



Activités artistiques

Activités culturelles

Activités sportives

pour adultes

Saison 2017 – 2018



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 courant octobre 2017 pour l'Assemblée générale, en janvier 2018 pour partager la galette au cours d'un après-midi festif et en fin de saison pour **célébrer dignement les 40 ans de notre association.**

Si vous ne nous connaissez pas, venez nous rencontrer lors du **Forum des associations 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

SOMMAIRE

Informations - Contacts	Page	3
Comment s'inscrire	Page	5
Tarifs annuels.....	Page	6
Activités artistiques	Page	7 à 16
Aquarelle		
Art floral		
Broderie		
Cartonnage		
Couture		
Enluminure		
Patchwork		
Peinture acrylique		
Peinture sur porcelaine		
Peinture sur soie		
Activités culturelles	Page	17 à 25
Anglais		
Espagnol		
Atelier théâtre : Chel'en Scène		
Chorale : Paroles et Musique		
Informatique - Windows et Internet pratique		
La ronde des livres		
Pyramide		
Scrabble		
Sorties culturelles		
Activités sportives	Page	26 à 32
Gymnastique dans l'eau		
Initiation Danse Country		
Tai-chi-chuan		
Yoga de Madras		
Randonnée, Promenade		
Marche nordique		
Rando-santé		
Extraits du règlement intérieur	Page	33
Plans	Page	34 - 35

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 2017/2018 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 2017-2018
- Libeller le chèque au nom de Chel'Loisirs
- Pour toutes les activités sportives - hors randonnée - un certificat médical de moins d'un an de non contre-indication de l'activité est obligatoire.
- Pour la randonnée (y compris promenade, marche nordique)
La FFRandonnée reconnaît une validité de 3 ans au certificat médical sauf pour les plus de 70 ans et ceux ayant connu un problème de santé durant la dernière saison (voir imprimé joint au formulaire de demande de licence Assurance).pour lesquels un certificat médical de moins d'un an est requis.
- Pour la rando-santé, une prescription médicale est obligatoire.
- Pour toutes les activités de randonnée, promenade, marche nordique et rando-santé, compléter et signer la **demande de licence/assurance de la FFRandonnée (*)**, obligatoire pour la pratique de l'activité.
- Adresser le dossier complet à notre adresse courrier (Chel'Loisirs - Mairie de Chelles -Parc du Souvenir Emile Fouchard - 77505 CHELLES Cedex) ou le déposer à l'accueil de la Mairie, dans une enveloppe libellée au nom de Chel'Loisirs.

Attention :

- 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 garanties d'assurance qui y sont rattachées sont valides entre le 31Août et la date de renouvellement de la licence (soit jusqu'au 31 décembre).

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

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 €
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 €
Informatique - Windows et Internet pratique	30 €
La ronde des livres	30 €
Pyramide	30 €
Scrabble	30 €
Sorties culturelles	Se reporter au programme bimestriel

Activités sportives

Gymnastique dans l'eau (1 heure)	100 €	} + entrées piscine
Gymnastique dans l'eau (45 mn)	75 €	
Gymnastique dans l'eau (2 cours)	135 €	
Initiation Danse Country	30 €	
Taï-chi-chuan	30 €	
Yoga de Madras (1 cours)	198 €	
Yoga de Madras (2 cours)	363 €	
Randonnée, Promenade	10 €	} + licence/assurance de la FF Randonnée
Marche nordique	30 €	
Rando-Santé	10 €	

Activités artistiques

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



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

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	Reprise des cours
lundi	de 13h à 16h	18 septembre
vendredi	de 9h30 à 12h30	15 septembre
samedi	de 9h30 à 12h30	16 septembre
	de 14h à 17h	16 septembre

Lieu : Centre Ameller

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

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice

Activités artistiques

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	Reprise des cours
mardi	de 9h30 à 11h30	26 septembre
mercredi	de 19h30 à 21h30	4 octobre
jeudi	de 9h30 à 11h30	28 septembre
	de 18h30 à 20h30	28 septembre
vendredi	de 9h30 à 11h30	29 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 100 euros.

