

## Dojo Tanaka (salle A.C.D.L. des Glamots)

Ecole d'arts martiaux traditionnels

**Nihon Kempo** (affilié à la SFKDA)

Educateur : Jean-Baptiste Lalandre / tel : 06.26.42.01.07

Le jeudi soir de 18 h à 19 h 30.

Reprise le jeudi 04/09.

**Club Aiki – Goshindo Takeda Ryu** (Art martial traditionnel japonais au sein du Dojo Tanaka)

Instructeur Jean-Marc Debai (4ème Dan Aiki Jutsu)

Cours : lundi de 18 h 15 à 19 h 45 et vendredi de 19 h 15 à 21 h 15.

Tarifs cotisations : 90€ par an + forfait licence et assurance 55€ (possibilité de règlement par trimestre). Reprise le lundi 01/09.

## Crèche vivante

Préparation et organisation de la crèche vivante du 24 décembre.

Coordinatrice : Marie-Odile Besson / tel : 05.45.66.45.02

## Activités enfants

### Baby-Ludo Gym (salle de motricité – Ecole maternelle)

Animatrice : Sonia Maurin.

Pour enfants de 3 et 5 ans.

Le mercredi de 9 h 45 à 10 h 30.

Réunion d'information le mercredi 10/09.

Tarif : 72€ par an. L'activité aura lieu tous les mercredis jusqu'à mi-juin.

### Eveil musical (salle de motricité – Ecole maternelle)

Animateur : Jean-Luc Cibard.

Pour enfants (3/5 ans).

Le mercredi de 16 h 30 à 17 h pour les nouveaux : 54€ par an.

Le mercredi de 16 h 30 à 17 h 15 pour les initiés : 72€ par an.

Réunion d'information le mercredi 10/09, 17 h, à la salle de motricité de l'école maternelle.

## Pour information :

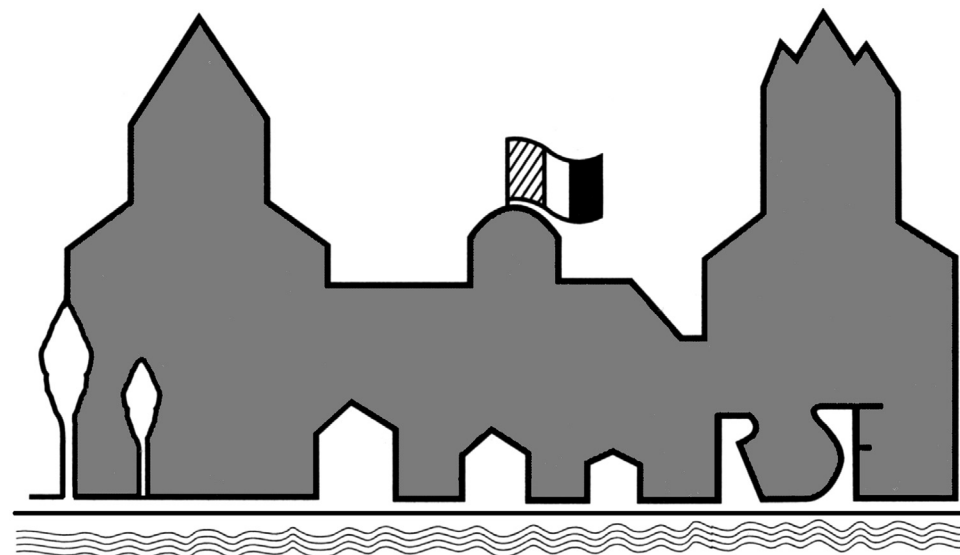
> *Une feuille d'inscription et de modalités de paiement et de fonctionnement sera donnée à chaque personne adhérente aux activités en début de saison.*

> *L'association programme différentes manifestations culturelles : gala folklorique (fin juillet), thé dansant (5 octobre), soirée cabaret (20 décembre)... mais aussi des sorties dont un week-end familial à la neige (fin janvier).*

> *L'association demande à ses animateurs de prendre en compte les inscriptions et de respecter les horaires définis.*

**Contact et renseignements : 05.45.66.30.08 / 05.45.67.24.81**

# ROULLET-ST-ESTEPHE



# A.C.D.L.

Association Culturelle Détente et Loisirs

## M.J.C.

## Saison

# 2008 - 2009

Siège social : Mairie de Roulet

Pour tous renseignements : 05.45.66.30.08 / 05.45.67.24.81

# Vous trouverez dans cette plaquette les informations sur les activités de loisirs enfants et adultes proposées par l'association

## Activités adultes

### Gymnastique (salle A.C.D.L. des Glamots)

Animateur : Bernard Zitouni (enseignant diplômé d'Etat).

