFORMATIQUE

Vous êtes débutants en informatique ou vous souhaitez vous lancer dans ce domaine, ce cours vous permettra de pouvoir maitriser l'outil informatique.
Cette formation est essentiellement dédiée à l'usage de l'ordinateur. Pour ce faire il serait souhaitable que vous veniez avec votre propre matériel.

Intervenant bénévole : C. QUANTIN
Lieu : Salle René Brossard
330 rue St Léonard
Dates retenues :
04 octobre, 08 novembre, 06 décembre, 10 janvier, 07 février, 13 mars, 10 avril, 15 mai, 12 juin.
Mercredi 10h-12h : 1 fois / mois
Tarif : 15€
Début : 04 octobre
Fin : 12 juin 2024

Vous résidez dans le quartier et vous souhaitez vous exprimer sur un sujet particulier dans le journal de décembre 2023
Courriel >> journal@adh-asso.fr
Date des parutions du journal :
Avril – septembre - décembre

THÉÂTRE

Après le départ pour raisons personnelles d'Érick qui avait repris l'activité depuis deux ans, une nouvelle intervenante va reprendre l'atelier Théâtre.

Intervenante : Rose TEXIER
Lieu : Salle René Brossard
(330 rue St Léonard 49000 ANGERS)
Jeudi 20h -22h au lieu du Lundi
Tarif 219€ pour 30 séances

Début des cours
Jeudi 28 septembre
Fin des cours
Jeudi 20 juin 2024

CHORALE

La Chorale "la Corentine" qui regroupe une trentaine de Choristes aborde un programme varié allant des chants contemporains, à la musique du monde, au classique et même à la musique ancienne.
Elle se produit en concert, soit avec d'autres chorales, comme en cette année 2022-23, en mars dans l'église St Léonard, mais aussi en juin pour clôturer l'année aux Trois Mâts.
Cela se passe dans la joie et la bonne humeur, et nous vous invitons à nous rejoindre, si, comme nous, vous aimez chanter et surtout partager de bons moments musicaux et conviviaux.
Rendez-vous donc en Septembre pour une nouvelle saison toute en musique, les répétitions ont lieu le mercredi soir de 20h à 22h hors vacances scolaires.

Animatrice : Catherine Guth
Lieu : Salle René Brossard
(330 rue Saint Léonard, 49000 Angers)
Nombre de séance : 30
Jour et horaire : Mercredi de 20h à 22h
Tarif : 93€
Début le 27 septembre 2023
Fin le 19 juin 2024

CARTONNAGE

Le cartonnage s'adresse aux débutant(e)s comme aux confirmé(e)s quel que soit l'âge. Il requiert de la précision et de la patience dans la réalisation des différentes étapes (coupe, collage, habillage, …) des boîtes ou objets souhaités. Individuellement prévoir un crayon de bois, un cutter, un réglet de 30 cm, du carton (2mm), de la colle, un bloc-notes, papiers et chutes de tissu. Accompagnement et assistance personnalisés.

Animatrice : Maryline GRENON

Lieu : Salle René Brossard

Mardi de 14h à 17h : 30 séances

Tarif : 72€

Début le 26 septembre 2023

Fin le 11 juin 2024

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 sur-jeteuses. Convivialité et échange d'idées sont au rendez-vous de ce cours de couture.

Animatrice : Pascale METAYER

Lieu : Salle René Brossard

Tous niveaux
- **Vendredi 9h45-11h45**
- **Vendredi 14h00-16h00**
- **Vendredi 16h30-18h30**
- **Jeudi 14h00-16h00**

Tarif : 150 € pour 28 séances

Début le 28 ou 29 septembre

Fin le 6 ou le 7 juin 2024

PEINTURE SUR PORCELAINE

Dans cet atelier, peindre sur porcelaine est avant tout un temps de plaisir et de détente. Donc aucun stress ! Nul besoin de savoir dessiner au préalable, mais simplement, l'envie de peindre et de décorer la porcelaine, que vous aurez amenée, avec les motifs de votre choix. Vous apprendrez comment utiliser les pigments et les pinceaux pour un beau rendu, serez guidés pour l'agencement de vos motifs et la mise en peinture… Une fois prêt et peint, le support est cuit dans le four de l'association, et vous verrez comme c'est sympa de le découvrir et de l'admirer la semaine suivante.

Goût des couleurs, patience, précision et délicatesse sont nécessaires, autant que d'apprécier le bon moment passé ensemble.

Alors, à vos pinceaux et porcelaine !

Animatrice : Nathalie LECOUFFE

Lieu : Salle René Brossard

Cours 1 - **Mardi 9h00 - 12h00**

Cours 2 - **Vendredi 9h00 - 12h00**

Tarif : 183€ pour 24 séances

Début 26 ou 29 septembre

Fin 16 ou 19 avril 2024

SCULPTURE

Initiation et apprentissage de modelage sur différentes argiles avec suivi personnalisé où chacun s'exprime dans la réalisation de toutes sortes de créations. Les objets des adhérents seront cuits dans un four.

