



ACTIVITES ARTISTIQUES

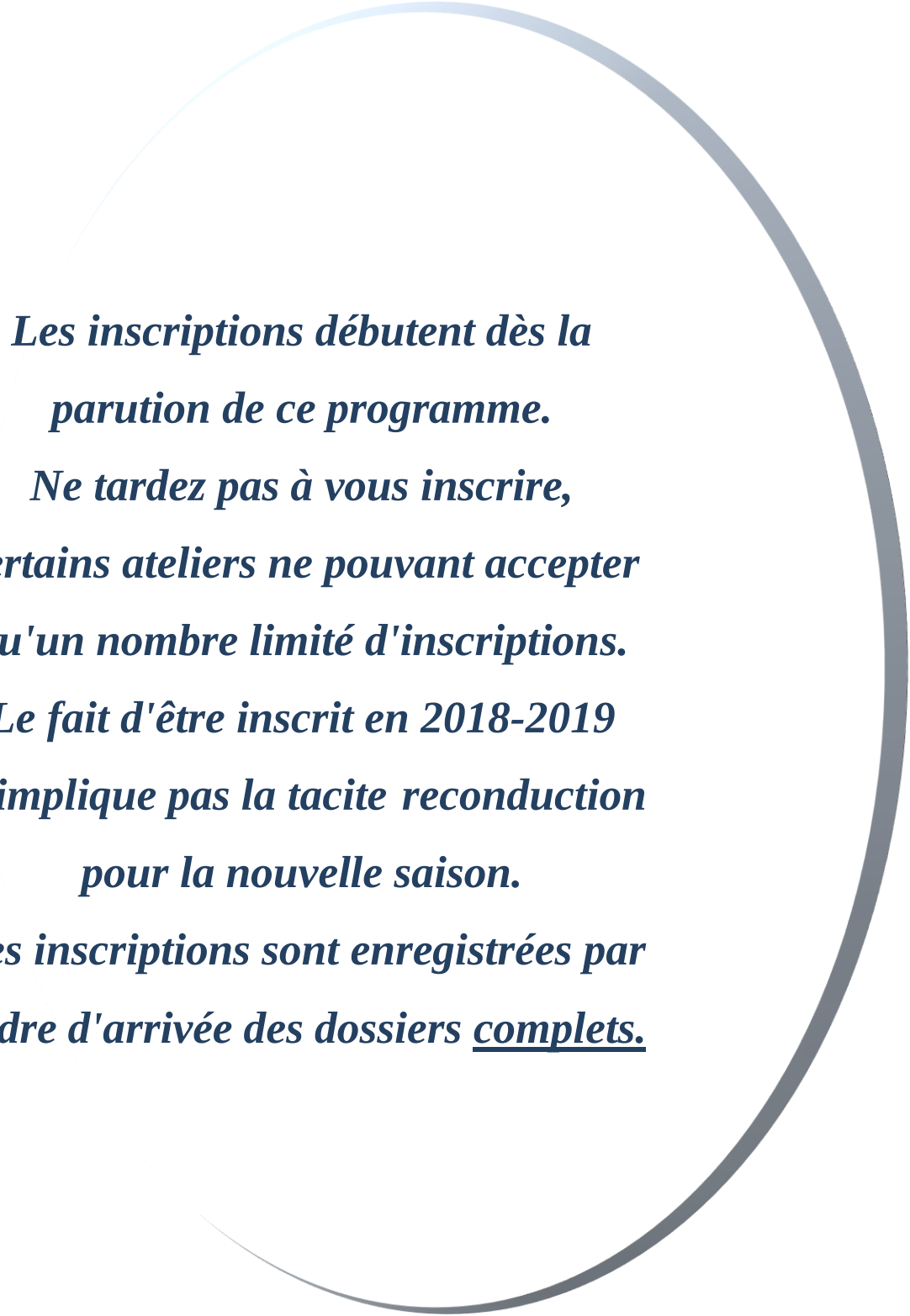
ACTIVITES CULTURELLES

ACTIVITES SPORTIVES

pour adultes

Saison 2019 – 2020





*Les inscriptions débutent dès la
parution de ce programme.*

*Ne tardez pas à vous inscrire,
certains ateliers ne pouvant accepter
qu'un nombre limité d'inscriptions.*

*Le fait d'être inscrit en 2018-2019
n'implique pas la tacite reconduction
pour la nouvelle saison.*

*Les inscriptions sont enregistrées par
ordre d'arrivée des dossiers complets.*

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.