Vaccin antitétanique fortement recommandé

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice

Activités artistiques

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.



Animatrice : Nicole LE CORRE : 01.64.26.27.66

Renseignements : 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 3 octobre 2017

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice

Activités artistiques

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 porte revues, des meubles de poupées, des range CD, des étuis à agenda, à répertoire, à chéquier, à cartes de crédit, à livre de recettes

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

Jour	Horaires	Reprise des cours
lundi	de 10h à 17h	2 octobre
jeudi	de 10h à 17h	12 octobre

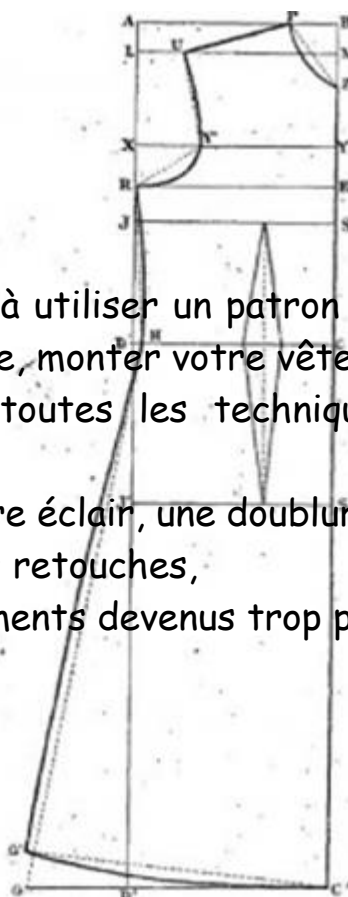
Lieu : Centre Ameller

Tarif : 270 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.

Activités artistiques

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	20 septembre
mercredi	16h à 19h	20 septembre
jeudi	9h à 12h	21 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 70 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.

Activités artistiques

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 (découplée), 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 GOMICHOIN : 01.64.21.20.77

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

Jour	Horaires	Reprise des cours
mardi	9h à 12h	26 septembre
	13h15 à 16h15	26 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 264 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.

Activités artistiques

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 et 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 19 septembre ou mercredi 27 septembre 2017

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.

Activités artistiques

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 les difficultés, **même si vous ne possédez pas les techniques du dessin et de la peinture**, vous pourrez créer un bel ouvrage.

Cette activité se déroule dans le respect de la libre expression de chacun, incitation à la création et au partage dans la convivialité.

Animatrices: Annie DELAVIER : 06.81.23.73.84

Arlette TERRIER : 06.95.92.97.92

Cours : 1 séance de 3h par mois, un vendredi sur 2 de 14h à 17h
selon calendrier remis par l'animatrice

Reprise des cours : Arlette : vendredi 29 septembre 2017

Annie : vendredi 6 octobre 2017

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.



Activités artistiques

PEINTURE SUR PORCELAINE

Entrer dans l'univers de la réalisation de décors peints sur porcelaine, est 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 13h30 à 16h30

Reprise des cours : lundi 18 septembre 2017

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 240 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.

Activités artistiques

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.



Animatrice : Sylvette MEZIERE : 06.60.56.98.77

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

Reprise des cours : mardi 3 octobre 2017

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.

Activités culturelles

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 découvrir 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, selon le niveau.

Référence	Niveau	Jour et heure	Reprise des cours
Groupe 1	Intermédiaire 2	mercredi 9h-10h	13 septembre
Groupe 2	Intermédiaire 1	vendredi 10h05-11h05	15 septembre
Groupe 3	Elémentaire	vendredi 9h-10h	15 septembre
Groupe 4	Pré-intermédiaire 3	mercredi 11h10-12h10	13 septembre
Groupe 5	Pré-intermédiaire 1	vendredi 11h10-12h10	15 septembre
Groupe 6	Initiation	mercredi 10h05-11h05	13 septembre
Groupe 7	Conversation, lecture et jeux	mardi 10h45-12h	12 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 165 €

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

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 de 5 personnes organisés après évaluation des connaissances de base.

