Commune de NASSANDRES sur Risle

A.N.T.L

VOUS SOUHAITEZ AVOIR UNE ACTIVITÉ RENCONTRER D'AUTRES PERSONNES VENEZ NOUS REJOINDRE

L'ASSOCIATION NASSANDRES TEMPS LIBRE

VOUS PROPOSE

DE LA GYMNASTIQUE POUR TOUS
DU YOGA
GYM BÉBÉ / PARENTALITÉ
DES COURS D'ANGLAIS
DU BRIDGE
CONFECTION DE DENTELLE
INITIATION À L'INFORMATIQUE.

TOUT EST POSSIBLE AVEC L'ANTL

Toutes les informations sur le site de Nassandres sur Risle.
http://www.nassandres-sur-risle.fr/ → vie pratique → associations → ANTL
Ou par téléphone au **09 62 35 35 87**

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom(*) : ……

Nom de jeune fille ……..……..…..

Prénom(*) : ……

Date de naissance : …… Lieu de naissance

Tél(*): ……..

@(*) : ……

N° : …… Rue : ……

CP : …… Ville : ……

(*) Champs à remplir obligatoirement

Adhésion obligatoire à l'Association Nassandres Temps Libre au tarif de 15€/an

je m'inscris aux activités suivantes

	Tarif		Total
Adhésion à l'association	15€		15€
Gym pour 1 heure / semaine Licence incluse (26,70€)	97€/an		
Gym pour 2 heures / semaine Licence incluse (26,70€)	127€/an		
Gym pour 3 heures / semaine Licence incluse (26,70€)	157€/an		
Gym Bébé / Parentalité	75€/an		
Yoga	95€/trimestre		A régler directement à l'animatrice
Anglais	150€/an		
Bridge			
Dentelle au fuseau	285€/an		A régler directement à l'animatrice
Informatique	60€/an		
Total			€

Je règle la somme de ……..€ par chèque à l'ordre de l'ANTL.

Signature

Pour tous renseignements et inscriptions :

Françoise Valla-Leduc 09 62 35 35 87 – Danielle Colinon-Monnier 06 81 35 70 90

ACTIVITES SPORTIVES

GYMNASTIQUE

Reprise des cours se fera le 04/09/2023

Le tarif annuel est de 97€ /an pour 1 heure par semaine. Licence incluse (27,70€)

A ce tarif il vous vaudra ajouter 30€ par heures supplémentaires / semaine.

Aline CANU .

Le lundi de 17h15 à 18h15 : Salle Pierre DAVID.

Cours de gym adaptée : Assouplissement, renforcement musculaire prenant en compte l'âge et la santé de chacun.

Le jeudi de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15 : Salle de karaté.

Exercices progressifs : Pilates : travail en profondeur et douceur, centré sur la respiration.

Correction individuelle des mouvements.

Muriel TREHOUX .

Le lundi de 19h30 à 20h30 salle Pierre David

Circuit training, endurance

Le mardi de 9 h à 10 h Salle Pierre DAVID.

Gym tonique : Travail cardio, mobilité générale, renforcement musculaire, séries d'exercices soutenues.

Le mardi de 10h10 à 11h10 : Salle Pierre DAVID.

Gym sénior : Travail de l'équilibre, de la coordination. Souplesse, mobilité et posture.

Mathieu DANJEAN .

Le mercredi de 10h15 à 11h15: Salle Pierre David

Travail cardio, mobilité générale, renforcement musculaire, séries d'exercices soutenues.

Travail de l'équilibre, de la coordination. Souplesse, mobilité et posture.

Romain VITIS .

Le jeudi de 18h15 à 19h15 : Salle Pierre DAVID.

Gym tonique : Adaptée sur quatre points : musculation, cardio, souplesse et équilibre.

GYM Bébé / Parentalité

Aline CANU & Evelyne Hureau-Brébion **Le cours commencera le 12/09/2023**

Le Mardi de 15h à 16h salle du Ram'age Tarifs : 75€ /an Réglement en début de saison avec un ou plusieurs chèques

Cet atelier s'adresse aux enfants de 6 à 36 mois accompagnés d'un parent.
Découverte et accompagnement des enfants dans des parcours d'habilités motrices, des comptines ...
Dans un environnement sécurisé.

YOGA

Mme Françoise Duval tél :06 03 03 42 13 **Reprise des cours se fera le 19/09/2023**

Le mardi soir de 18 h 30 à 20 h : Salle de karaté.
Yoga de l'énergie, de la relaxation et de la méditation. Tarifs : 95 € par trimestre.

ACTIVITES CULTURELLES ET LOISIRS

ANGLAIS

En attente d'un professeur

DENTELLE AUX FUSEAUX

Mme Jocelyne Courtin tél : 06 03 59 14 05 **La reprise se fera le 18/09/2023**

Le lundi de 9h30 à 11h30 tous les 15 jours : Salle du RAM'AGE,
Tarif de 285€ / an Réglement en début de saison avec un ou plusieurs chèques

BRIDGE

Mme Simone DANSET tél : 06 73 04 60 80 **La reprise se fera le 14/09/2023**

Le jeudi de 1e 14h30 à 19h00 : Salle Pierre David
Possibilité d'initiation au Bridge.

INFORMATIQUE (nouveau)

Mrs Patrick DUMOND & Bruno FRACAS **Début des cours se fera le 11/09/2023**

Le lundi de 17h00 à 18h00 h : Ecole primaire à Nassandres sur Risle.
Tarifs : 60€ pour l'année

Objectif de cette activité :

Vous aider à acquérir les bases de l'informatique ou vous aider à vous perfectionner, vous permettre d'acquérir les bons réflexes pour exploiter au mieux votre ordinateur et découvrir les fonctions de base des principaux logiciels.

Contenu du programme :

- Découverte du fonctionnement global d'un ordinateur et des périphériques, le clavier, la souris.
- Windows : bureau, barre des tâches, fenêtres, menu démarrer, fichiers, dossiers, arborescence, l'explorateur de fichiers, les paramètres.
- l'Internet et la messagerie: les navigateurs, les moteurs de recherche, les sites Web, les différentes messageries (gmail, hotmail, orange, mailo…)
- Les fonctions de base Word (comment rédiger un document), Excel (comment faire un tableau)…
- Les démarches administratives, les différents réseaux sociaux, la sécurité informatique et l'identité numérique.

Prérequis :

- **Posséder un ordinateur portable avec Windows (pas de tablette ni de Chromebook)**