

✓
OUVERT
À TOUS



association
familiale laïque
MONTPLAISIR



ACTIVITÉS SPORTIVES & LOISIRS 2022/2023

Enfants / Adultes



la ligue de
l'enseignement
un avenir pour l'éducation populaire

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Saint-Étienne
Ville créative design



MONTPLAISIR

LE PROJET ASSOCIATIF

L'AFLM se veut une vitrine dynamique au sein du quartier de **Montplaisir**. Cette Association est **Familiale** avec des activités pour enfants et adultes, et **Laique** car elle accueille toute personne, quelles que soient ses origines et ses convictions, dès lors qu'elle accepte les règles de l'AFLM.

Au travers nos activités culturelles et sportives, nos adhérents vivent des moments fraternels et conviviaux dans la mixité sociale et la solidarité.

L'AFLM s'appuie sur une équipe de bénévoles, tant au niveau du conseil d'administration que de l'animation d'activités. Les salariés sont eux aussi associés à la mise en œuvre de notre projet associatif auprès de tous les publics.

!!! INSCRIPTIONS

à partir du 29 août 2022
de lundi au vendredi de 14h30 à 17h30
au secrétariat de l'AFLM :
8 rue Docteur Zamenhof,
42100 Saint-Étienne (porte de droite).
Renseignements et documents
à prévoir au : **04 77 33 83 50**
ou par mail : **aflm42@wanadoo.fr**

DÉBUT DES COURS :

LUNDI 12 SEPTEMBRE (pas de cours pendant les vacances scolaires).



✓
**ESSAI
GRATUIT**

En septembre,
venez découvrir nos activités
lors d'**1 séance d'essai gratuite**
(sauf activités nautiques).
Sur pré-inscription au secrétariat.



Consultez aussi notre site : aflmontplaisir.blogs.assoligues.org



Activités enfants

Éveiller les plus jeunes à de nouveaux horizons sportifs et au vivre ensemble. Se dépasser, s'émerveiller, s'amuser et partager de belles valeurs au sein d'une discipline.

JUDO

135€*

Art martial développant le corps mais aussi la cohésion du groupe par le respect de l'autre.

INFOS : cours dispensés par Yvan, moniteur diplômé.

OÙ ? Gymnase Dumont (Centre d'Activité de Montplaisir, 47 rue Gauthier Dumont).

QUAND ? Cours d'1h le **MARDI de 17h à 18h** (enfants de 5 à 7 ans)
et de 18h à 19h (enfants de 8 à 12 ans).

KARATÉ

135€*

Art martial de combat exigeant la maîtrise et le contrôle des différentes postures.

INFOS : cours dispensés par Mansour, moniteur diplômé.

Discipline accessible à partir de 6 ans.

OÙ ? Gymnase Dumont (Centre d'Activité de Montplaisir, 47 rue Gauthier Dumont).

QUAND ? Cours d'1h30 le **VENDREDI de 18h à 19h30**.

NATATION

135€*

Cette section existe depuis de nombreuses années et beaucoup d'enfants ont appris à nager puis ont progressé à leur rythme au sein de notre association.

Au programme : découverte et perfectionnement sur différentes nages.

INFOS : par groupes de 12 pour faciliter l'apprentissage et la progression.

Discipline accessible à partir de 6 ans.

Cours dispensés par des moniteurs diplômés.

Entrées piscine comprises dans le prix. Bonnet obligatoire.

OÙ ? Centre aquatique Yves Nayme (28 bis rue de Terrenoire, 42100 Saint-Étienne).

QUAND ? Cours d'1h par niveau (*les niveaux seront définis lors d'une séance test pour les nouveaux adhérents*).

Le **JEUDI de 18h à 19h ou de 19h à 20h** (niveau 1).

Le **JEUDI de 18h à 19h ou de 19h à 20h** (niveau 2).

Le **MERCREDI de 9h30 à 10h30** (enfants de primaire, niveau 2 ½).

Le **MARDI de 18h à 19h** (niveau 3).

Le **MARDI de 19h à 20h** (niveau 4).

!!! **Certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents à l'inscription des activités sportives.**

* Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence sportive et l'activité.

DANSE MODERNE JAZZ

130€*

Expression du corps dans le mouvement, gestion de l'espace et du temps favorisant la cohésion de groupe.

INFOS : enfants de 6 à 10 ans.

Cours dispensés par Mélia, monitrice diplômée.

OÙ ? AFLM (salle Jean Faure, au premier étage).

QUAND ? Cours d'1h le **MERCREDI de 14h15 à 15h15.**



MULTISPORTS *Nouveau !*

135€*

Découverte de différents sports d'abord sous forme de jeu puis plus développé selon la progression et l'âge. Au programme : ballons, ping-pong, tir à l'arc...

INFOS : cours dispensés par Christophe, moniteur diplômé.

OÙ ? AFLM (terrains extérieurs et salles d'activités).