Animatrice : Eyda MACHIN : 06.71.62.09.91

Cours : 1 séance d'1h30 par semaine

Référence	Jour et heure	Reprise des cours
débutants	mardi de 14h à 15h30	5 septembre
groupe 1	mardi de 15h30 à 17h	5 septembre
groupe 2	mercredi de 14h à 15h30	6 septembre
groupe 3	mercredi de 15h30 à 17h	6 septembre

Reprise des cours : mardi 5 septembre ou mercredi 6 septembre 2017

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

Tarif : 170 €

Les nouveaux adhérents doivent contacter l'animatrice qui jugera de leur niveau.

Activités culturelles

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 acteurs de l'atelier théâtre présentent, plusieurs fois dans l'année, des sketches et des comédies.



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 6 septembre 2017

Lieu : Salle Hiser le mercredi

Salle Albert Caillou le vendredi

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.



Activités culturelles

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 séniors 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 5 septembre 2017

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 30 euros.

Activités culturelles

INFORMATIQUE

WINDOWS ET INTERNET PRATIQUE

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 6 octobre 2017

Lieu : Ecole Pasteur

Tarif : 30 euros.

Les nouveaux adhérents doivent contacter l'animatrice qui jugera de leur niveau.

Activités culturelles

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 5 octobre 2017

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.

Activités culturelles

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	20 septembre
samedi	de 14h30 à 17h30	23 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice

Activités culturelles

SCRABBLE

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 : 09.84.54.52.85

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

Reprise des cours : vendredi 8 septembre 2017

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 30 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés sont invités à contacter l'animatrice.

Activités culturelles

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.



Pour la saison 2017-2018, parmi les visites envisagées :

- l'exposition "Claude Monet" au Musée Marmotan
- le musée aéronautique et spatial Safran et le domaine des macarons de Réau
- une journée à Arras

L'adhésion au Club est obligatoire pour participer aux sorties figurant sur nos programmes bimestriels et sur le site internet.

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

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 : www.chel-loisirs.org)

Activités sportives

GYMNASTIQUE DANS L'EAU



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)

et/ou 1 séance de 45 minutes par semaine

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

Reprise des cours : lundi 11 septembre - vendredi 15 septembre 2017

Lieu : Piscine Robert Préault

Tarifs : 100 € pour 1 heure par semaine

75 € pour 45 mn par semaine

135 € pour 2 cours par semaine

} + entrées piscine

Avant la reprise des cours, achetez une carte magnétique de 10 entrées à tarif réduit, à l'accueil de la piscine : 17,40 € (tarif en vigueur au 1^{er} juillet 2017)

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

Activités sportives

Initiation DANCE COUNTRY

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 qui veulent bouger sans acquérir un niveau supérieur

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

Niveau C3, pour des personnes plus initiées.

Animateurs : Jacques BARBIER : 06.35.92.47.34

Mireille PLAINARD : 06.62.29.46.91

Georgette MAITRE : 06.77.09.81.13

Régine ZAPPA : 06.07.24.09.55

Cours : 1 séance d'1h30 par semaine

Référence	Jour et heure	Animateur
C. 1	vendredi de 10h30 à 12h	Jacques BARBIER
C. 2	vendredi de 15h à 16h30	Mireille PLAINARD
C. 3	vendredi de 13h30 à 15h	Georgette MAITRE Régine ZAPPA

Reprise des cours : vendredi 29 septembre 2017

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 30 euros.

Avant inscription, n'hésitez pas à venir faire un essai à la reprise des cours.

Activités sportives

TAÏ-CHI-CHUAN



Dérivé des arts martiaux, le **taï-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

Débutants : mardi de 10h30 à 12h

Intermédiaires : jeudi 10h30-12h

Confirmés : jeudi 8h45-10h30

Reprise des cours : mardi 3 octobre 2017 et jeudi 5 octobre 2017

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 30 euros.