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, au Foyer Bouton et à notre permanence.

Adhérents, retrouvons-nous courant novembre pour l'Assemblée générale et en janvier 2020 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 14 et 15 septembre 2019 dans les salles du Centre Culturel de Chelles.**

CONTACTS

Pour nous contacter

- **Courrier** : CHEL'LOISIRS - 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 18
Aquarelle		
Art floral		
Broderie		
Cartonnage		
Couture		
Customisation - transformation de vêtements		
Dessin		
Enluminure		
Patchwork		
Peinture acrylique		
Peinture sur soie		
 Activités culturelles	 Page	 19 à 30
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 "Spectacles"		
 Activités sportives	 Page	 31 à 39
Gymnastique dans l'eau		
Initiation Danse Country		
Tai-chi-chuan		
Yoga de Madras		
Randonnée		
Séjour Randonnées		
Marche nordique		
Rando-santé		
 "Et si sur cette page..."	 Page	 40
Lieux et Plans	Page	41 à 43

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 2019/2020 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 en cas d'annulation et ou de modifications.

➤ Pour les 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. Toutefois, la validité du Certificat doit couvrir la totalité de la saison, soit, jusqu'au 31 août pour les activités de la Fédération Française de Randonnée et le 30 juin pour les autres activités sportives.

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. Il atteste alors, sur la fiche d'inscription, avoir répondu non à toutes les questions. 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.
- Calculer le montant total dû pour la saison 2019-2020
- 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 €, à transmettre impérativement avec le bulletin d'inscription.
- Adresser le dossier complet
 - bulletin d'inscription
 - certificat médical selon les recommandations
 - demande de licence-assurance si besoin
 - chèque de règlementà 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 Foucharde
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 2019 - 2020

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	26 €
Cartonnage	270 €
Couture	65 €
Customisation	210 € ou 249 €
Dessin	26 €
Enluminure	264 €
Patchwork	26 €
Peinture acrylique	26 €
Peinture sur soie	26 €

Activités culturelles

Espagnol	170 €
Atelier théâtre "Chel'en Scène"	26 €
Chorale : Paroles et Musique	26 €
Poésie et chansons	0 €
Informatique	26 €
La ronde des livres	26 €
Pyramide	26 €
Scrabble	26 €
Tarot	26 €
Découverte de jeux de société	26 €
Sorties culturelles	Se reporter au programme bimestriel
Sorties "Spectacles"	Se reporter au programme bimestriel

Activités sportives

Gymnastique dans l'eau (1 heure)	Non connu à ce jour
Gymnastique dans l'eau (45 mn)	Non connu à ce jour
Initiation Danse Country	26 €
Tai-chi-chuan	26 €
Yoga de Madras	210 €
Randonnée	10 €
Marche nordique	26 €
Rando-Santé	10 €
Séjour Randonnées	Se reporter au programme bimestriel

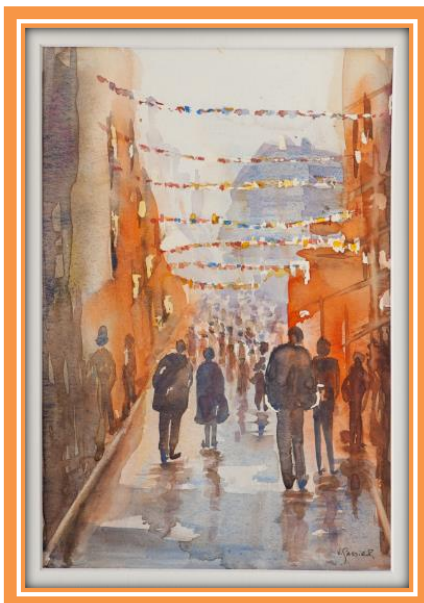
} + licence/assurance de la FF Randonnée

ACTIVITES ARTISTIQUES

AQUARELLE

Quelques pinceaux, une boîte d'aquarelle, du papier spécial et de l'eauet 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.



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.

Animatrice autoentrepreneure : 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 et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

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

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 15 euros la séance de 3 heures réglés directement à l'animatrice.
Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice.

ACTIVITES ARTISTIQUES

ART FLORAL



Découvrez de nouveaux végétaux
et apprenez à composer

Laissez votre créativité
s'exprimer en réalisant une
jolie composition florale.