**Low Impact Aérobie** : lundi de 20 h à 21 h et vendredi de 18 h à 19 h (renforce les muscles abdominaux et du dos en améliorant le système cardio-vasculaire ; utilisation de barres et de balles lestées).

**Stretching** : le mercredi de 19 h à 20 h (détente et contrôle du stress, amélioration du sommeil et de l'élasticité musculaire)

**Cours Abdos - Fessiers et Hanches** : le vendredi de 11 h à 12 h (système d'exercices qui améliorent la circulation sanguine ainsi que la silhouette).

Certificat médical obligatoire. **Chaussures propres souhaitées.**

Tarif : 85€ par an. Reprise le 01/09.

### Couture (Maison des Associations)

Animatrice : Mme Jeannette Lebraud / tel : 05.45.66.44.28

Le lundi de 14 h à 17 h et le jeudi de 17 h à 20 h (reprise le 01/09). Tarif : 45€ par an.

### Arts décoratifs (Maison des Associations)

Le jeudi de 14 h à 17 h (reprise le 04/09) / tel : 05.45.67.24.81. Tarif : 25€ par an.

### Energétique et Respiration (salle A.C.D.L. des Glamots)

Animateur : M. Gérard Lebraud / tel : 05.45.62.30.00

Le mardi de 19 h 30 à 20 h 45 (reprise le 02/09). Tarif : 80€ par an.

### Danse de salon (salle de spectacle des Glamots)

Animatrice : Mme Marie-Claude Braastad.

Rock, paso, tango, cha-cha, valse, salsa, madison, mambo...

**Débutants** : le jeudi de 19 h à 20 h.

**Perfectionnement** : le jeudi de 20 h à 21 h.

**Initiés** : le jeudi de 21 h à 22 h.

Reprise le jeudi 18/09. Organisation des cours lors des inscriptions.

Tarif : 115€ (individuels) et 170€ (couples) par an.

### Club Informatique (Espace Multimédia)

Ateliers d'initiation et de perfectionnement à l'informatique, à internet, au multimédia...

Tarif : 80 € par an / Réunion d'information le 17/09 à 20 h - Reprise des cours le 30/09.

Programme mensuel précis sur le site internet : [www.arttechnologies.org](http://www.arttechnologies.org)

Renseignements : 05.45.66.44.72 / 05.45.67.41.97

## Activités enfants & jeunes adultes

### Hand-Ball (salle de sports des Glamots)

Président : Manu Drouaud / tel : 05.45.96.06.73 (après 18 h)

**Entraînements** : Manu Drouaud, Antoine Vigneron, Sophie De Sousa, Davy Brousse et Pascal Vesseron.

**Ecole de Hand** : le mercredi après-midi.

Reprise et inscription le mercredi 5/09, à partir de 15 h 30, salle de sports des Glamots.

Né entre 1995 et 2001 : 45€

Né entre 1993 et 1996 : 75€

Né entre 1991 et 1992 : 80€

**Né avant 1990 et Hand Seniors** : 90€. Reprise à partir du 03/09.

### Danse Jazz (salle de motricité – Ecole maternelle)

Animatrice : Mme Fanny Gay.

**Initiation** (6/8 ans) : le jeudi de 17 h à 18 h.

**Perfectionnement** (9/10 ans) : le jeudi de 18 h à 19 h.

**New Jazz** (11-13 ans) : le jeudi de 19 h à 20 h.

**Modern Jazz** (+ 16 ans / adultes) : le jeudi de 20 h à 21 h.

Reprise et inscriptions le jeudi 11/09. Tarif : 99€ par an.

### Musique (Maison des associations)

Tarif des activités musicales : 189€ par an (- 18 ans) et 252€ par an (+ 18 ans).

#### Guitare

Guitare classique, électrique, basse ; Rock School.

Animateurs : MM. Jean-Hugues Pailhou et Julien Birot.

Initiation et perfectionnement.

Cours par groupe de 4 personnes sur 1 heure. A partir de 8 ans.

Réunion le lundi 08/09 pour l'organisation des cours à 18 h.

#### Claviers

Animatrice : Mme Danièle Chacun.

Initiation et perfectionnement. Cours par groupe de 4 personnes sur 1 heure.

Réunion d'information et de présentation le mardi 09/09 à 17 h 30.

#### Batterie, percussions

Cours collectifs de percussions et de batterie. Réunion d'information et d'organisation des cours le mardi 23/09 à 18 h.