



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



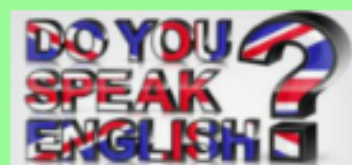
**L'ASSOCIATION
NASSANDRES
TEMPS
LIBRE**



VOUS PROPOSE

**DE LA GYMNASTIQUE POUR TOUS
DU YOGA
ATELIER D'ÉVEIL PARENT-BEBÉ
DES COURS D'ANGLAIS
DU BRIDGE
CONFECTION DE DENTELLE**

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

je m'inscris aux activités suivantes

	Tarif		Total
Adhésion à l'association (obligatoire)	15€		15€
Gym Pilates 1ère heure licence incluse	130€/an		
Gym traditionnelle 1ère heure licence incluse	110€/an		
Gym Pilates heure(s) supplémentaire(s)	50€/an		
Gym traditionnelle heure(s) supplémentaire(s)	40€/an		
Ateliers Eveil Parent Bébé	60€/an		
Yoga	95€/trimestre	A régler directement à l'animatrice	
Anglais	195€/an		
Bridge			
Dentelle au fuseau	285€/an	A régler directement à l'animatrice	
Total			€

Pour la Gym : **Si vous optez pour une heure de Pilates et une heure de gym traditionnelle c'est le tarif de la gym Pilates qui sera appliqué pour la première heure.**

Mon cours de gym sera le Lundi [], Mardi [], Mercredi [], Jeudi []

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 02/09/2024

Le tarif annuel est de (voir tableau ci-joint) pour 1 heure par semaine et la licence incluse.

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 mardi de 15h à 16h et le jeudi de 9h à 10h et de 10h10 à 11h10 : 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 10h30 à 11h30: 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.

Ateliers Eveil Parent Bébé

Evelyne Hureau-Brébion

Le cours commencera le 10/09/2024

Le Mardi de 15h à 16h salle du Ram'age
chèques

Tarifs : 60€ /an Règlement en début de saison avec un ou plusieurs

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 17/09/2024

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

Mme Maddie Cade Le Guennec

La reprise se fera le 19/09/2024

Le jeudi de 9h à 10h pour le premier cours et de 10h10 à 11h10 pour le deuxième cours : Salle du RAM'AGE.
Tarif de 195€/an

DENTELLE AUX FUSEAUX

Mme Jocelyne Courtin tél : 06 03 59 14 05

La reprise se fera le 09/09/2024

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 12/09/2024

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