Animatrice autoentrepreneure : Lydie DOMAGALSKI : 06 26 30 34 13

Cours : 1 séance de 2 h par mois selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
Jeudi	de 9h30 à 11h30	26 septembre
	de 18h30 à 20h30 ou 19h30 à 21h30	26 septembre
Vendredi	de 9h30 à 11h30	27 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 100 euros.

Vaccin antitétanique fortement recommandé

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

ACTIVITES ARTISTIQUES

BRODERIE

Pas besoin d'être une experte pour se faire plaisir en brodant.

Nous essayons toujours de progresser et d'apprendre des points nouveaux dans la bonne humeur.

Venez avec des aiguilles à broder, quelques écheveaux de mouliné, un morceau de tissu et vous passerez un bon moment.



Animatrices bénévoles: Nicole LE CORRE : 01 64 26 27 66

Sylvie MAURICE : 01 64 21 48 36 ou 07 63 49 63 31

Cours : Une séance de 3h par semaine le mardi de 17h à 20h assurée en alternance par les 2 animatrices.

Reprise des cours : mardi 1^{er} octobre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter les animatrices.

ACTIVITES 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 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 auto entrepreneure: 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 et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : jeudi 3 octobre ou lundi 7 octobre 2019.

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 270 euros

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

ACTIVITES ARTISTIQUES

COUTURE



Vous désirez apprendre à utiliser le 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,
- agrandir des vêtements devenus trop petits,



Animatrice bénévole : Muriel BEBENEK : 06 99 22 95 58

Cours : 1 séance de 3 h par mois, selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	Reprise des cours
mercredi	9h à 12h	18 septembre
mercredi	16h à 19h	18 septembre
jeudi	9h à 12h	19 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 65 euros.

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

ACTIVITES ARTISTIQUES

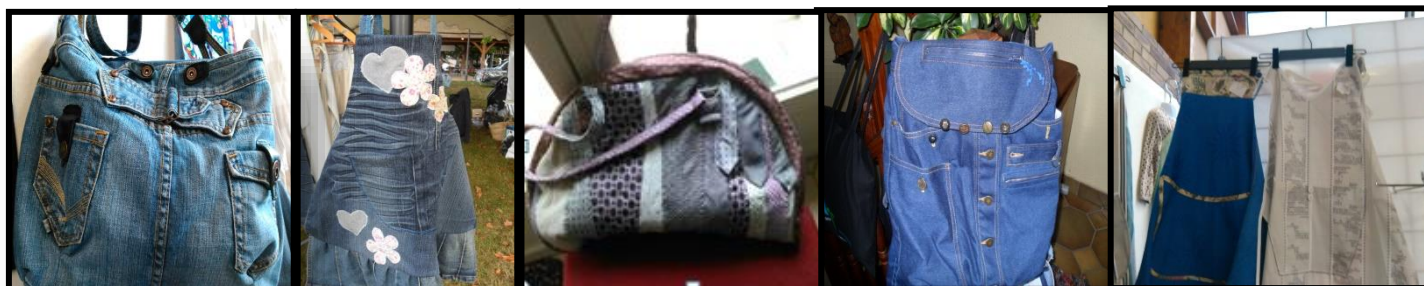
CUSTOMISATION

Vous avez dans vos armoires, des vêtements démodés, ou trop petits, d'anciens rideaux, des vieux canevas, etc dont vous ne savez que faire.

Ne les jeter pas, venez apprendre différentes techniques vous permettant de les réutiliser.

Vous pourrez ainsi :

- les transformer, réparer, couper, pour réaliser un autre vêtement,
- recycler un vieux jean, en sac pour votre machine à coudre, ou en sac de sport,
- redonner du "peps" en customisant un vêtement un peu triste,
- préparer vos cadeaux pour différents événements,
- réaliser de la layette personnalisée,
- apprendre à faire des retouches et découvrir la coupe et la couture traditionnelle.



