

**ASSOCIATION FAMILIALE  
LAÏQUE  
DE MONTPLAISIR**

8, Rue Docteur Zamenhof - 42100 Saint Etienne

Tel : 04 77 33 83 50

e-mail : [aflm42@wanadoo.fr](mailto:aflm42@wanadoo.fr)

[www.aflmontplaisir.assoligue.org](http://www.aflmontplaisir.assoligue.org)

**SAISON  
2016 - 2017**



# SOMMAIRE

---

Page 2 :	.....Sommaire
Page 5 :	.....L'Association
Page 4 :	.....Projet Associatif
Page 6 :	.....Renseignements
Page 7 :	.....Cercle

## Activités Sportives

Page 8 :	.....Arts Martiaux
Page 20 :	.....Judo
Page 11 :	.....Billard
Page 16 :	.....Eveil Corporel
Page 17 :	.....Gymnastique Adultes
Page 18 :	..... <b>Gymnastique Pilates*</b>
Page 22 :	.....Natation - Aquaphobie
Page 22 :	.....Natation - Aquagym
Page 26 :	.....Tir
Page 30 :	.....Zumba

**\* Nouvelle Activité**

### **Activités Loisirs**

Page 7 :	.....	Groupe Seniors
Page 10 :	.....	Anglais
Page 12 :	.....	<b>Atelier Couture –Tricot *</b>
Page 13 :	.....	Danses Modern'Jazz
Page 14 :	.....	Danses Traditionnelles
Page 19 :	.....	Informatique
Page 24 :	.....	<b>Peinture à l'huile *</b>
Page 25 :	.....	Tennis de Table
Page 28 :	.....	Yoga

Page 31 :	.....	<b>Projet ROSAS</b>
Page 32 :	.....	Aquagym
Page 33 :	.....	Gymnastique Douce
Page 36 :	.....	Renseignements

**\* Nouvelles Activités**

# **PROJET**

## **ASSOCIATIF**

Notre association est avant tout une association familiale empreinte de laïcité.

A travers ses activités sportives envers les jeunes, elle joue un rôle d'éducateur à la citoyenneté par le biais de ses entraîneurs qui leur apprennent le respect mutuel dans le jeu, la compétition et aussi le vivre ensemble, le plaisir de partager.

En ce qui concerne les activités adultes sportives ou culturelles, la règle reste la même et l'association à travers ses responsables veille à ce que chaque adhérent trouve sa place au sein de la section qui doit demeurer un lieu de vie et de convivialité où se tisse un lien social.

Elle essaie d'être à l'écoute de ses adhérents afin de répondre à leurs souhaits.

## **L'Association Familiale Laïque de Montplaisir**

est ouverte à tous et propose à la fois des **activités sportives** : Billard, Eveil Corporel, Gymnastique adultes, Gymnastique Pilates, Judo, Natation, Aquagym, Aquaphobie, Taï Chi Chuan, Tir, Zumba et des **activités de loisirs** : Anglais (Débutants et Confirmés), Couture et Tricot, Danses Modern'Jazz, Danses Traditionnelles, Groupe Seniors, Informatique, Peinture à l'huile, Tennis de Table et Yoga.

Ces différentes activités s'adressent aux jeunes et/ou adultes en fonction des disciplines.

Notre association adhère au **projet ROSAS** proposé par la ville de St Etienne et dans ce cadre-là, elle développe des activités destinées spécifiquement aux seniors : **aquagym et gymnastique douce**.

L'objectif de l'AFLM est d'amener les enfants et les jeunes à devenir citoyen par le biais du sport à travers le jeu collectif ou individuel, dans le respect mutuel et la convivialité.

Elle veille à ce que chacun, jeunes ou moins jeunes, puisse s'épanouir dans sa section grâce à la qualification de ses entraîneurs ou à la dynamique de ces responsables.

Elle s'efforce d'être à l'écoute des habitants du quartier afin de répondre à leurs attentes et accueille d'autres associations.

