



ACTIVITES ARTISTIQUES

ACTIVITES CULTURELLES

ACTIVITES SPORTIVES

pour adultes

Saison 2018 – 2019



INFORMATIONS

Toutes les activités proposées par Chel'Loisirs sont répertoriées dans ce programme, accompagnées des informations vous permettant d'organiser votre emploi du temps, ainsi que des formulaires d'inscription. Nous avons pu maintenir encore cette année le tarif des ateliers animés par des bénévoles à 30 euros, afin de faciliter l'accès à nos ateliers au plus grand nombre.

Les informations mentionnées dans ce bulletin, le sont à titre de service rendu au public. Malgré tout le soin apporté à la rédaction et à la vérification des contenus, les éléments repris ne sauraient, de quelque manière que ce soit, engager la responsabilité de l'association. Elles sont susceptibles d'évolution, de modifications et peuvent faire l'objet de mises à jour.

Tous les rendez-vous concernant nos sorties, randonnées, journées festives, figurent dans le bulletin que nous réalisons tous les deux mois et que vous pouvez consulter sur notre site internet "www.chel-loisirs.org" ou sur papier, disponible dans les ateliers, à la mairie, la mairie annexe des Coudreaux, l'Office du Tourisme et à notre permanence.

Adhérents, retrouvons-nous le 8 novembre pour l'Assemblée générale, en janvier 2019 pour partager la galette au cours d'un après-midi festif.

Si vous ne nous connaissez pas, venez nous rencontrer lors du **Carrefour des associations les 15 et 16 septembre** et du **Salon de la retraite active**, organisés par la mairie.

CONTACTS

Pour nous contacter

- **Courrier** : Mairie de Chelles
Parc du Souvenir Emile Fouchard 77505 Chelles Cedex
- **Permanence** : 3 rue du Temple 77500 Chelles
(ne pas adresser de courrier à cette adresse)

Le mardi de 14h à 17h

- **Téléphone** : 06 61 72 35 64
- **Site Internet** : www.chel-loisirs.org
- **Adresse mail** : clubchellois@wanadoo.fr

Informations - Contacts	Page	3
Comment s'inscrire	Page	5
Tarifs annuels	Page	7
 Activités artistiques	 Page 8 à 19	
Aquarelle		
Art floral		
Broderie		
Cartonnage		
Couture		
Customisation - transformation de vêtements		
Dessin		
Enluminure		
Patchwork		
Peinture acrylique		
Peinture sur porcelaine		
Peinture sur soie		
 Activités culturelles	 Page 20 à 32	
Anglais		
Espagnol		
Atelier théâtre : Chel'en Scène		
Chorale : Paroles et Musique		
Poésie et chansons		
Informatique		
La ronde des livres		
Pyramide		
Scrabble		
Tarot		
Découverte de jeux de société		
Sorties culturelles		
Sorties "théâtre"		
 Activités sportives	 Page 33 à 40	
Gymnastique dans l'eau		
Initiation Danse Country		
Tai-chi-chuan		
Yoga de Madras		
Randonnée		
Randonnée-voyage		
Marche nordique		
Rando-santé		
 Plans	 Page 41 et 42	

L'adhésion à Chel'Loisirs est obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activités. En cas d'interruption en cours d'année, pour quelque motif que ce soit, le montant de l'adhésion n'est pas remboursé.

- Remplir complètement et lisiblement le bulletin d'adhésion 2018/2019 en apportant un soin particulier à la rédaction de l'adresse mail (forme des caractères, ponctuation,...) Il est important de nous indiquer votre adresse mail, pour pouvoir vous informer rapidement d'annulation et ou de modifications.
- Calculer le montant total dû pour la saison 2018-2019
- Libeller le chèque au nom de Chel'Loisirs. Vous avez la possibilité de régler en 3 chèques trimestriels pour les montants égaux ou supérieurs à 160 €. La première échéance comprendra l'adhésion, à transmettre impérativement avec le bulletin d'adhésion

➤ Certificat médical et activités sportives

Pour une première inscription dans une activité sportive, un certificat médical d'absence de contre-indication à l'activité sportive de moins d'un an est obligatoire.

Le certificat médical, dont la validité a été portée à 3 ans, n'est plus exigé pour une réinscription dans la même discipline, durant les 2 années suivantes. Cependant pour chacune de ces 2 années, l'adhérent doit compléter le questionnaire de santé (joint au bulletin d'inscription mais à conserver) et doit pouvoir répondre non à toutes les questions et fournir l'attestation de réponse négative. Dans le cas contraire, un nouveau certificat médical sera nécessaire.

- Compléter et signer la **demande de licence/assurance de la FFRandonnée** obligatoire pour toutes les activités de randonnée, marche nordique et rando-santé.
- Adresser le dossier complet
 - bulletin d'inscription
 - certificat médical selon les recommandations (questionnaire santé)
 - demande de licence-assurance si besoin
 - chèque de règlement

à notre adresse courrier

ou le déposer à l'accueil de la Mairie,
dans une enveloppe libellée au nom de
Chel'Loisirs.

Chel'Loisirs
Mairie de Chelles
Parc du Souvenir Emile Fouchard
77505 CHELLES Cedex

Attention

- **Les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée des dossiers complets**
- **Tout dossier incomplet ou erroné sera retourné**
- **Aucune inscription ne peut être acceptée sur le lieu de l'activité.**
- Assurez-vous de disposer d'une assurance "responsabilité civile" pour tout dommage que vous pourriez occasionner pendant vos activités.
- Vous pouvez demander à participer à un cours gratuit d'essai, à l'exception de la gymnastique dans l'eau et des activités comprenant un transport en car, pour des raisons évidentes de sécurité et d'assurances.