Animatrice autoentrepreneure: Françoise BRACQ : 06 64 12 57 55

Cours : 15 séances de 3 ou 4 heures dans l'année selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

le samedi de 9h à 12h (3h) ou de 9h à 13h (4h)

le mercredi de 9h à 12h (3h) ou de 9h à 13h (4h)

Début des cours : samedi 21 septembre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 210 euros pour 15 séances de 3h

249 euros pour 15 séances de 4h

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

ACTIVITES ARTISTIQUES

DESSIN

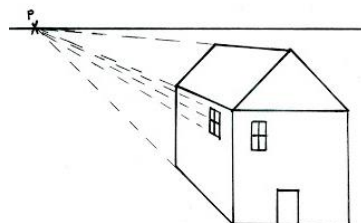
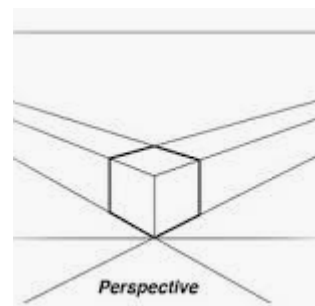
Comme vous avez appris à écrire, vous pouvez apprendre à dessiner.

Langage subtil et complexe, le dessin nécessite l'utilisation de nombreuses techniques mais offre de grandes possibilités. L'observation en est la clef essentielle. C'est le regard qui guide la main.

La lumière est aussi un élément très important.



Maîtriser les perspectives et les proportions, créer le volume et poser les ombres, sont les points les plus importants à travailler. Et vous pourrez le faire à partir d'objets, de natures mortes, etc...proposés par l'animatrice..



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

Animatrice bénévole : Martine Hageman : 01 64 21 14 74

Cours : 1 séance de 2 heures tous les 15 jours, le lundi de 14 h à 16 h selon le calendrier remis par l'animatrice.et affiché sur le site internet :

www.chel-loisirs.org

Début des cours : lundi 16 septembre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

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

ACTIVITES 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 (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 autoentrepreneure : Monique BARRÉ 01 43 88 75 80
ou 06 63 11 83 39

Renseignements : Christiane GOMICHOIN : 06 63 94 41 44

Cours : 23 séances de 3 h dans l'année selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
mardi	9h à 12h	24 septembre
	13h15 à 16h15	24 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 264 euros

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

ACTIVITES 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 a 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 bénévoles : Colette LASNIER : 01 43 32 50 37 ou 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 et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : mardi 24 ou mercredi 25 septembre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter les animatrices.

ACTIVITES ARTISTIQUES

PEINTURE ACRYLIQUE



Technique la plus récente, l'acrylique permet selon incorporation de l'eau ou d'un autre produit, un résultat avoisinant l'aquarelle ou l'huile. Peinture moderne, à séchage rapide, et nettoyage facile, elle s'exécute sur tous supports (bois, métal, toile, médium, papier....). Il est donc possible de rénover, customiser tout objet, en quelques séances.

Même si vous ne maîtrisez pas le dessin ou la peinture, vous pourrez vous livrer à votre imaginaire.

Ici, point de professionnel, mais une ambiance joyeuse et studieuse, où chacun se complète par son expérience ou sa vision, pour une harmonie de l'œuvre ou une valorisation de l'artiste.



Animatrices bénévoles : 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 et affiché sur le site
internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : Arlette : vendredi 20 septembre 2019
Annie : vendredi 4 octobre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter les animatrices.

ACTIVITES 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 bénévole : 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 1er octobre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

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

ACTIVITES CULTURELLES

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 5 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 autoentrepreneure : Maria Cristina MORALES : 06 03 75 23 56

Cours : 1 séance d'1h30 par semaine

Référence	Jour et heure
Groupe 1 (débutants/intermédiaire I)	mardi de 14h00 à 15h30
Groupe 3 (si nouveaux inscrits)	mardi de 15h30 à 17h00
Groupe 2 (Intermédiaire II/avancés)	Mercredi de 14h à 15h30

Réunion d'information et rencontre de tous les participants avec l'animatrice le mercredi 11 septembre 2018 à 15h00.

Reprise des cours : mardi 17 et mercredi 18 septembre 2019

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.

ACTIVITES CULTURELLES

ATELIER THÉÂTRE "Chel'en Scène"

Beaucoup d'entre nous ont envie de faire du théâtre.

En voyant les comédiens sur scène, on pourrait croire qu'il suffit d'apprendre un texte et de vaincre le tract.

Mais interpréter le texte d'un auteur nécessite de développer sa capacité à s'exprimer, par le corps et par le verbe, d'acquérir les techniques vocales (respiration, diction, placement, volume des voix), d'analyser un texte, d'en définir les intentions, de cerner le caractère des personnages, de développer sa confiance en soi, ses capacités d'écoute, et de maîtriser ses émotions.

Faire partie d'une troupe de théâtre, c'est être intégré dans un projet théâtral qui sera joué sur une scène.