## **SECRETARIAT**

---

Le Secrétariat vous accueille dans ses nouveaux locaux en rez-de-chaussée :

Lundi de 15h à 18h

Mardi, Jeudi de 14h à 19h

Mercredi de 8h à 12h

Vendredi de 8h à 12h.

Tél. : 04.77.33.83.50.

e-mail : [aflm42@wanadoo.fr](mailto:aflm42@wanadoo.fr)

[www.aflmontplaisir.assoligue.org](http://www.aflmontplaisir.assoligue.org)

## **BUREAU**

---

Présidente : Thérèse BATARSON

Vice-présidente : Eliane MAZET

Trésorière : Jeannine LAGER

Secrétaire : Marie Juliette BRUNON

Secrétaire Administrative : Murielle BATTAGLIA

## **CERCLE**

---

Le Cercle permet à nos adhérents de s'y retrouver pour jouer aux cartes, discuter, et partager les nouvelles du quartier.

Il est désormais tenu par les bénévoles, adhérents de l'association le :

**Mardi, Mercredi et Vendredi de 14h30 à 18h.**

**Nouveau** : A l'initiative de quelques adhérents, nous mettons en place **une bibliothèque**. La plupart des livres mis à disposition ont été donnés. Ils sont simplement prêtés à tous ceux qui souhaitent en emprunter. Vous pouvez vous aussi alimenter cette bibliothèque si vous le désirez. De même, si vous avez envi de conserver un volume, c'est possible, il suffit de le remplacer. Le fonctionnement de cette bibliothèque est basé sur la confiance.

**Le groupe seniors:** Vous êtes retraités, vous faites partie des seniors, vous avez envi de sortir de chez vous, de rencontrer les habitants de votre quartier alors venez bavarder, discuter jouer à l'AFLM les mardis ou mercredi après-midi

**Paniers paysans** : **Le Lundi de 18h15 à 19h30**, l'Association "De la ferme au quartier" livre des paniers paysans à tous les habitants du quartier qui souhaitent bénéficier d'une agriculture raisonnée.

# **ARTS MARTIAUX**

---

**Responsable** : Gilles ARNAUD

Cette section propose du **TAI JI QUAN** (TAI CHI CHUAN) dans le style **YANG**, ainsi que des mouvements de **QI GONG**.

**Professeurs** : Gilles ARNAUD, diplômé UFOLEP

**Inscriptions** : et Renseignements à l'Amicale, 8 rue Zamenhof aux heures de bureau (voir page 6).

**Cotisation annuelle**: .....150€

Elle comprend l'adhésion, la licence et la participation aux frais.

**Un certificat médical précisant l'activité et une photo sont obligatoires.** Ils seront remis au moment de l'inscription.

**Début des cours**: semaine du 12 septembre.

(Premier cours d'essai gratuit pour les débutants)



# **TAI JI QUAN** \_\_\_\_\_

## **QI GONG** \_\_\_\_\_

Le TAI JI QUAN est un Art Martial interne. Il évoque un combat au ralenti. C'est un savant mélange de gestes et de postures à réaliser en enchainements et permettant d'accroître la maîtrise de soi, la relaxation, la mémorisation et l'équilibre.

La respiration est au centre des exercices.

Cette discipline aide à retrouver le calme, la sérénité et le bien-être.

Les cours, d'une durée d'une durée de 1h30 sont ouverts à toutes et à tous quelque soit l'âge. Ils se déroulent :

- Les mercredis de 9h30 à 11h à l'AFLM 8 rue Zamenhof
- Les Jeudis de 18h30 à 20h à la salle de sports Zone Artisanale 47 rue Gauthier Dumont( plateau supérieur en face de l'escalier)

# **ANGLAIS**

## **ADULTES et ENFANTS**

### **Adultes**

Plusieurs programmes ludiques, intensifs, adaptés aux niveaux et aux attentes de chacun, permettent aussi bien de débiter que de renforcer votre anglais.

Les méthodes pédagogiques utilisées, régulièrement remises à jour, font appel à l'utilisation des médias, des films, des chansons.

Le cours, dans un groupe restreint, offre une solution optimale au sein d'une unité dynamique.