QUAND ? Cours d'1h le **MERCREDI de 15h30 à 16h30** (enfants de 4 à 6 ans)
et de 16h30 à 17h30 (enfants de 7 à 10 ans).

Activités adultes

Entretenir son corps et son esprit, c'est possible à tout âge. À l'AFL Montplaisir, les activités se pratiquent dans la convivialité et la détente.

AQUAGYM

170€*

Permet de travailler ses muscles facilement en musique même sans savoir nager.

INFOS : Cours dispensés par un moniteur diplômé.

Entrées piscine comprises dans le prix. Bonnet obligatoire.

OÙ ? Centre aquatique Yves Nayme (28 bis rue de Terrenoire, 42100 Saint-Étienne).

QUAND ? Cours de 45 min. le **MARDI de 18h15 à 19h ou de 19h à 19h45,**
le **MERCREDI de 9h30 à 10h15,** le **JEUDI de 19h à 19h45** ou le **VENDREDI 12h à 12h45.**

NATATION

170€*

Pour se perfectionner dans les différentes nages et retrouver la forme.

INFOS : Cours dispensés par Stéphane, moniteur diplômé.

Entrées piscine comprises dans le prix. Bonnet obligatoire.

OÙ ? Centre aquatique Yves Nayme (28 bis rue de Terrenoire, 42100 Saint-Étienne).

QUAND ? Cours de 45 min. le **MERCREDI de 20h à 20h45.**

!!! Certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents à l'inscription des activités sportives.

* Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence sportive et l'activité.

GYMNASTIQUE

160€*

Une heure de gymnastique tonique pour se maintenir en forme.

La séance comprend un échauffement, des exercices de cardio et de renforcement musculaire et se termine par des étirements.

INFOS : cours dispensés par Christophe, moniteur diplômé.

OÙ ? AFLM (salle Jean Faure, au premier étage).

QUAND ? Cours d'1h le **MERCREDI de 17h45 à 18h45.**

PILATES

170€*

Technique de renforcement des muscles profonds basée sur la concentration et la respiration.

Elle permet de lutter contre le mal de dos et les mauvaises postures.

INFOS : cours dispensés par un moniteur diplômé.

OÙ ? AFLM (salle Jean Faure, au premier étage).

QUAND ? Cours d'1h le **LUNDI de 17h à 18h, de 18h15 à 19h15 ou de 19h30 à 20h30.**

TAÏ CHI CHUAN

155€*

Art martial évoquant un combat au ralenti, mélange de postures permettant la maîtrise de soi, la mémorisation et l'équilibre.

INFOS : cours dispensés par Gilles, moniteur diplômé UFOLEP.

OÙ ? AFLM les mercredis (salle Jean Faure, au premier étage)

et Gymnase Dumont les jeudis (Centre d'Activité de Montplaisir, 47 rue G. Dumont).

QUAND ? Cours d'1h30 le **MERCREDI de 10h à 11h30** ou le **JEUDI de 18h à 19h30.**

YOGA

180€*

Découvrez l'Hata Yoga qui procure un mieux-être physique et mental grâce à différentes postures, à la relaxation et à la respiration.

INFOS : cours dispensés par un moniteur diplômé.

OÙ ? AFLM (salle Jean Faure, au premier étage).

QUAND ? Cours d'1h30 le **LUNDI de 9h à 10h30,**
le **JEUDI de 9h à 10h30, de 16h45 à 18h15 ou de 18h30 à 20h.**

ZUMBA

160€*

Activité cardio et ludique mettant en place des chorégraphies sur des musiques variées (danses latinos, orientales..).

INFOS : cours dispensés par Méliä, monitrice diplômée.

Discipline accessible à partir de 14 ans.

OÙ ? AFLM (salle Jean Faure, au premier étage).

QUAND ? Cours d'1h le **VENDREDI de 19h à 20h.**

!!! Certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents à l'inscription des activités sportives.

* Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence sportive et l'activité.

RANDONNÉE

50€*

Au programme : marches avec découverte de la flore, visites culturelles et repas pique-nique à midi.

INFOS : parcours organisés par Solange, guide du Pilat.

Randonnées à partir de 11 km.

OÙ ? Départ de l'AFLM (covoiturage organisé en cas de besoin).

QUAND ? Rendez-vous le **MERCREDI à 8h30**.

PÉTANQUE

50€*

14 terrains vous attendent pour jouer et vous retrouver chaque après-midi en fonction de la météo.

INFOS : en accès libre pour les adhérents.

OÙ ? AFLM (terrains extérieurs).

QUAND ? Les **APRÈS-MIDIS**.



TIR

80€*

Seule section UFOLEP sur Saint-Étienne pour pratiquer le tir au pistolet ou à la carabine sur silhouettes de compétition ou cibles mobiles.

INFOS : discipline encadrée par Philippe, responsable de section.

OÙ ? AFLM.