Les tarifs sont calculés sur la base d'un nombre minimum de participants. Si ce nombre n'est pas atteint, le Club se réserve la possibilité d'annuler l'activité concernée (la participation financière pour cette activité sera remboursée mais l'adhésion reste acquise au Club).

(*) INFORMATIONS SUR LA LICENCE-ASSURANCE DE LA FFRandonnée

La **licence**, est valable 12 mois, à partir du **1er septembre jusqu'au 31 août** de l'année suivante.

Les informations concernant les licences-assurances de la FFRandonnée sont disponibles sur le site de la FFRandonnée : www.ffrandonnee.fr

TARIFS ANNUELS SAISON 2018 - 2019

Adhésion à Chel'Loisirs : Habitants de Chelles : 25 €

Hors Chelles : 28 €

Jeunes chellois (18-25 ans) : 22 €

Activités : Nos tarifs sont annuels à l'exception de l'aquarelle.

Activités artistiques

Aquarelle	15€ la séance
Art floral	100 €
Broderie	30 €
Cartonnage	270 €
Couture	70 €
Customisation - transformation de vêtements	210 €
Dessin	30 €
Enluminure	264 €
Patchwork	30 €
Peinture acrylique	30 €
Peinture sur porcelaine	240 €
Peinture sur soie	30 €

Activités culturelles

Anglais	165 €
Espagnol	170 €
Atelier théâtre "Chel'en Scène"	30 €
Chorale : Paroles et Musique	30 €
Poésie et chansons	0 €
Informatique	30 €
La ronde des livres	30 €
Pyramide	30 €
Scrabble	30 €
Tarot	30 €
Découverte de jeux de société	30 €
Sorties culturelles	Se reporter au programme bimestriel
Sorties "Théâtre"	Se reporter au programme bimestriel

Activités sportives

Gymnastique dans l'eau (1 heure)	100 €	} + entrées piscine
Gymnastique dans l'eau (45 mn)	75 €	
Initiation Danse Country	30 €	
Tai-chi-chuan	30 €	
Yoga de Madras	210 €	
Randonnée	10 €	} + licence/assurance de la FF Randonnée
Marche nordique	30 €	
Rando-Santé	10 €	

AQUARELLE

Quelques pinceaux, une boîte d'aquarelle, du papier spécial et de l'eau
....et vous pouvez débiter la peinture à l'aquarelle.

Vous apprendrez aussi des techniques et astuces pour obtenir
des effets particuliers avec :

la bougie, le sel, le brou de noix, l'encre de chine.

Quel que soit votre niveau, ces cours s'adressent à tous ceux qui
s'intéressent à l'aquarelle et qui cherchent à l'appréhender
facilement, simplement mais efficacement dans une ambiance
chaleureuse et conviviale.

Venez nous rejoindre pour voyager à travers l'eau et les pigments



Activités artistiques

Animatrice : Viviane GASSIER : 06 37 99 31 90

Site : aquarelleaudeladelo.jimdo.com

Cours : 1 séance de 3h tous les 15 jours selon le calendrier remis par
l'animatrice.

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
Lundi	de 13h à 16h	17 septembre
Vendredi	de 9h30 à 12h30	21 septembre
Samedi	de 9h30 à 12h30	22 septembre
	de 14h à 17h	22 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 15 euros la séance de 3 heures réglés directement à
l'animatrice

Avant inscription, les adhérents peuvent contacter l'animatrice.

ART FLORAL

Un art, un amour du végétal, des couleurs...une harmonie parfaite entre ces éléments....l'art de créer des compositions florales dans des vases, des paniers, mais aussi autour d'objets insolites, à l'aide de fleurs, de feuilles, d'herbes décoratives, de branchages et bien d'autres matériaux.



Animatrice : Lydie DOMAGALSKI : 06 26 30 34 13

Cours : 1 séance de 2 h par mois selon le calendrier remis par l'animatrice.

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
Mardi	de 9h30 à 11h30	25 septembre
Jeudi	de 9h30 à 11h30	27 septembre
	de 18h30 à 20h30	27 septembre
Vendredi	de 9h30 à 11h30	28 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 100 euros

Vaccin antitétanique fortement recommandé

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice

BRODERIE

La broderie permet d'orner un tissu de motifs décoratifs, de perles, de paillettes et d'autres matériaux.

Mais, on peut aussi créer des espaces vides (les jours) et les sublimer, imiter l'aquarelle ou même la dentelle, à l'aide des innombrables points de broderie.



C'est une activité peu onéreuse : des fils, une aiguille, un support textile suffisent pour : personnaliser un vêtement, marquer du linge de maison, créer un tableau, écrire un abécédaire, orner un sac, fabriquer une broche,

En dessinant, copiant, décalquant, utilisant les modèles du commerce ; vous trouverez toujours le motif qui vous inspirera.