**Les Cours et horaires :** Mercredi de 18h30 à 20h30

### **Tarif :**

Adhésion à l'association et cours .....120€

### **Enfants**

Nouvelle activité proposée aux enfants:

- de 4 à 6 ans le mercredi de 15h30 à 16h15

- de 6 à 7 ans le mercredi de 16h30 à 17h15

### **Tarif:**

Adhésion à l'Association et cours..... 60€

# **BILLARD**

---

La section billard dispose d'une salle avec deux billards demi-matchs.

Elle pratique le billard français.

Ouverture : les lundis, mardis, jeudis de 15h à 19h30  
les mercredi après-midi de 15h30 à 17h30  
les vendredis de 16h à 19h30.

Possibilités en matinée.

Cette année deux équipes participent aux concours UFOLEP.

Responsable de la section : Paul Poulenard

Si la pratique du billard français vous intéresse, même si vous êtes débutant (e), n'hésitez pas à venir faire un essai.

**Tarif** : .....43€

**Un certificat médical est indispensable pour l'obtention de la licence.**

**Reprise des entraînements :**

Lundi 12 Septembre 2016

## **ATELIER COUTURE**

## **ATELIER TRICOT**

**Animatrice couture:** Anne-Marie CARADAYAN

Apprendre à réaliser un patron, couper, assembler...

Le groupe restreint (8) devrait permettre aux débutants de trouver leur place.

Quelques machines à coudre pourront être prêtées.

**Cours:** Mardi: 18h30 à 21h ou Mercredi de 9h à 11h30

**Inscription:** au Bureau de l'Association

**Tarif:** ..... 160€

**Animatrice tricot:** Marcelle DELAIGUE

Les points à l'endroit, à l'envers, de riz..... n'auront plus de secret pour vous.

**Cours:** ..... un après midi à confirmer

**Tarif :** .....40€

## **DANSES**

### **MODERN'JAZZ**

Cette activité est proposée aux enfants de 6 à 9 ans (10 au minimum).

La danse permet l'expression du corps dans le mouvement et d'apprendre la gestion de l'espace mais aussi de s'initier aux rythmes sur la musique.

Pour la progression et une bonne cohésion du groupe, l'assiduité est indispensable.

Un gala présentera aux familles et à tous le travail accompli pendant l'année.

**Cours :**

Mercredi à partir du 14 septembre de 17h00 à 18h00

**Inscription :** Au bureau de l'Association

**Tarif :** .....125€ pour l'année

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence et doit être fourni au moment de l'inscription.**

# **DANSES**

## **TRADITIONNELLES**

**Responsable** : Dominique DESOS

***"Danser dans une ronde est magique, la ronde nous parle depuis la profondeur millénaire de la mémoire". Ivo ANDRIC.***

La danse transporte l'esprit et permet d'harmoniser le corps dans l'espace par le mouvement et de solliciter la mémoire.

Si vous avez envie de danser, pourquoi ne pas rejoindre le groupe Mosaïque? Nous vous invitons à découvrir les danses des **Balkans** (Bulgarie, Roumanie, Ex-Yougoslavie, Macédoine) avec leurs rythmes très divers, les danses d'**Israël** et aussi **d'autres coups de cœur**.

### **Cours tous pays :**

Débutants : .....Mercredi de 19h00 à 20h30

Intermédiaires : .....Mercredi de 19h00 à 20h30

Confirmés : .....Mercredi de 20h30 à 22h30

### **Cours Israël :**

Tous niveaux : .....Lundi de 19h00 à 21h00

**Inscription et Début des cours :**

Mercredi 14 septembre 2016 à 19h00.

**Tarif :**

Etudiants, Demandeurs d'emploi : .....40€

Adultes : .....50€

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence et doit être fourni au moment de l'inscription.**

Des week-ends et des soirées sont prévus au cours de l'année avec un chorégraphe d'un des pays ci-dessus pour étoffer notre répertoire.

De même des rencontres entre les groupes seront organisées pour partager passion et convivialité.

**Renseignements :**

Tél. : 04.77.54.62.97.

04.77.80.95.38.

04.77.80.65.14 ou 06.16.27.82.40.