Tenue ample recommandée pour pratiquer cette activité.

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

Activités sportives

YOGA DE MADRAS



"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 adultes : 1 séance d'1h15 par semaine le vendredi de 18h30 à 19h45

Reprise des cours : mardi 12 et vendredi 15 septembre 2017

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 198 euros 1 cours par semaine le mardi ou le vendredi (33 dates)
363 euros pour 2 cours par semaine

Activités sportives

RANDONNÉE-PROMENADE



La section "Randonnée" est organisée en plusieurs groupes de niveau menés par des animateurs qualifiés

Le lundi, sont organisées des randonnées de durée et de difficultés variables (8 groupes différents).

Renseignements pour les randonnées :

Gérard AUCHART : 06 31 37 48 40 - Alain COMES : 06 89 42 89 47

Michèle DUBOIS : 01 64 72 07 62 - Michel GENTY : 06 72 56 14 70

André HEMBERT : 06 95.58.92.38- Sylvie MAURICE : 06 67 50 11 58

Serge NICOLAS : 06 66 14 87 50 - Denys OUVRIEZ : 06 66 06 45 65

Jour : 1 fois par semaine, le lundi (journée ou demi-journée)

Reprise des randonnées : lundi 2 octobre 2017

Le mercredi, une *promenade* de 6 à 8 km, est proposée le plus souvent en milieu naturel et plusieurs fois dans la saison à Paris. Nous y associons le plus souvent un centre d'intérêt historique ou culturel. L'allure est modérée et l'ambiance y est toujours conviviale.

Renseignements pour les promenades :

Nicole PERSONNIC : 06 22 44 22 00

Jour : 1 fois par semaine, le mercredi (journée ou demi-journée)

Reprise des promenades : mercredi 27 septembre 2017



Tarif : pour la randonnée et la promenade :

10 euros + licence/assurance (obligatoire)

Les circuits prévus, les lieux de rendez-vous et les horaires sont indiqués sur notre site internet et sur le programme bimestriel.

Certaines randonnées et promenades, nécessitent un transport en car (tarif indiqué à chaque sortie).

Activités sportives

MARCHE NORDIQUE

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

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.

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.

Animateur : Yves DUTRON : 06.18.70.03.04

Jours : mercredi de 9h à 11h ou samedi de 9h à 11h

Rendez-vous : précisé sur le programme bimestriel.

Reprise : mercredi 13 et samedi 23 septembre 2017

Tarif : 30 euros, plus la licence/assurance (obligatoire)

Activités sportives

RANDO-SANTÉ

La marche permet aux personnes à mobilité réduite mais autonomes 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 : toute personne

- qui ne se sent plus de randonner avec autant d'ardeur et de dynamisme
- qui est atteinte d'une maladie chronique ou invalidante et qui recherche une activité adaptée
- qui est sédentaire et qui souhaite une activité physique



Votre médecin vous recommande, avec la fourniture d'un certificat médical spécial, la pratique de cette activité.

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 6 km, sans dénivelé.

Animateur : Lyonnell LE GAT : 06.10.76.33.63

1 séance par semaine

Jour : le vendredi de 9h30 à 11h30

Rendez-vous : 9h30 - Parking des Halles d'Auchan

Reprise : vendredi 6 octobre 2017

Tarif : 10 euros + licence/assurance (obligatoire)

Avant toute inscription, contacter l'animateur.

Extraits du Règlement intérieur relatif à la randonnée

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

Les randonnées en car, d'une journée sont organisées sous le contrôle de CHEL'LOISIRS. Le coût du car est réparti entre les participants.

Il est recommandé d'être à jour de sa vaccination antitétanique.