Animatrices : Nicole LE CORRE : 01 64 26 27 66

Sylvie MAURICE : 01 64 21 48 36 ou 06 67 50 11 58

Cours : Une séance de 3h par semaine le mardi de 17h à 20h

Reprise des cours : mardi 2 octobre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

CARTONNAGE



Belle activité manuelle créatrice que celle de créer à partir d'une feuille de carton (80cm x 120cm de 2,5mm pour moins de 5 euros !) de colle et de tissus, des albums photos, des coffrets à bijoux, des boîtes à couture, des ensembles de bureau, des plateaux, des boîtes à tisanes, des portes revues, des meubles de poupées, des range CD, des étuis à agenda, à répertoire, à chéquier, à cartes de crédit, à livre de recettesetc



Animatrice : Patricia COZIC : 06 84 13 46 94

Blog : laboiteac.blogspot.fr

Email : patriciacoz@free.fr

Cours : 1 séance de 7 h par mois, lundi ou jeudi de 10h à 17h
selon calendrier remis par l'animatrice

Reprise des cours : lundi 8 octobre ou jeudi 11 octobre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 270 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

COUTURE



Vous désirez apprendre à utiliser un patron d'un magazine de mode, couper le tissu, coudre à la machine, monter votre vêtement. Vous voulez connaître toutes les techniques et astuces pour réaliser un vêtement :

- poser une fermeture éclair, une doublure,
- faire un ourlet, des retouches,
- recycler des vêtements devenus trop petits,

Animatrice : Muriel BEBENEK : 06 99 22 95 58

Cours : 1 séance de 3 h par mois, selon calendrier remis par l'animatrice

Jour	Horaires	Reprise des cours
mercredi	9h à 12h	26 septembre
mercredi	16h à 19h	26 septembre
jeudi	9h à 12h	27 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 70 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

NOUVEAU

CUSTOMISATION TRANSFORMATION de vêtements



*Détourner un
canevas en trousse*

*Confectionner un
sac avec un jean et
le customiser avec
des cravates*



Venez vous détendre en apprenant différentes techniques pour :

- transformer, réparer, créer un vêtement
 - recycler des vêtements en utilisant ce que vous ne portez plus
 - customiser une veste, une robe etc....
 - fabriquer des objets coutures avec des jeans usagés,
- et ainsi créer des objets, préparer ses cadeaux pour les fêtes, réaliser de la layette personnalisée.

L'animatrice peut conseiller les personnes intéressées par l'acquisition d'une machine à coudre.

Animatrice : Françoise BRACQ : 06 64 12 57 55

Cours : 15 séances de 3 heures dans l'année selon le calendrier remis par l'animatrice.

le samedi de 9h à 12h.

Début des cours : samedi 6 octobre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 210 euros

Avant l'inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice

DESSIN

NOUVEAU

Tout le monde peut apprendre à dessiner.

Le dessin est un langage subtil et complexe avec de multiples techniques et possibilités.

L'observation est la clef essentielle.

C'est en apprenant à observer que l'on apprend à dessiner.

C'est un temps de concentration, d'imagination et de création.



Animatrice : Martine Hageman : 01 64 21 14 74

Cours : 2 séances de 2 heures par mois le vendredi de 18 h à 20 h.

Début des cours : vendredi 7 septembre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros

Avant l'inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice

ENLUMINURE



Une **enluminure** était une peinture ou un dessin exécuté à la main qui décorait (**lettrine**) et illustrait un manuscrit par des scènes figuratives (**miniature**).

Aujourd'hui, elle se pratique encore sur parchemin, à partir d'une esquisse (décalquée), les couleurs se présentent sous forme de pigments que l'on doit mélanger avec un liant pour les faire adhérer sur le support et le coloriage se réalise couche par couche.

Si l'histoire des livres au moyen-âge et leur ornementation vous intéresse, si les couleurs des enluminures vous enchantent, si vous êtes patient et minutieux, tentez l'aventure.

Et si vous voulez illuminer votre enluminure, il faudra utiliser de l'or !

Animatrice : Monique BARRÉ 01 43 88 75 80 - 06 63 11 83 39

Renseignements : Christiane GOMICHO : 01 64 21 20 77

Cours : 23 séances de 3 h dans l'année selon le calendrier remis par l'animatrice

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
mardi	9h à 12h	25 septembre
	13h15 à 16h15	25 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 264 euros

Avant inscription, les adhérents peuvent contacter l'animatrice.

PATCHWORK

Le patchwork, c'est associer des morceaux de tissus en vue de créer des ouvrages personnels, selon les envies et les capacités de chacun.

Les ateliers permettent d'échanger des conseils pour mener à bien chaque projet. Comme dans un puzzle, la participation de tous permet de trouver la "pièce" manquante : un tissu, une association de couleurs, un avis technique ...

Chaque participant à la liberté de suivre (ou pas !) un thème donné en y apportant sa créativité et sa propre palette de nuances.

Le patchwork est une passion qui mène à l'évasion.



Animatrices : Colette LASNIER : 01 43 32 50 37 - 06 10 66 66 22
Christiane PLAINARD : 01 60 08 27 55

Cours : 1 séance de 3 h par mois,

Débutants : mardi de 9h à 12h

Confirmés : mercredi de 9h à 12h

selon le calendrier remis par l'animatrice

Reprise des cours : mardi 18 ou mercredi 19 septembre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter les animatrices.

PEINTURE ACRYLIQUE



Cette technique de dilution à l'eau permet une utilisation facile et aisée de la peinture sur tout support (bois, métal, toile, objets divers...)

A partir d'un modèle ou d'une photo de votre choix ou fourni par l'animatrice en fonction de votre projet, vous pourrez le réaliser en quelques séances, selon ses difficultés, **même si vous ne possédez pas les techniques du dessin et de la peinture.**

Animatrices: Annie DELAVIER : 06 81 23 73 84 (groupe AD)

Arlette TERRIER : 06 95 92 97 92 (groupe AT)

Cours : 1 séance de 3h, le vendredi de 14h à 17h tous les 15 jours
selon calendrier remis par les animatrices

Reprise des cours : Arlette : vendredi 28 septembre 2018

Annie : vendredi 5 octobre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter les animatrices.