# **EVEIL** \_\_\_\_\_

## **CORPOREL** \_\_\_\_\_

Nous avons décidé de développer la pratique de l'**Eveil Corporel** pour les 3 - 6 ans suite aux nombreuses demandes qui nous sont faites.

L'éveil corporel associé au rythme va permettre à l'enfant de 3 à 6 ans d'expérimenter, de découvrir et d'affiner toutes les possibilités de mouvement dans l'espace, en relation aux autres et au monde sonore. Il va découvrir comment fonctionne son corps, son axe vertébral, ses appuis et comment se situer dans l'espace (les directions, les niveaux, les hauteurs) en tenant compte de l'écoute et la musicalité. Il va ainsi passer du "bouger" au "danser".

L'activité a lieu à l'AFLM.

**Cours et horaires :**

Mercredi à partir du 14 Septembre de 16h00 à 17h00

**Inscription :** Au bureau de l'Association

**Cotisation annuelle:** .....125€

Elle comprend l'adhésion, la licence et la participation aux frais. **Certificat médical obligatoire.**



# **GYMNASTIQUE**

## **ADULTES**

**Responsable** : Yvette SORIA

L'activité a lieu au :  
Centre d'Activités de Montplaisir  
Plateforme du haut  
47, Rue Gauthier Dumont  
42100 Saint Etienne

**Cours et horaires** :

Lundi de 18h30 à 19h30 et 19h30 à 20h30.  
Mercredi de 17h30 à 18h30 et 18h30 à 19h30.

**Cotisation annuelle**: .....140€

Elle comprend l'adhésion, la licence et la participation aux frais.

Chèque à libeller à l'ordre de AFLM Section Gymnastique.

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence. A remettre le jour de l'inscription.**

**Inscription** : au bureau de l'Association

**Début des cours** : Lundi 12 Septembre  
Mercredi 14 Septembre

# **GYMNASTIQUE** \_\_\_\_\_

## **PILATES** \_\_\_\_\_

Pilates est le nom d'une technique créée par **Joseph Pilates** en 1945.

Elle est sous tendue par des principes tels que la concentration, la respiration, le centrage, le contrôle et la précision. Le corps y forme un tout et il ne s'agit pas de cibler une zone précise: il faut faire travailler le corps et l'esprit en même temps pour qu'un corps sain et harmonieux puisse accomplir les tâches quotidiennes de manière naturelle et satisfaisante et en éprouvant du plaisir.

Oubliez la performance et le rendement au profit du bien-être! Venez prendre le temps d'apprivoiser votre corps et lutter contre les effets de la sédentarité (mal de dos, mauvaise posture) en renforçant les muscles du dos, en musclant les abdominaux profonds, en étirant les muscles, en écoutant votre corps.

Le cours est collectif mais les exercices sont adaptés aux problèmes de chacun, ils se font dans la lenteur et dans une atmosphère d'écoute.

**Cours:** les lundis de 17h à 18h

**Cotisation annuelle:**.....150€

# **INFORMATIQUE**

---

Cette section s'adresse à tous ceux et toutes celles qui souhaitent améliorer leurs connaissances informatiques mais aussi aux débutants qui veulent simplement se familiariser avec ce nouvel outil de communication.

Les cours se dérouleront sous forme de **modules** .

Plusieurs thèmes seront abordés au cours de l'année en fonction des demandes. Ils pourraient être: Internet et le www, le poste de travail, la bureautique avec Word, Excel et Powerpoint, Publisher, les sites Web et les Blogs, le Multimédia avec photos et vidéos, le Réseau et la Sécurité.

Ces modules auront lieu en fonction de la demande et des disponibilités du formateur.

**Inscription:** Au bureau de l'Association.

# **JUDO**

---

**Responsable** : Yvan BADIOU

Vos enfants ont choisi de pratiquer le JUDO. Nous allons vous présenter qui nous sommes et où nous voulons emmener vos enfants.