Participation à une animation de fin d'année.

Animatrice Sylvia GUINAUDEAU

Lieu : 33, rue de la Baraterie

Cours 1 - **Lundi 18h30 - 20h 183€**

Cours 2 - **Mardi 18h00 – 20h00 249€**

30 séances

Début le 25 ou 26 septembre

Fin le 11 ou 24 juin 2024

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 participant(e)s ont l'habitude de partager leurs connaissances et de s'entraider.

Animatrice bénévole : Pierrette DEBRAY

Lieu : Salle René Brossard

Cours 1 - **Lundi 9h15 – 11h45**

Cours 2 - **Lundi 14h00 – 16h30**

Tarif : 129 € pour 24 séances

Début le 25 septembre

Fin le 6 mai 2024

MOSAÏQUE

L'atelier mosaïque est ouvert à tous, débutants ou non. Aucune compétence de départ n'est nécessaire.

Vous découvrirez la richesse des matériaux avec lesquels nous travaillons, le jeu des couleurs, des coupes et des agencements qui font une mosaïque réussie.

Vous pourrez créer de petits ou grands objets de décoration et même des décors pour habiller votre intérieur (douche, crédence de cuisine, tapis de sol, totem pour le jardin …).

La mosaïque peut être une activité méditative car elle se fait à petit pas et avec concentration mais ça n'empêche pas qu'il y a de l'ambiance à l'atelier !

Celui-ci est encadré par Marie CONNAN, mosaïste professionnelle qui vous guidera au cours des différentes étapes de création.

Petite bibliothèque spécialisée et matériaux sont à disposition des élèves.

Tenterez-vous l'aventure ?

Intervenante : Marie CONNAN

Lieu : 33,rue de la Baraterie

Mardi 10h00 – 12h00

Tarif : 219 € pour 23 séances

Début le 26 septembre

Fin le 9 avril 2024

Alie Woitiez- Mon chemin personnel

Kinésiologie – Soins énergétiques – Thérapies brèves

Adultes Enfants

La thérapie de ceux qui ne veulent pas de thérapie ...mais qui veulent aller mieux !

41, rue Toussenel – 49000 Angers

www.moncheminpersonnel.com

06.30.07.80.69

GAUTIER BATIMENT

RGE QUALIBAT

QUALIPSE PROS de l'accessibilité

MACONNERIE - BETON ARME Qualification 2112 – 2142 – 8621

info@gautier-batiment.fr – www.gautier-batiment.fr

Tél 02 41 66 97 60

Transports médicaux conventionnés assis,

Transports privés ou professionnels toutes distances

TAXI

LES PONTS DE CÉ

Devis gratuit

ALLO SYL'TAXI

06 99 19 16 73

allosyltaxi@gmail.com

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 Dimanche de 7h00 19h00
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
Suivez nous sur Facebook
Cours d'Art Floral

Mme SUTEAU-FRAUDIN Anne et M. FRAUDIN Yannick
et leur équipe vous accueillent
Du lundi au vendredi de 8H30-12H30 / 14H00-19H30
Le samedi 9H00-12H30 / 14H00-18H00
PHARMACIE RÉFÉRENCE
40 place des justices
49000 ANGERS
02.41.66.75.57

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...

Animatrice : Sylvia GUINAUDEAU

Lieu : 33, rue de la Baraterie

Cours 1 - **Lundi 14h00 – 16h00 249€**
Cours 2 - **Mardi 18h30 – 20h00 183 €**

30 séances

Début le 25 ou 26 septembre
Fin le 11 ou le 24 juin 2024

GYMNASTIQUE

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

Coordinateur : **Pierre BERTRAND**

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 135€

Début le 25, 26, 28 ou 29 septembre
Fin le 11, 20, 21 ou 24 juin 2024

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.
Le tapis n'est pas fourni, 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 .

Nouvelle intervenante:Lydie RENOUX

Lieu : Salle René Brossard

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

30 séances 159€

Début le 25 ou 28 septembre
Fin le 20 ou 24 juin 2024

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 atteints 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.

Coordinateur: **Pierre BERTRAND**

Lieu : Salle René Brossard

GYM DOUCE1 -- **Mardi 14h30 – 15h30**
GYM DOUCE2 – **Mardi 15h45 – 16h45**
GYM DOUCE3 – **Vendredi 17h00 – 18h00**

30 séances 99€

Une partie de ce cours est subventionnnée par la Conférence des Financeurs du Maine et Loire

Début le 26 ou 29 septembre
Fin le 11 ou 21 juin 2024

Avec la participation de la cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

DANSE DE SALON

Animatrice Professeure de danse
CRYSTEL PUJOL
Chaque cours dure une heure

Lieu : le Trois Mâts
Le Lundi

En alterance, une semaine sur deux :

►**19H Solo latino** : enchainement de danse latine en solo travail technique et rythmique.