PEINTURE SUR PORCELAINE

Entrer dans l'univers de la réalisation de décors peints sur porcelaine, un plaisir toujours renouvelé tant les supports sont nombreux : vaisselle, vases, tableaux, pieds de lampe... Les méthodes utilisées vous étonneront et les couleurs, qui devront subir l'art du feu, vous raviront.



Animatrice : Martine MARIN : 01 43 81 56 30 - 06 74 00 47 05

Cours : 1 séance de 3 h par semaine le lundi de 13h45 à 16h45

Reprise des cours : lundi 24 septembre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 240 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

PEINTURE SUR SOIE

Vous rêvez de peindre sur de la soie mais cela vous semble délicat. Pourtant la peinture sur soie n'est pas difficile à apprendre et il existe de nombreuses techniques, utilisant divers ingrédients : cire, sel, gutta. Il n'est nul besoin de savoir peindre et dessiner et lorsque vous maîtriserez la technique de base, vous serez à même de réaliser : foulards, vêtements, coussins et pourquoi pas, abat-jours, tableaux, paravents !.. Venez pratiquer cette activité dans la bonne humeur et la convivialité.



Activités artistiques

Animatrice : Sylvette MEZIERE : 06 60 56 98 77

Cours : 1 séance de 3 h par semaine le mardi de 14h à 17h

Reprise des cours : mardi 2 octobre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ANGLAIS

Parler et comprendre l'Anglais est une nécessité aujourd'hui pour voyager, regarder un film en version originale, ...

Nous vous proposons des cours pour tous les niveaux, de débutant à anglophone, dans un esprit de plaisir de découverte de la langue anglaise.

De l'initiation au niveau intermédiaire, nous progressons avec la méthode "face2face" et tous les demi-trimestres, le cours est destiné à un atelier jeux, ou une lecture de texte littéraire etc...



Animatrice : Paula GABINSKI-RATSIMBA : 06 63 07 68 09

Cours : 1 séance d'1h ou 1h15 par semaine.

Référence	Niveau	Jour et heure
Groupe 1	Initiation	Mercredi 11h05-12h05
Groupe 2	Pré-intermédiaire	Vendredi 11h10-12h10
Groupe 3	Intermédiaire 1	Vendredi 10h05-11h05
Groupe 4	Intermédiaire 2	Mercredi 10h00-11h
Groupe 5	Elémentaire	Vendredi 9h-10h
Groupe 6	Conversation, lecture et jeux	Mardi 10h45-12h

Tarif : 165 €

Reprise des cours : à compter du 18 septembre

Lieu : Centre Ameller

Avant inscription, les adhérents intéressés doivent contacter l'animatrice pour définir leur niveau.

Nombre de participants limité à 10 par cours.

ESPAGNOL



L'Espagne et la chaleur de son climat vous attirent,
l'Amérique latine et ses civilisations légendaires vous séduisent,

l'histoire des conquistadors vous fait rêver ?.....
alors venez apprendre l'espagnol, dans un contexte convivial, en petits groupes. La formation des groupes est conditionnée à 4 personnes **minimum** par groupe. Dans le cas contraire, il sera proposé d'intégrer un autre groupe après évaluation des connaissances de base.

Coordinatrice : Eyda MACHIN : 06 71 62 09 91

Animatrice : Maria Cristina MORALES : 06 03 75 23 56

Cours : 1 séance d'1h30 par semaine

Référence	Jour et heure
Niveau débutants	mardi de 14h00 à 15h30
Niveau avancé	mardi de 15h30 à 17h00
Niveau intermédiaire	mercredi de 14h00 à 15h30

Réunion d'information et rencontre de tous les participants avec l'animatrice le mercredi 5 septembre 2018 à 15h00.

Reprise des cours : mardi 11 et mercredi 12 septembre 2018

Lieu : Villa Max - Place Gasnier-Guy (en face de la gare)

Tarif : 170 €

Les adhérents intéressés doivent contacter la coordinatrice qui jugera de leur niveau.

Atelier THEATRE "Chel' en Scène"

Le théâtre est d'abord une question de désir, ensuite vient la technique.

Le théâtre permet de redécouvrir le langage corporel (que nous avons insensiblement oublié au profit de gestes automatiques).

Il permet d'explorer toutes les possibilités de la voix, du corps, du mental.

A travers l'apprentissage des textes, il permet l'amélioration de la mémoire et l'interprétation est un moyen de découverte et d'expression de soi-même et des autres.

Les adhérents à l'atelier théâtre "Chel' en Scène" présentent sur scène plusieurs fois dans l'année, des sketches et des comédies.



Activités culturelles

Animatrice : Jacqueline MOUSQUÉ : 01 60 08 50 54 - 06 87 53 74 44

Cours : 1 séance de 4h par semaine

le mercredi de 15h à 19h et un vendredi par mois de 14h à 18h

Reprise des cours : mercredi 5 septembre 2018

Lieu : Salle Hiser le mercredi

Salle Albert Caillou le vendredi

Tarif : 30 euros

Avant toute inscription, les adhérents intéressés doivent impérativement contacter l'animatrice (Nombre de places très limité).

CHORALE

PAROLES ET MUSIQUE



La chorale "Paroles et Musique", accompagnée de trois musiciens, interprète des chansons françaises des années 50, 60 et 70 mais aussi des airs d'autres origines : Russie, Etats-Unis, Amérique du sud, Afrique du sudmais toujours en français.

Un texte intéressant, une jolie mélodie sont les conditions pour qu'une chanson rejoigne son répertoire.

Les choristes de "Paroles et musique" se produisent plusieurs fois dans l'année, participant à des manifestations festives ou présentant une sélection de leur répertoire dans les résidences pour seniors de Chelles.