Nous sommes des enseignants qui privilégions deux grands principes :

- la SANTE de l'enfant en évitant une spécialisation trop précoce qui souvent traumatise les jeunes plus ou moins profondément, physiquement et psychologiquement;
- la FORMATION DU CITOYEN en respectant les règles des Arts Martiaux qui ont tendance à disparaître actuellement, le respect de l'autre sans qui aucun progrès n'est possible, le respect des lieux d'entraînements, le "fair-play", etc...

Pour les plus petits, nous pratiquons les jeux d'opposition qui amèneront progressivement aux Arts Martiaux. La progression est longue et laborieuse car l'esprit doit évoluer avec le corps, non pas comme en sport, où là, seul le résultat compte.

Les enfants pourront cependant s'exprimer dans des rencontres techniques et/ou des situations gérées au mieux pour leur SANTE.

Enfin, la compétition en tant que telle est réservée à ceux qui en font la demande. L'âge conseillé étant 13-14 ans, ceci afin d'éviter les accidents hélas trop nombreux en pratique purement sportive, ainsi que la spécialisation trop précoce.

**Cours et horaires :**

Mardi de 17h à 18h .....pour les enfants de 5 à 7 ans

Mardi de 18h à 19h.....pour les enfants de 8 à 12 ans

Mardi de 19h à 20h.....pour les enfants de plus de 12 ans et si l'effectif est suffisant.

Les plages horaires seront précisées lors de la journée d'inscription.

**Tarif annuel :** .....130€

Il comprend l'adhésion à l'association, la licence, et les cours avec la possibilité d'aller s'entraîner gratuitement d'autres soirs de la semaine dans d'autres clubs.

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence. A remettre le jour de l'inscription.**

**Inscription et début des cours :**

Mardi 13 septembre 2016

Deux cours d'essais sont offerts aux nouveaux.

**Renseignements :**

Tél. : 04.77.33.83.50.

Tél. : 06.18.25.81.30.

Tél. : 04.77.33.23.99.

# **NATATION - AQUAGYM**

## **AQUAPHOBIE**

**Responsable** : Chantal THEILLERE

**Secrétaire** : Murielle BATTAGLIA ZIELINSKI

Les cours de natation ont lieu pour la plupart au Centre Nautique Yves Nayme mais aussi à la piscine de Villeboeuf.

La section natation existe depuis de nombreuses années. Elle propose aussi des cours d'**aquaphobie**.

Ce cours est destiné à toutes les personnes qui ont une peur irraisonnée et chronique de l'eau, de grandes difficultés à mettre la tête dans l'eau ou encore qui redoutent les éclaboussures de telle sorte que le plaisir de se baigner est relatif.

Ce cours est mis en place afin de vous aider à vaincre vos peurs et pouvoir ainsi profiter des espaces aquatiques et ludiques avec le plus grand plaisir.

Un moniteur spécialisé vous accompagnera tout au long de l'année.

**Le Centre Nautique Yves Nayme, situé Rue de Terrenoire nous permet d'accéder à la piscine en journée. Ainsi de nombreuses possibilités s'offrent à nous.**

Si vous avez envie d'apprendre à nager (**enfants ou adultes**), de vous perfectionner, de retrouver la forme ou de vous mesurer à d'autres par la compétition, ou encore de pratiquer l'**aquagym**, prenez contact avec nous.

**Tarifs :**

Ecole de nage enfants : .....	123€
Adultes 1 cours : .....	155€
Adultes 2 cours : .....	200€
Compétiteurs en UFOLEP 1 à 2 cours : .....	135€
Aquagym : .....	155€
Aquaphobie : .....	155€
Ecole de nage adulte : .....	155€

Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence, les cours et l'entrée à la piscine.

**Inscription :**

Au bureau de l'Association

**Début des cours :**

Lundi 12 Septembre 2016

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence. A remettre le jour de l'inscription.**

# PEINTURE \_\_\_\_\_ A L'HUILE \_\_\_\_\_

**Animateur :** Jean DUMAS

L'animateur vous propose un atelier peinture à l'huile au couteau. Peinture à l'huile sans aucun solvant.

Le matériel nécessaire: chevalet (quelques uns pourront-être prêtés), toiles, chiffons, blouse, boîte de peinture..... Un achat groupé peut être réalisé.