15 séances 75€

► **19H West coast Swing** : ancêtre du rock cette danse à deux très swing se pratique sur toutes les musiques

15 séances 75€

****

Lieu : le Trois Mâts
Le Lundi

Groupe 20H : bachata /rock/ chacha /valse lente...

Groupe 21H : bachata /rock/ chacha /rumba...

30 séances 150€

Reprise le 25 sept ou le 02 oct
Fin le 17 ou le 24 juin 2024

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 23 € pour 20 sorties

Reprise jeudi 28 septembre

RANDO DIMANCHE

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

Animateurs bénévoles
Claudine et Patrick

Lieu : Départ du Trois Mâts

14H – 17H : Une fois par mois

Tarif : 16 € pour 10 sorties

Reprise dimanche 01 octobre

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, cumbia, fox trot, merengue, chacha,triple swing, jive, mambo charleston etc.....sur des musiques très variées.

Intervenante bénévole DANNY

-Niveau débutant : Lundi de 18h45 à 19h45
-Niveau internédiaire : Mardi de 15h à 16h
-Niveau confirmé : Mardi de 16h à 17h15

Lieu : Salle Paul Bert

Tarif : 35€ pour débutant et intermédiaire
40€ pour confirmé
Nombre de séances : 30

Début 25 ou 26 septembre

Fin 11 ou 24 juin 2024

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.
Vous trouverez plus de détails sur le site de l'ADH : **www.adh-asso.fr**

Lieu : René BROSSARD

Intervenante : Isabelle RENY

Lundi 18h45 - 20h15
Mardi 10h30– 12h00

25 séances tarif 195€

Début 25 ou 26 septembre

Fin 7 ou 13 mai 2024

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

Une fois par mois de 14H à 17H

Tarif 16 € pour 10 sorties

Reprise dimanche 24 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

Horaires 14h-16h30

Tarif 18€

Date non définie

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. 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.

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 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

Un jeudi en janvier à définir

de 18h30 à 21h00 (salle à définir)

Tarif 30 €

EXPRESSION ÉCRITE

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 envies d'écriture dans une volonté de partage.

Le maximum de participants est fixé à 6 personnes. D'autre part Ce cours ne pourra fonctionner que si le plein d'inscriptions est fait sinon il sera annulé.

Intervenante : Marie-Line BENETRUY

Lieu : Salle René Brossard

Jeudi : 14H00 – 16H00

Tarif : 198 € pour 30 séances

Début le jeudi 28 septembre

Fin le 20 juin 2024

TRICOT/CROCHET

Mesdames (et peut-être Messieurs !) Vous aimez tricoter ? aux aiguilles ? au crochet ? Alors venez nous rejoindre, nous nous retrouvons tous les mercredis de 14h à 17h hors vacances scolaires.

Vous pourrez bénéficier de l'expérience des tricoteuses expérimentées, mais aussi partager votre savoir-faire.

Chacun(e) a le loisir de réaliser ses propres tricots, mais a aussi la possibilité de tricoter pour donner à des Associations humanitaires, sachant qu'il y a un fond de laine à disposition à cet effet.

Animatrice : Catherine Guth

Lieu : Salle René Brossard

(330 rue Saint Léonard)

Nombre de séance : 30

Mercredi de 14h à 17h

Tarif : 40€

Début le 27 septembre 2023

Fin le 19 juin 2024

RELAXATION SONORE

Emmanuelle vous propose pour la deuxième année consécutive, un temps de relaxation sonore.

En quoi cela consiste ? Allongé ou assis en tenue souple sur votre tapis de yoga, un plaid pour profiter de la détente et un oreiller pour plus de confort (Le matériel est non fourni), vous vous laisserez porter par sa voix et sa pratique d'instruments de musique relaxants : bols chantants, carillons koshi, kigonki, arbre de pluie etc…

Pour qui ? Pour tous ceux qui ont besoin de se poser dans le rythme trépidant qui est le leur, dans un cadre chaleureux et bienveillant.

Pour ceux qui apprécient les vibrations mystérieuses des bols chantants et instruments vibratoires.

Pourquoi ? La relaxation sonore, pratiquée régulièrement, permet d'installer des ressources de calme en soi, de mettre son corps et son mental au repos. Cette pratique méditative vous invite à lâcher-prise et à être dans l'accueil de ce moment poétique avec patience et bienveillance envers vous-même.

Au plaisir de partager ce chemin de calme ensemble !

Animatrice : Emmanuelle MENGUY

Lieu:Salle Manet (4 rue Manet,Angers)

1 lundi sur 2 de 18h45 à 19h45

Tarif : 93€ pour 15 séances

Début le 25 septembre

Les séances auront lieu selon un calendrier fourni par l'intervenante

Fin le 6 mai 2024

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