Animateur : Jean-Paul CHEVALLEY : 01 60 20 76 30

Cours : 1 séance d'1h45 par semaine le mardi de 14h15 à 16h

Reprise des cours : mardi 11 septembre 2018

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 30 euros

Avant toute inscription contactez l'animateur.

POÉSIE ET CHANSONS

NOUVEAU



Une fois par mois le jeudi après-midi, à partir de 14h30, Jean-Paul vous propose de vous exprimer avec des poèmes connus ou écrits par vous ou encore d'interpréter des chansons poétiques. Vous serez informés sur le programme bimestriel et sur le Site Internet.

Animateur : Jean-Paul CHEVALLEY : 01 60 20 76 30

Cours : 1 séance par mois le jeudi de 14h30 à 16h30

Reprise des cours : jeudi 20 septembre 2018

Lieu : Salle Hiser

Tarif : gratuit, mais activité réservée aux adhérents, sans réservation.

INFORMATIQUE

Vous voulez :

- apprendre à utiliser votre ordinateur,
- comprendre ce qu'est Windows,
- naviguer sur Internet et créer des documents grâce aux logiciels de bureautique,
- maîtriser les objets connectés, et le multimédia **Windows**.

Alors, c'est l'activité qu'il vous faut !



Animatrice : Marie GRIMALDI : 06 76 78 56 98

Cours : 1 séance de 2h par semaine le vendredi de 10h à 12h

Reprise des cours : vendredi 5 octobre 2018

Lieu : non fixé

Tarif : 30 euros.

Les nouveaux adhérents peuvent contacter l'animatrice.

LA RONDE DES LIVRES



On dit que la lecture est un plaisir solitaire certes, mais elle peut être partagée,

- en faisant connaître ses coups de cœur et en découvrant ceux des autres,
- en présentant un ouvrage, en critiquant son style,
- en défendant ou attaquant la démarche de l'écrivain,
- en abordant des thèmes qu'on n'imaginait pas être si intéressants.

La démarche est basée sur le principe du prêt de livres entre membres de l'atelier, la variété des textes proposés est garantie et l'intérêt de tous favorisé.

Animatrice : Bernadette NICOLAS : 01 43 30 41 72

Cours : 1 séance de 2h par mois le jeudi de 14h30 à 16h30
selon le calendrier remis par l'animatrice

Reprise des cours : jeudi 4 octobre 2018

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 30 euros.



Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

PYRAMIDE

Le jeu oppose deux équipes de deux joueurs qui ont chacun une fonction bien distincte à un des moments du jeu : le maître-mot (qui fait deviner son partenaire) et celui qui devine.

Différentes pistes sont utilisées pour faire deviner un mot :

- les synonymes (par exemple : "bravoure" pour "courage"),
- les contraires (par exemple : "gentil" pour "méchant"),
évidences (par exemple : "bras" pour "jambe") ou oppositions
(par exemple : "femme" pour "homme"),
- les marques (par exemple : "Pampers" pour "couche"),
- les noms propres de personnages ou de lieux (par exemple :
"Monte-Cristo" pour "comte")



Animatrice : Christiane MARIÈRE : 01 64 26 32 24

Cours : 2 séances de 3h par semaine

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
mercredi	de 14h30 à 17h30	26 septembre
samedi	de 14h30 à 17h30	29 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

SCRABBLE

Et autres jeux de lettres

Le scrabble, c'est former des mots (*) à partir de lettres données, et les poser sur le plateau de manière à remporter un maximum de points.

Au scrabble DUPLICATE, les lettres sont les mêmes pour tous les joueurs ce qui rend le jeu plus équitable et plus ludique.

Maintenant que vous connaissez le principe, venez essayer !

(*) autorisés par le Dictionnaire Officiel du Scrabble

Venez, vous distraire et
faire travailler vos méninges.
Pas de compétition.
Juste de l'émulation !



Animatrice : Nadine DIEZ : 01 60 20 22 82

Cours : 1 séance de 2h par semaine, le vendredi de 14h à 16h

Reprise des cours : vendredi 5 octobre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

TAROT

NOUVEAU



Le Tarot est un jeu classique français par excellence, datant de plusieurs siècles et utilisant un jeu de 78 cartes propre à ce jeu.

Il demande des facilités de réflexion.

Il se joue à 3, 4 ou 5 joueurs.

Le but de cette animation est de vous initier au jeu de tarot tout en partageant un moment convivial.



Activités culturelles

Animateur: Guy MONTAGNIER : 01 83 05 09 52

Cours : 1 séance de 2h par semaine le lundi de 19h à 21h

Reprise des cours : lundi 24 septembre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros

Pour le démarrage de cet atelier un nombre minimum de 9 inscrits est nécessaire

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animateur

DECOUVERTE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

NOUVEAU

Monopoly, Dames, Trivial pursuit, 421, Yam, Dessinez c'est gagné, Compatibility, Jeux de cartes (hors tarot), Awélé,....