Le travail se fait autour de modèle photos, reproduction de tableaux...

**Cours:** le Jeudi à partir de 18h30 (durée 2h30)

**Tarif:**.....60€



# TENNIS DE TABLE \_\_\_\_\_

Cette activité est pratiquée en loisir et est ouverte à tous les adeptes de ce sport.

Elle a lieu tous les Mardis et Vendredis matin dans la salle Jean Vincent de l'AFLM.

La section dispose de quatre tables afin que chacun et chacune puisse prendre plaisir à se divertir.

Les entraînements ont lieu dans la plus grande convivialité.

Le **Tarif annuel** est de .....47€

**Inscriptions et renseignements** à l'AFLM.

Tel : 04.77.33.83.50.

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence.**

# **TIR**

**Responsable** : Philippe FERRIER

L'Association Familiale Laïque de Montplaisir vous propose de pratiquer le tir sous différentes formes, à savoir : le tir à air comprimé à 10m aussi bien en précision qu'en vitesse avec pistolet et/ou carabine,

le tir sur silhouette,

le tir de compétition,

le tir loisir ou encore

le tir sur ciblérie mobile "cerf".

Nous avons la possibilité de pratiquer le tir à 25m au stand municipal de Grouchy.

La section prête des armes sur le stand.

Les responsables s'engagent à initier les débutants à la pratique et au maniement des armes dont la section dispose.

Une séance gratuite est proposée en début de saison.

**Ouverture du stand :**

Lundi et Mardi de 17h30 à 19h30

Mercredi de 17h à 19h

Possibilité de moduler en fonction de la disponibilité des adhérents.

**Tarif :**

- de 16 ans .....	40€
+ de 16 ans .....	70€

Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence et le prêt des armes.

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence. A remettre le jour de l'inscription.**

**Renseignements :**

Les jours d'ouverture du stand ou au siège de l'association.

**Inscription :** Au bureau de l'Association

**Reprise :**

Lundi 12 Septembre à 18h00.

# **YOGA**

---

**Responsable** : Charles SORLIN

**Animatrice** : Geneviève DELACOURT

L'enseignement pratiqué est celui de l'Institut Français de Yoga, **Yoga de Madras**.

" Un yoga peut-être pratiqué à tout âge selon les besoins et les aptitudes de chacun.

Il aide la personne à se relaxer, à se tenir en forme, à assouplir et renforcer son dos, à améliorer sa concentration.

Dans le travail postural, le pratiquant est amené à prendre conscience de sa respiration et à l'allonger : le souffle adoucit et maîtrise l'effort, dénoue les tensions, apaise l'esprit et aide la personne à mieux gérer son stress.

Il procure un mieux-être corporel et mental, indispensable pour trouver le chemin de l'équilibre intérieur. C'est une technique qui privilégie la sensation du geste juste, la rencontre avec soi-même.

Sans effort musculaire, ni compétition, il apprend à être à l'écoute de son corps pour mieux répondre à ses besoins."

Si vous pensez que le yoga peut vous procurer un bien-être, vous pourrez le pratiquer au sein de notre association.

Les **séances de YOGA** ont lieu :

Lundi .....9h00 à 10h30

Jeudi.....15h30 à 17h00

17h15 à 18h45  
et 19h15 à 20h45

**Inscriptions** : Au bureau de l'Association

**Reprise des cours** : .....Lundi 12 Septembre

**Tarif annuel** : ..... 165€

Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence et la participation aux cours.

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence. A remettre au moment de l'inscription.**

# **ZUMBA**

---

Zumba, on continue, pour les ados à partir de 14 ans et les adultes.

La **Zumba** combine activité physique et danse.

Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...), mais aussi d'autres styles comme la danse orientale ou encore le swing...

Sur un enchaînement de plages musicales de styles variés, l'animatrice propose des chorégraphies simples qui peuvent être imitées par les participants. Le cours débute habituellement par des échauffements et se termine par une série d'étirements.