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



Animatrice bénévole : Jacqueline MOUSQUÉ : 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 4 septembre 2019

Lieu : Salle Hiser le mercredi

Salle Albert Caillou le vendredi

Tarif : 26 euros

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

ACTIVITES 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 seniors de Chelles.

L'inscription à la chorale sous-entend de s'astreindre à une certaine assiduité et à participer aux prestations en public.

Animateur bénévole : 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 10 septembre 2019

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros

Avant toute inscription contactez l'animateur (nombre de places très limité).

ACTIVITES CULTURELLES

POESIE ET CHANSONS

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.

Les dates vous seront communiquées sur le programme bimestriel et sur le Site Internet.

Tout adhérent est accepté soit en tant que participant, soit en tant que simple auditeur.



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

Cours : 1 séance par mois le jeudi de 14h30 à 16h30 selon le calendrier remis par l'animateur et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : jeudi 19 septembre 2019

Lieu : Salle Hiser

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

Pour informations, prendre contact avec l'animateur...

ACTIVITES CULTURELLES

INFORMATIQUE



Vous voulez :

- apprendre à utiliser votre ordinateur **PORTABLE**,
- comprendre ce qu'est **WINDOWS**,
- naviguer sur Internet
- et créer des documents grâce aux logiciels de bureautique,



Si vous êtes débutant, c'est l'activité qu'il vous faut !

Animatrice bénévole : Marie GRIMALDI : 06 76 78 56 98

Cours : 1 séance de 2h par semaine le vendredi de 10h à 12h (hors vacances scolaires et jours fériés)

Reprise des cours : vendredi 11 octobre 2019

Lieu : Foyer Bouton - Rond point du 8 mai 1945 (devant la mairie)

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter Chel'Loisirs.

ACTIVITES 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 bénévole : 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 et affiché sur le site :
www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : jeudi 3 octobre 2019

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros.

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

ACTIVITES 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 : "cime" pour "sommet"),
- les contraires (par exemple : "chaud" pour "froid"), évidences (par exemple : "potage" pour "soupe") ou oppositions (par exemple : "maximum" pour "minimum"),
- les marques (par exemple : "Kleenex" pour "mouchoir"),
- les noms propres de personnages ou de lieux (par exemple : "Louis XIV" pour "roi")



Animatrice bénévole : Christiane MARIÈRE : 01 64 26 32 24

Cours : 2 séances de 3h par semaine

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
mercredi	de 14h30 à 17h30	25 septembre
samedi	de 14h30 à 17h30	28 septembre

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros.

Avant inscription, les adhérents intéressés peuvent contacter l'animatrice

ACTIVITES CULTURELLES

SCRABBLE

et autres jeux de lettres (slam, anagrammes, le mot le plus long, topword etc....)

Si le scrabble constitue l'essentiel de l'atelier, les autres jeux de lettres sont pratiqués pendant les vacances scolaires et à la demande pendant l'année.

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 ... Le scrabble et les autres jeux de lettres proposés supposent une certaine vivacité d'esprit et constituent un excellent entraînement remue-méninges garanti !!!

(*) autorisés par le Dictionnaire Officiel du Scrabble



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

Animatrice bénévole : Nadine DIEZ : 01 60 20 22 82

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

Reprise des cours : vendredi 27 septembre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

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

ACTIVITES CULTURELLES

TAROT

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.

Animateur bénévole : Guy MONTAGNIER : 06 83 05 09 52

Cours : 1 séance de 2h par semaine le vendredi soir de 18 à 20h.

Reprise des cours : vendredi 20 septembre 2019

Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

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

ACTIVITES CULTURELLES

DECOUVERTE DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez vous distraire et partager un moment convivial en jouant aux :

cartes, dés, Awélé, Skip.Bo, Cuarto, Cluedo, Triominos, Taboo

Les participants peuvent apporter leurs propres jeux et initier les autres.