Les participants peuvent apporter leurs propres jeux et initier leur camarades



Activités culturelles

Animatrice : Brigitte BOUZINAC-CHEVALLEY :01 60 20 76 30
ou 06 10 48 23 44

Cours : 1 séance tous les 15 jours, le jeudi de 14h à 16h30

Reprise des cours : vendredi 28 septembre 2018

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros

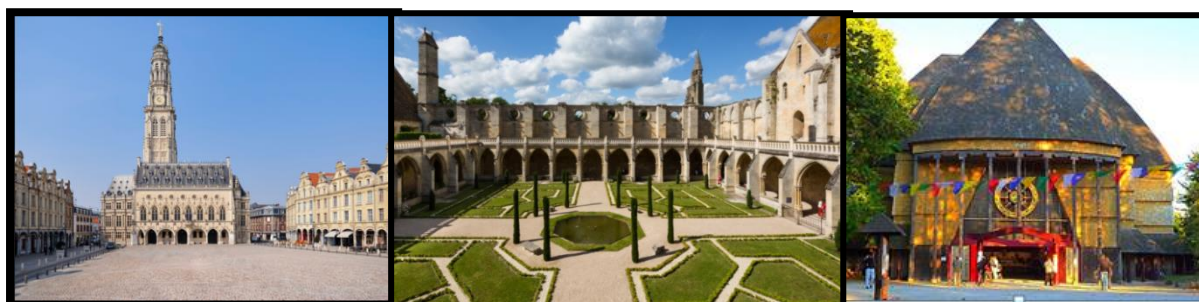
Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

SORTIES CULTURELLES

Plusieurs sorties sont proposées tout au long de l'année : "Musées, hôtels particuliers, quartiers de Paris, lieux de culture, illustres ou insolites, etc...", en journée ou demi-journée.

Les sorties à la journée comprennent :

le transport en car, le repas au restaurant et les visites avec conférencier.



Activités culturelles

Pour la saison 2018-2019, parmi les visites envisagées :

- *L'hôtel de la Monnaie à Paris*
- *Les coulisses des Galeries Lafayette*
- *Journée Nogentaise et visite du Musée Claudel*

L'adhésion au Club est obligatoire pour participer aux sorties. Modalités, délais d'inscription et lieux de rendez-vous sont variables selon l'organisation des sorties et sont précisés dans le programme concerné.

Animatrices : Christiane GOMICHO : 06 63 94 41 44
Véronique TROADEC : 06 77 61 73 98

Sorties : 1 jeudi par mois

Tarif : variable en fonction de la sortie

En cas d'annulation, se reporter au règlement intérieur.

SORTIES SPECTACLES DANS UN THEATRE PARISIEN



Deux fois par an, une sortie au théâtre est proposée aux adhérents.

Pour la saison 2018-2019, le programme n'est pas encore établi, mais les pièces retenues, dans différents théâtres, sont toujours jouées par des professionnels et connaissent un grand succès.

L'adhésion au Club est obligatoire pour participer aux sorties théâtre.

Modalités, délais d'inscription et lieux de rendez-vous sont précisés sur le site internet et dans le programme bimestriel.

Animatrice : Christiane MARIERE : 01 64 26 32 24

Sorties : 2 vendredis dans l'année

Tarif : variable en fonction de la sortie

En cas d'annulation, se reporter au règlement intérieur.

GYMNASTIQUE DANS L'EAU

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)*

Vous désirez concilier la pratique d'une gymnastique tonique excellente pour le dos, améliorer votre amplitude articulaire ... alors venez à la piscine ! Vous profiterez ainsi, des bienfaits du travail en apesanteur grâce au milieu aquatique.

N'ayez pas d'appréhension : nous travaillons avec des "frites" et vous avez également la possibilité de porter votre propre ceinture.



Animateur/éducateur sportif : Gérard BOURRE

Renseignements : Danielle BIZET : 06 47 33 64 45

Jacqueline MORIN : 01 43 09 50 76

Cours : 1 séance d'1 h par semaine

le lundi de 16 h à 17 h (Petit Bain)

ou 1 séance de 45 minutes par semaine

le vendredi de 11 h 45 à 12 h30 (Grand Bain)

Reprise des cours : lundi 1er et vendredi 5 octobre 2018

Lieu : Piscine Robert Prévault

Tarifs : 100 € pour 1 heure par semaine

75 € pour 45 mn par semaine

+ entrée piscine

Avant la reprise des cours, pensez à acheter une carte magnétique de 10 entrées à tarif réduit, à l'accueil de la piscine.

Pour des raisons évidentes de sécurité, il n'est pas possible d'effectuer une séance d'essai.

INITIATION DANCE COUNTRY

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)*

Vous aimez les rythmes : country, rock, celtiques, pop, latino...Vous avez envie de danser en ligne, en cercle ou parfois en couple..

Retrouvez nous chaque vendredi pour un moment de divertissement, de loisir et de détente, dans une ambiance sympathique.

Niveau C1, pour des personnes qui n'ont jamais pratiqué la danse et pour ceux qui veulent bouger sans vouloir acquérir un niveau supérieur

Animateurs :

Jacques BARBIER : 06.35.92.47.34

Le vendredi de 10h30 à 12h



Niveau C2, réservé aux personnes ayant pratiqué 1 ou 2 ans

Animatrice :

Mireille PLAINARD : 06 62 29 46 91

Le vendredi de 15h à 16h30

Niveau C3, pour des personnes plus initiées

Animatrices :

Georgette MAITRE 06 77 09 81 13

Régine ZAPPA 06 07 24 09 55

Le vendredi de 13h30 à 15h



Cours : 1 séance d'1h30 par semaine

Reprise des cours : vendredi 21 septembre 2018

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 30 euros

Avant l'inscription les adhérents intéressés peuvent contacter les animateurs.

TAI – CHI – CHUAN

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)*



Dérivé des arts martiaux, le **tai-chi** est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de **mouvements continus et fluides**, exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Il met l'accent sur **le lien corps - esprit, le travail de l'énergie** et la maîtrise de la **respiration**.