Extraits du Règlement intérieur relatif au remboursement

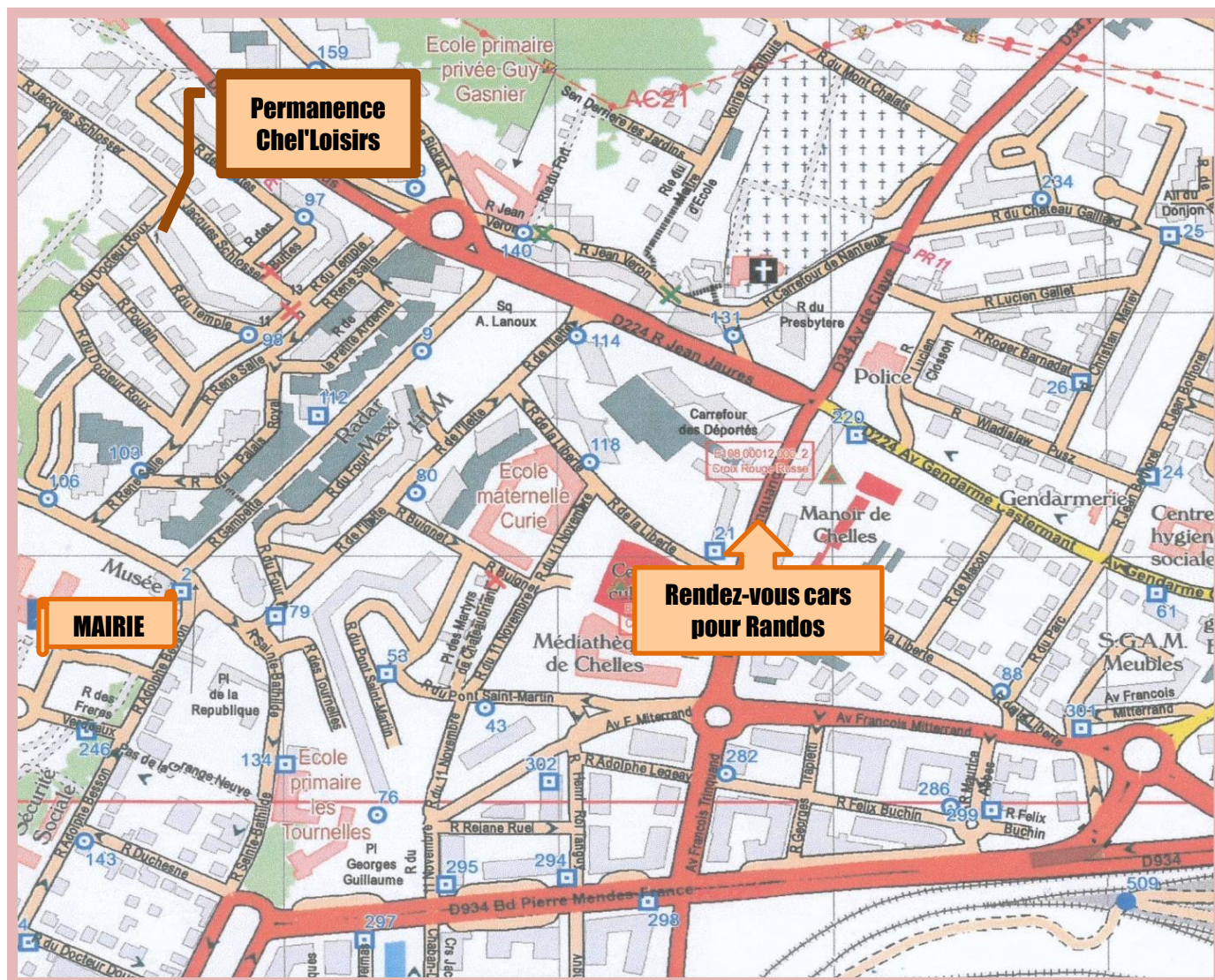
En cas d'annulation du fait de l'adhérent, aucun remboursement ne sera effectué au-delà de 15 jours avant la sortie sauf si possibilité de remplacement en liste d'attente. Toute demande de remboursement pour une période inférieure sera étudiée lors d'une réunion du Conseil d'administration.