**Cours et horaires :**

Vendredi de 19h00 à 20h00

**Inscription :** Au bureau de l'Association

**Début des cours :** .....Vendredi 16 Septembre 2016

**Tarif :** .....130€ pour l'année

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence et doit être fourni au moment de l'inscription.**

## PROJET



Le projet ROSAS est développé par la ville de Saint Etienne et porté par les associations qui souhaitent adhérer au projet.

Il consiste à développer des activités physiques adaptées en direction des seniors afin que ceux-ci puissent pratiquer une activité sportive pour préserver leur santé.

Sur notre quartier, presque 30% de la population est seniors c'est pourquoi, notre association a décidé d'orienter son choix d'activités dans cette direction, toujours avec l'objectif de satisfaire au mieux les souhaits des habitants du quartier en leur offrant la proximité.

Dans ce projet, nous proposons de **l'aquagym** et toujours de la **gymnastique douce**. Ces activités se veulent conviviales et à la portée de toutes et de tous et peuvent peut-être vous convenir.

Nous souhaitons vivement rapprocher les personnes et tisser du lien social et partager ensemble ces moments de convivialités. Si vous éprouvez le besoin de pratiquer une activité sportive légère pour préserver votre santé, venez nous rencontrer. Ainsi vous pourrez définir laquelle est la plus adaptée à vos souhaits.

# **AQUAGYM**

---

**Animatrice** : Jade ROYON

**Au Centre Nautique Yves Nayme, Rue de Terrenoire vous pouvez accéder à la piscine en journée.**

La proximité du Centre Nautique Yves Nayme permet l'accès au plus grand nombre d'entre vous.

Dans le cadre du Projet ROSAS qui consiste à proposer des activités physiques adaptées à chacune et chacun afin d'associer "Sport et Santé", cette année, nous pouvons proposer un cours d'aquagym à l'exclusivité des seniors.

**Cours** : .....Jeudi de 10h20 à 11h15

**Inscriptions** : .....aux heures d'ouvertures du bureau

**Tarif** : .....155€ pour l'année.  
Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence, les cours et l'entrée à la piscine.

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence (assurance),. A remettre le jour de l'inscription.**

**Début des cours** : .....Jeudi 15 Septembre



# **GYMNASTIQUE**

## **DOUCE**

**Animatrice :** Jade ROYON

Cette activité est encadrée par Jade Royon, jeune diplômée, qui anime le cours depuis sa création.

Cette activité consiste à acquérir de la souplesse, de la mobilité, de la stabilité et de la tonicité au cours d'exercices adaptés, le tout, en douceur afin que chacun ou chacune retrouve le plaisir de pratiquer du sport sans souci de quelques performances que ce soit.

**Cours :** ..... Mardi de 16h00 à 17h30

**Inscriptions :** .....aux heures d'ouvertures du bureau

**Tarif :** .....125€ pour l'année

**Un certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la licence (assurance), à fournir le jour de l'inscription.**

**Début des cours :** ..... Mardi 13 Septembre

# **ACTIVITES ENFANTS**

Anglais.....	page 10
Danses Modern'Jazz .....	page 13
Eveil Corporel.....	page 16
Judo.....	page 20
Natation .....	page 22

# **ACTIVITES ADULTES**

Anglais.....	page 10
Arts Martiaux.....	page 8
Billard.....	page 11
Couture/ Tricot.....	page 12
Danses Traditionnelles.....	page 14
Gymnastique d'Entretien.....	page 17
Gymnastique Pilates .....	page 18
Informatique .....	page 19
Natation / Aquagym / Aquaphobie.....	page 22
Peinture à l'huile.....	page 24
Tennis de Table.....	page 25
Tir.....	page 26
Yoga.....	page 28
Zumba.....	page 30

**ASSOCIATION FAMILIALE**  
**Laique**  
**de Montplaisir**

8, Rue Docteur Zamenhof - 42100 Saint Etienne

Tel : 04 77 33 83 50

e-mail : [aflm42@wanadoo.fr](mailto:aflm42@wanadoo.fr)

[www.aflmontplaisir.assoligues.org](http://www.aflmontplaisir.assoligues.org)