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

Cours : 1 séance de 2h30 tous les 15 jours, le jeudi de 14h à 16h30 selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : jeudi 12 septembre 2019

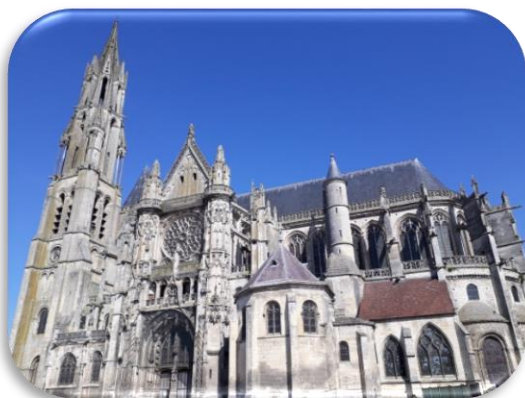
Lieu : Centre Ameller

Tarif : 26 euros

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

ACTIVITES 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 2019-2020,
parmi les visites envisagées par Christiane et Véronique :

- *Journée à Saint Germain en Laye*
- *Exposition Léonard de Vinci au Louvre*
- *Musée de l'Homme à Paris*

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 sur le site internet et dans le programme bimestriel concerné.

Animatrices bénévoles : Christiane GOMICHO : 06 63 94 41 44

Véronique TROADEC : 06 77 61 73 98

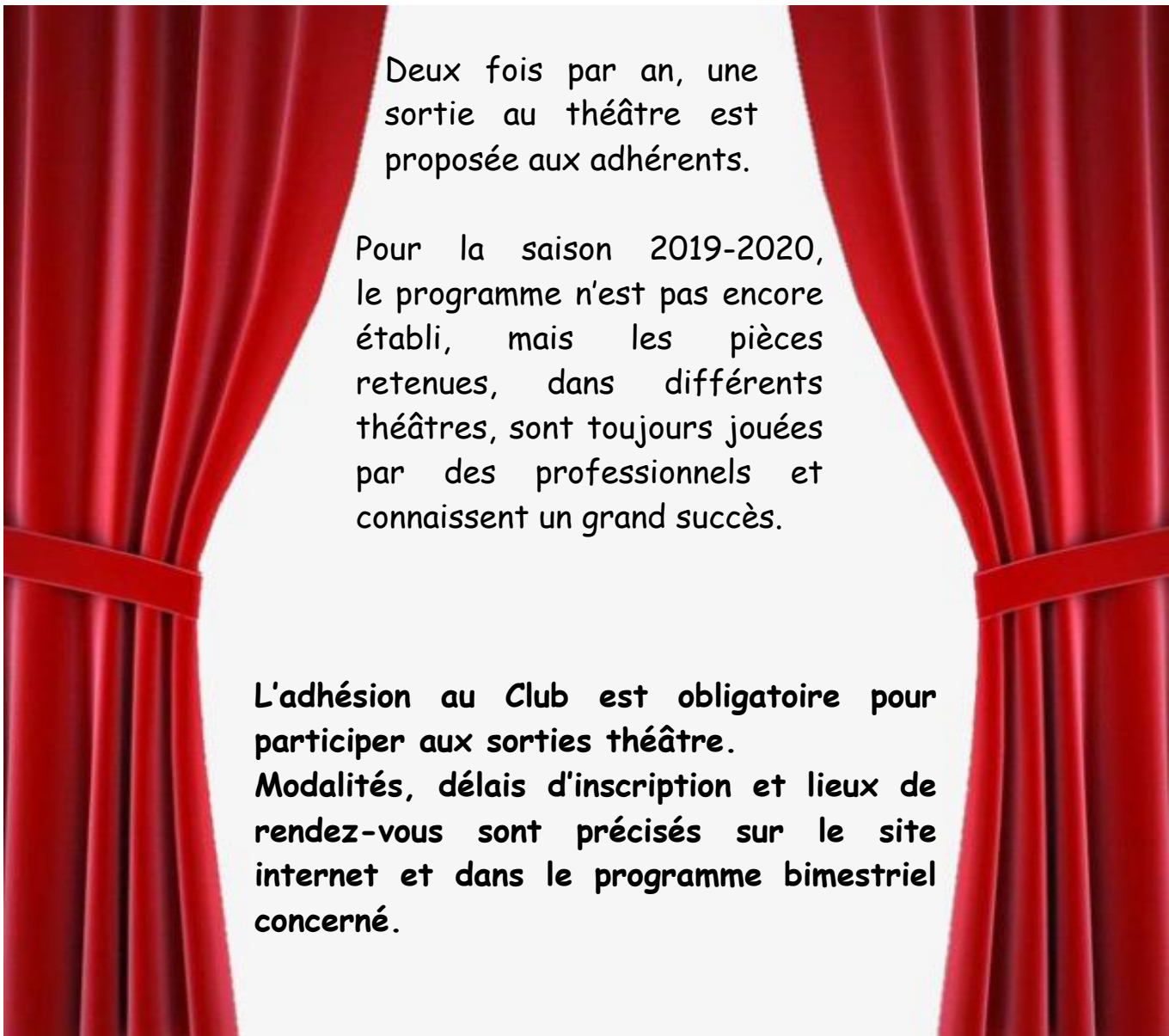
Sorties : Un jeudi par mois - Première sortie prévue le 10 octobre.