QUAND ? Cours le **LUNDI à partir de 17h30**, le **MARDI à partir de 17h30** ou le **MERCREDI à partir de 17h**.

BILLARD

65€*

Billard français avec 2 billards ½ match.

Section participant aux compétitions UFOLEP.

INFOS : discipline encadrée par Paul, responsable de section.

OÙ ? AFLM (salle de billard au RDC).

QUAND ? Les **APRÈS-MIDIS à partir de 14h30** (pour les intermédiaires et confirmés).
Le **JEUDI à partir de 9h30** (pour les débutants).

TENNIS DE TABLE

60€*

La section dispose de 4 tables afin que chacun et chacune puisse prendre plaisir à se divertir. Les entraînements ont lieu dans la plus grande convivialité.

INFOS : discipline encadrée par Gaston, responsable de section.

OÙ ? AFLM (salle Jean Faure, au premier étage).

QUAND ? Le **MARDI de 9h à 11h** ou le **VENDREDI de 9h à 11h**.

!!! *Certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents à l'inscription des activités sportives.*

* *Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence sportive et l'activité.*

ANGLAIS *(licence loisirs)*

150€*

Pour débiter ou renforcer votre anglais en petits groupes de niveaux dans une bonne ambiance.

INFOS : cours dispensés par Christine, professeure diplômée.

2 groupes selon la pratique.

OÙ ? AFLM (salle Jean Vincent, au premier étage).

QUAND ? Cours le **MARDI de 17h30 à 19h** (débutants) **et de 19h15 à 20h45** (confirmés).

COUTURE CRÉATIVE *(licence loisirs)*

50€*

Venez rejoindre notre groupe d'expertes en patchwork et boutis ! Partagez leurs expériences et réalisez de beaux ouvrages.

INFOS : ateliers encadrés par Micheline, responsable de section.

Matériel et tissus disponibles sur place mais vous pouvez apporter les vôtres.

OÙ ? AFLM (salle Jean Vincent, au premier étage).

QUAND ? Atelier le **VENDREDI à partir de 14h**.

TRICOT *(licence loisirs)*

50€*

Les différents points n'auront plus de secrets pour vous.

Venez tricoter entre amis et préparer l'hiver prochain !

INFOS : ateliers encadrés par Marcelle, responsable de section.

Matériel et laines disponibles sur place mais vous pouvez apporter les vôtres.

OÙ ? AFLM (salle Jean Vincent, au premier étage).

QUAND ? Atelier le **JEUDI à partir de 14h30**.

DANSES TRADITIONNELLES *(licence loisirs)*

60€*

Transportez votre esprit, harmonisez votre corps dans l'espace et le temps et sollicitez votre mémoire. Danses de différents pays (Balkans, Arménie, Israël...).

INFOS : cours dispensés par Dominique, Éliane et Colette, bénévoles.

OÙ ? AFLM (salle Jean Faure et salle Jean Vincent, au premier étage).

QUAND ? Cours le **LUNDI de 14h à 16h** ou le **MARDI de 14h à 16h**.

Le **MERCREDI à partir de 19h** (pour les débutants et intermédiaires).



!!! Certificat médical obligatoire pour les nouveaux adhérents à l'inscription des activités sportives.
* Le prix comprend l'adhésion à l'association, la licence et l'activité.

CERCLE *Encore plus ensemble !*

Tenu par des bénévoles, il permet de se retrouver pour se désaltérer, discuter, jouer aux cartes ou autres jeux...

INFOS : espace accessible à tous les adhérents de l'AFLM et aux sociétaires du Cercle (carte sociétaire : 30€).

OÙ ? AFLM (salle du Cercle).

QUAND ? Les **APRÈS-MIDIS**.



BIBLIOTHÈQUE *Ouvrages à disposition...*

La bibliothèque est ouverte à tous les adhérents, enfants et adultes pour du prêt et de la consultation.

INFOS : pour le prêt, s'adresser au secrétariat juste à côté de la bibliothèque.

OÙ ? AFLM (bibliothèque, porte de droite).

QUAND ? En accès libre aux horaires du secrétariat : les **APRÈS-MIDIS de 14h30 à 17h30**.

AMAP *Mangeons mieux !*

L'AFLM, sensible à l'environnement et au développement durable, accueille l'association DE LA FERME AU QUARTIER et ses paniers paysans issus d'une agriculture locale et raisonnée.

INFOS : renseignements et inscriptions le lundi à 18h directement auprès de la ferme. Site : delafermeauquartier.org

OÙ ? AFLM (salle du Cercle). **QUAND** ? Le **LUNDI de 18h à 19h**.



S'AMUSER, DÉCOUVRIR & PRATIQUER ENSEMBLE !



✓
**ESSAI
GRATUIT**
(voir p.2)



8 rue Docteur Zamenhof
42100 SAINT-ÉTIENNE

Tél. 04 77 33 83 50

Courriel : aflm42@wanadoo.fr

Site internet :

aflmontplaisir.blogs.assoligue.org