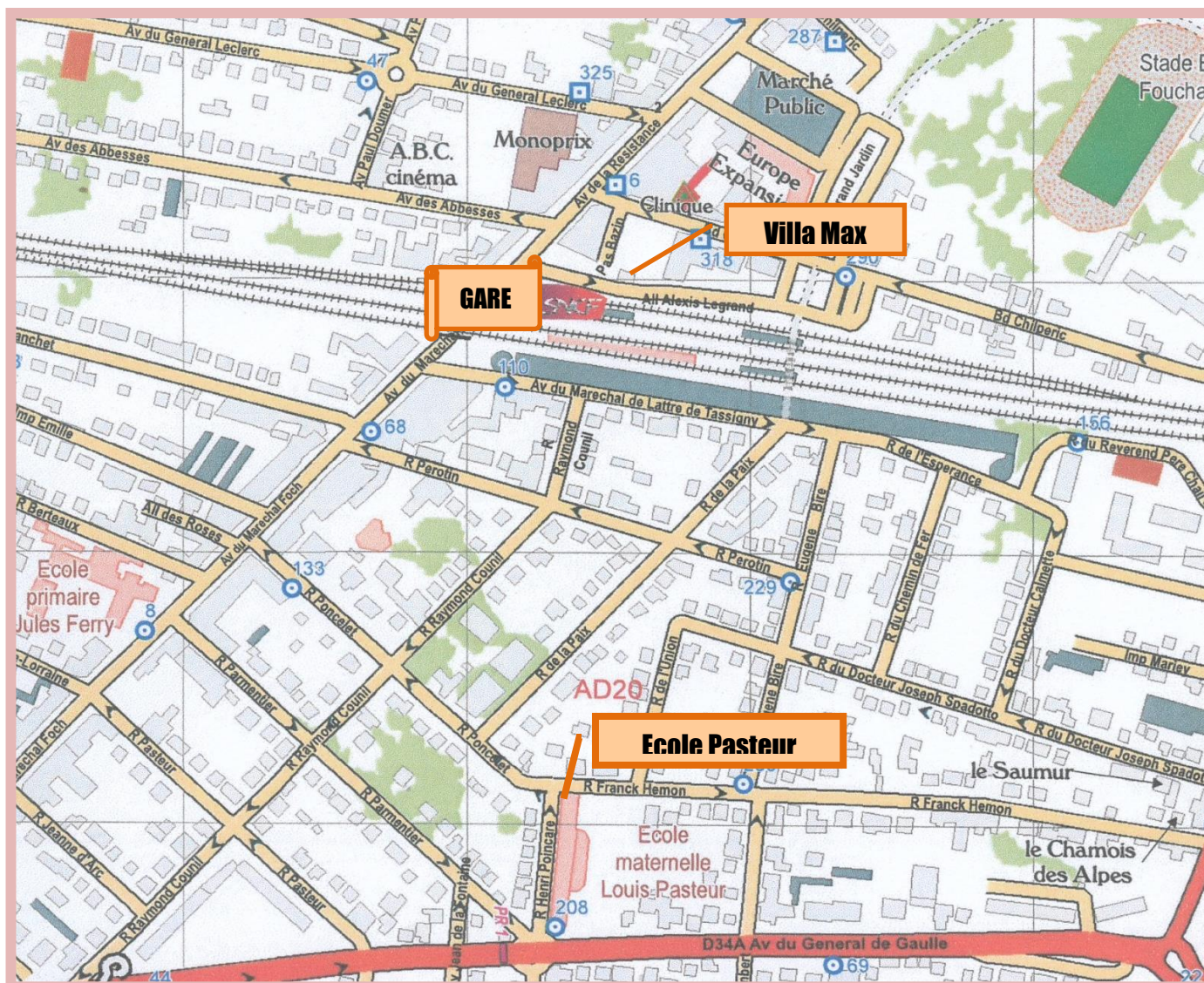
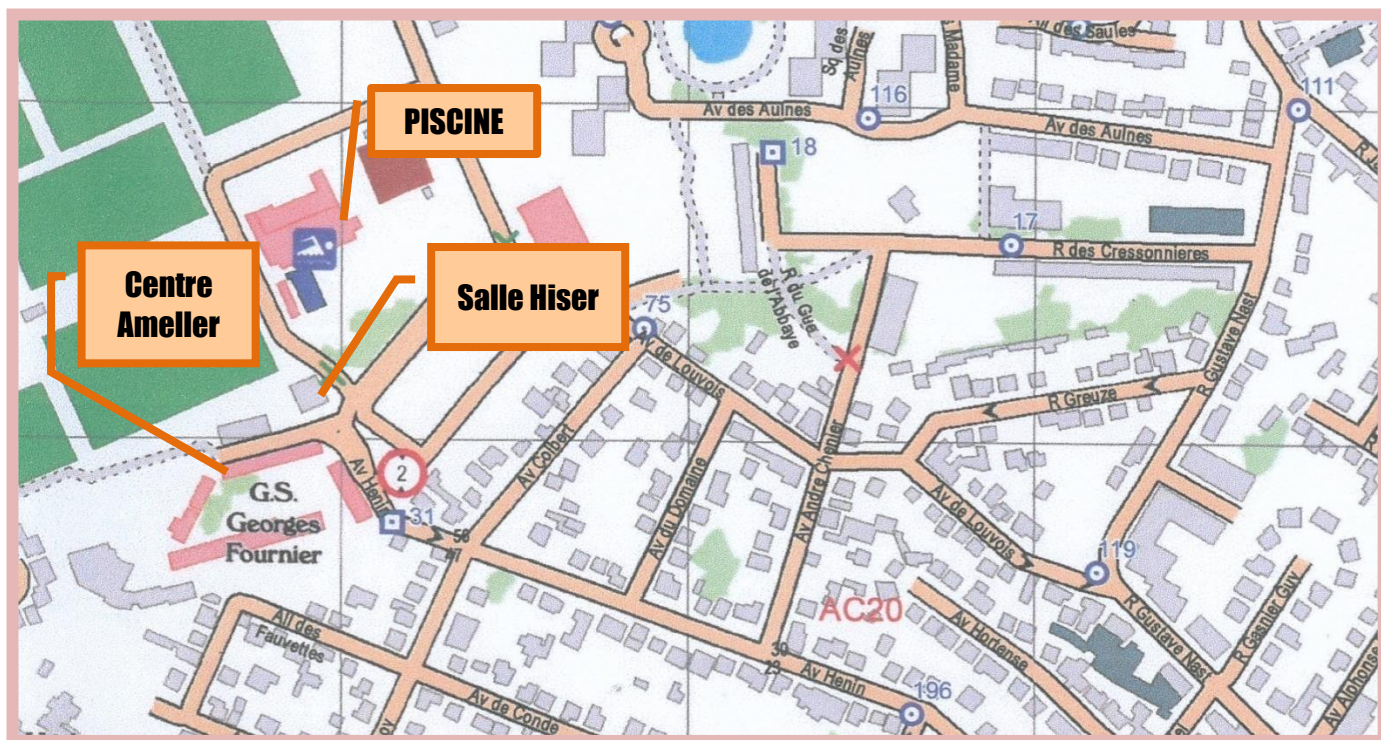
En cas d'annulation du fait de Chel'Loisirs, insuffisance de participants, intempéries, absence d'encadrement, défection de conférencier, etc..., les participants seront informés et les chèques envoyés seront détruits.

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

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
- **Ecole Pasteur** : 59 rue Franck Hémon 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 : Alain BORDEREAU - Création et mise en pages : Madeleine LAURENT
Impression : Imprimerie RGI à Saint-Thibault-des-Vignes