La pratique vise, entre autres, à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculosquelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

Animateur : Serge NICOLAS 01 43 30 41 72

Cours : 1 séance d' 1h30 ou d' 1h45 par semaine

1^{er} niveau : mardi de 10h30 à 12h

Débutants : mardi de 12h à 13h

Intermédiaires : jeudi 10h30-12h

Confirmés : jeudi 8h45-10h30

Reprise des cours : le jeudi 4 et le mardi 9 octobre 2018

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 30 euros

Tenue ample recommandée pour pratiquer cette activité.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animateur pour une évaluation de leur niveau

YOGA DE MADRAS

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 5)*



"Le souffle attendrit les résistances"

Le yoga est à la portée de tous. En visitant les postures, le souffle et la concentration, c'est une philosophie de vie qui favorise, à tout âge, le bien-être physique, l'équilibre émotionnel et le calme mental.

Le yoga tend à rassembler le corps et l'esprit, à réunifier l'être, notamment grâce aux postures associées à la respiration.

Formée à IFY, l'école de Madras, l'animatrice vous enseignera un yoga qui s'adapte à chacun selon ses possibilités et son ressenti.

Animatrice : Paula GABINSKI-RATSIMBA - 06 63 07 68 09
www.lesinstantsyoga.org

Cours senior : 1 séance d'1h30 par semaine le mardi de 9h à 10h30

Cours adulte : 1 séance d'1h30 par semaine le vendredi de 18h30 à 20h

Reprise des cours : le mardi 18 et le vendredi 21 septembre 2018

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 210 euros pour 1 cours par semaine le mardi ou le vendredi

Avant l'inscription les adhérents intéressés peuvent contacter l'animateur.

RANDONNEES

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 4)*



L'activité "Randonnée" est organisée en plusieurs groupes, menés par un encadrement spécifique et qualifié.

Les randonnées s'effectuent le lundi ou le mercredi en journée ou demi-journée

Elles sont toutes programmées, hors vacances scolaires et jours fériés, soit aux environs de Chelles, soit en Ile de France ou en régions limitrophes. Dans ces derniers cas, elles nécessitent l'utilisation de transports en commun ou de cars (tarif indiqué à chaque sortie).

Les circuits prévus, les lieux de rendez-vous, les moyens de transport utilisés et les horaires sont indiqués sur notre site internet et notre programme bimestriel. Pour les départs en car, une réservation est obligatoire.

Le programme est établi par les animateurs mais peut subir des changements pour des raisons indépendantes de leur volonté (intempéries, transports, encadrement, etc..).

Randonnées du lundi : les groupes sont définis selon la durée et l'intensité de l'effort.

Marche dynamique

Marche de 12 à 16 km (après-midi) ou 18 à 22 km (journée), utilisation éventuelle de transports en commun et repas tiré du sac en cas de pique-nique

Marche active

Marche de 7 à 12 km (après-midi) ou de 10 à 15 km (journée). Utilisation éventuelle de transports en commun et de car. Repas tiré du sac en cas de pique-nique ou restaurant selon programme.

Marche tout niveau A l'allure adaptée au groupe constitué

Marche de 10 à 12 km en après-midi autour de Chelles avec utilisation éventuelle de transport en commun

Rando-douce

Allure modérée de 6 à 8 km en après-midi, autour de Chelles, avec utilisation éventuelle de transport en commun

Randonnées du mercredi

Marche de 6 à 8 km à une allure modérée en demi-journée ou journée, souvent autour d'un thème ou à connotation culturelle. Utilisation de transports en commun ou de car, pique-nique ou restaurant selon le programme.

Le lieu de rassemblement est la gare routière de Chelles sauf pour les départs en car.

Renseignements : Gérard AUCHART : 06 31 37 48 40

Jour : lundi ou mercredi (journée ou demi-journée)

Reprise des randonnées : dates indiquées dans le 1^{er} programme bimestriel.

Tarif : 10 euros + licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

Extraits du Règlement intérieur relatif au remboursement

En cas d'annulation du fait de l'adhérent, aucun remboursement ne sera effectué au-delà de 15 jours avant la sortie sauf si possibilité de remplacement en liste d'attente. Toute demande de remboursement pour une période inférieure sera étudiée lors d'une réunion du Conseil d'administration.

En cas d'annulation du fait de Chel'Loisirs, insuffisance de participants, intempéries, absence d'encadrement, défection de conférencier, etc..., les participants seront informés et les chèques envoyés seront détruits.

(L'intégralité de notre Règlement Intérieur est consultable à notre Permanence ou sur notre site Internet)

MARCHE NORDIQUE

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 4)*

Cette façon de marcher dynamique qui mobilise l'ensemble du corps fait de plus en plus d'adeptes.

Plus dynamique, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple



Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique.

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une **séance de 2 heures**.

Chaque séance est découpée de la même façon :

- échauffement musculaire et articulaire
- mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire
- étirements et récupération

Afin de faciliter l'initiation à cette activité, nous organiserons un prêt de bâtons pour les séances d'essais.

Animateurs : Yves DUTRON : 06 18 70 03 04

Thierry BOURDIER : 07 82 01 82 51

Jours : mercredi de 9h à 11h **et/ou** samedi de 9h à 11h

Reprise des cours : mercredi 19 et samedi 22 septembre 2018

Tarif : 30 euros, licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

RANDO-SANTÉ

*Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(voir modalités en page 4)*



La marche permet aux personnes à mobilité réduite mais autonome de reprendre une activité physique pour lutter efficacement contre les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires, l'obésité, le diabète, l'humeur triste et la dépression.

Qui est concerné par la rando-santé : toute personne

- capable de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'a pas une progression de marche "normale".
- qui est atteinte d'une maladie chronique ou invalidante et qui recherche une activité adaptée.

Un animateur formé proposera une activité physique encadrée, douce et adaptée aux possibilités de chacun. L'activité ne fera pas plus de 2 heures, pas plus de 4 km, pas de dénivelé.

Le nombre des inscriptions sera limité.

Avant toute inscription, contacter l'animateur.

Animateur : Lyonnell LE GAT 06 10 76 33 63

Jour : 1 séance par semaine, le vendredi de 9h30 à 11h30

Rendez-vous : 9h30 - Parking d'Auchan

Reprise des cours : date indiquée dans le 1^{er} programme bimestriel

Tarif : 10 euros + licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

Lieux des activités ou manifestations

- **Centre Ameller** (Maison des Associations) Accès par le parking de la piscine ; bâtiment rose situé à droite de l'Ecole Fournier :
 - **Petit Bureau** : 1^{ère} pièce, à droite
 - **Salle des Ateliers** : à gauche, au milieu du couloir
 - **Salle des Coupes** : salle au fond du couloir à droite

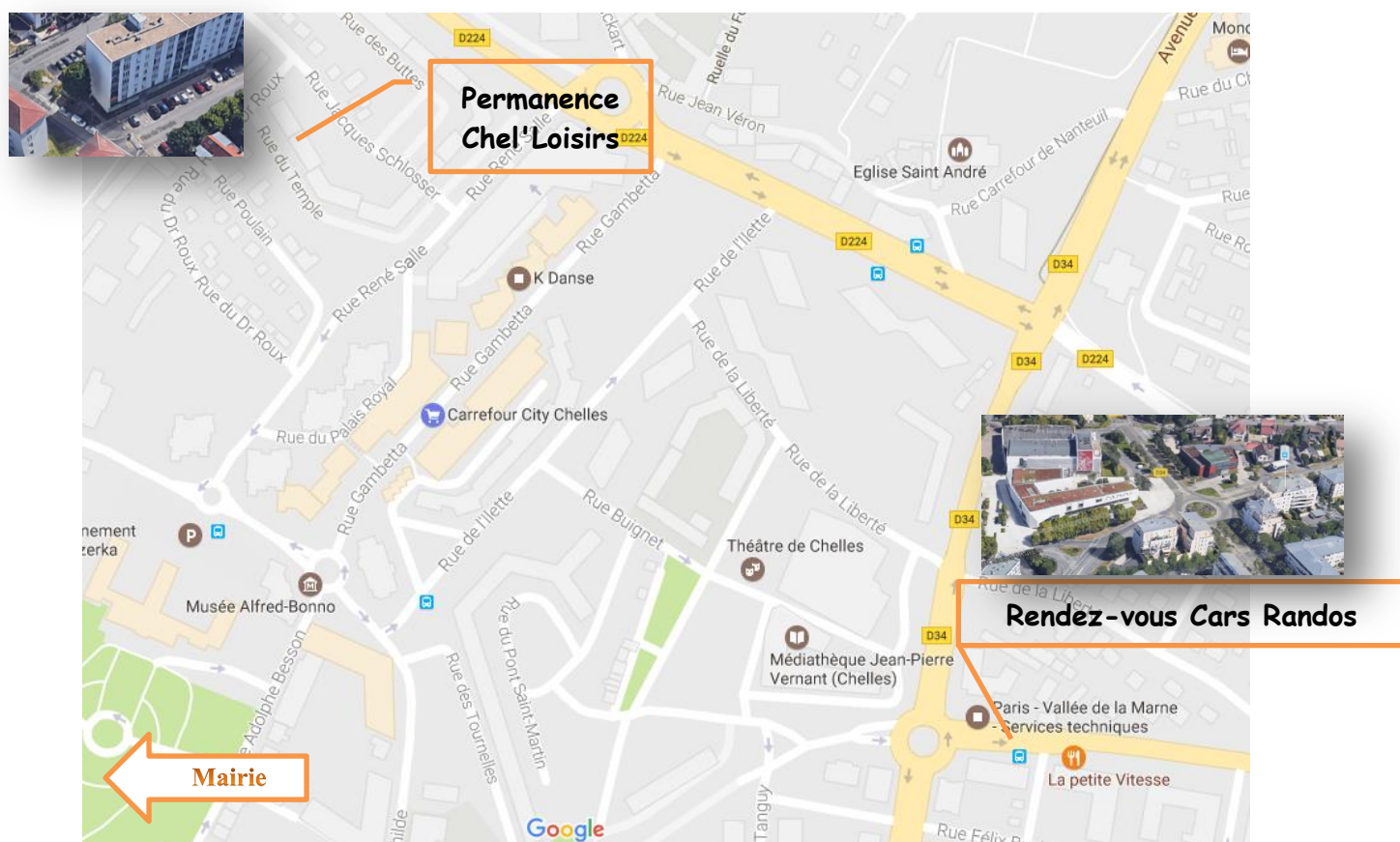
- **Centre Culturel** : Place des Martyrs de Châteaubriant 77500 Chelles

- **Piscine Robert Préault** : Avenue Henin prolongée 77500 Chelles

- **Salle Albert Caillou** : 21 avenue Albert Caillou 77500 Chelles

- **Salle Hiser** : Accès par le parking de la piscine ; bâtiment situé à gauche de l'allée conduisant à la piscine.

- **Villa Max** : Place Gasnier Guy (Parvis de la gare de Chelles Gournay)





Association loi 1901
Agrément Jeunesse et Sports n° AS77071335
Agrément Jeunesse et Education Populaire n° 703359
N° Inscription à la Sous-préfecture de Meaux : W771000378
N° Inscription FFRP : 00365
N° SIRET 320751019 00029

Responsable de la publication : Patrick ANDRILLON - Création et mise en pages : Madeleine LAURENT Impression : Imprimerie RGI à Saint-Thibault-des-Vignes
--