Tarif : variable en fonction de la sortie

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

ACTIVITES CULTURELLES

SORTIES SPECTACLES DANS UN THÉÂTRE PARISIEN



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

Pour la saison 2019-2020, 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 concerné.

Animatrice bénévole : 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.

ACTIVITES SPORTIVES

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)**

Des travaux étant prévus à la piscine dans le courant du dernier trimestre 2019, nous ne sommes en mesure de fixer ni la date de reprise des cours, ni les horaires, ni les tarifs.

Les adhérents intéressés sont invités à s'inscrire provisoirement auprès de Chel'Loisirs. Toutes les informations seront communiquées sur le site internet et sur le programme bimestriel

Lieu : Piscine Robert Préault

Tarif : inconnu à ce jour

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

ACTIVITES SPORTIVES

INITIATION DANCE COUNTRY

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

Vous aimez le rythme country, rock, celtique, 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.

Animateur bénévole :

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 bénévole:

Mireille PLAINARD : 06 62 29 46 91

Le vendredi de 15h à 16h30



Niveau C3, pour des personnes plus initiées.

Animatrices bénévoles :

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 20 septembre 2019

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros

Avant inscription les adhérents intéressés peuvent contacter les animateurs.

ACTIVITES SPORTIVES



TAI-CHI-CHUAN

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



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 musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.



Animateur bénévole : Serge NICOLAS 01 43 30 41 72

Cours : 1 séance d' 1h30 ou d' 1h45 par semaine (20 cours minimum au cours de la saison)

1^{er} niveau : mardi de 10h30 à 12h

Débutants : mardi de 12h à 13h

Confirmés : jeudi 8h45 à 10h30

Intermédiaires : jeudi 10h30 à 12h

Reprise des cours : le mardi 1^{er} et le jeudi 3 octobre 2019

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros

Tenue ample recommandée pour pratiquer cette activité.

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

ACTIVITES SPORTIVES

YOGA DE MADRAS

"Le souffle attendrit les résistances"

Le yoga est à la portée de tous. Liant le geste à la respiration, on explore des postures, on progresse par étape selon ses possibilités.

Etre attentif à son ressenti nous conduit au recentrage, à la concentration pour l'assise silencieuse. La pratique régulière favorise le bien-être physique, calme le mental et aide à l'équilibre émotionnel.

Le yoga est une philosophie de vie qui tend à réunir le corps, le souffle et l'esprit.

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

Animatrice autoentrepreneure : Paula GABINSKI-RATSIMBA

06 63 07 68 09

www.lesinstantsyoga.org

Cours senior : mardi de 9h à 10h30

Cours adulte : vendredi de 18h30 à 20h

selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site :

www.chel-loisirs.org

prise des cours : le mardi 24 et le vendredi 20 septembre 2019

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 210 euros

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



ACTIVITES SPORTIVES

RANDONNÉES

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



Les randonnées 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..).

Différents groupes sont définis selon la durée et l'intensité de l'effort.

Chel'Loisirs admet qu'en fonction du programme proposé, les personnes inscrites à l'activité Randonnée puissent passer d'un groupe à l'autre. Cependant les animateurs ont toute latitude pour limiter la taille de leur groupe en fonction de leur capacité d'encadrement et du programme proposé.

Si vous souhaitez participer à une randonnée proposée pour un groupe qui n'est pas votre groupe habituel, contactez au préalable l'animateur concerné et assurez-vous que le rythme sera adapté à vos capacités.

Marche dynamique avec : Alain COMES : 06 89 42 89 47

ou Sylvie MAURICE : 07 63 49 63 31

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 avec : Denys OUVRIEZ : 06 66 06 45 65

ou Gérard AUCHART : 06 31 37 48 40

ou Serge NICOLAS : 06 66 14 87 50

Marche de 7 à 12 km (après-midi) ou de 10 à 15 km (journée). Utilisation éventuelle de transports en commun ou de car. Pique-nique ou restaurant selon programme.

Marche tout niveau à l'allure adaptée au groupe constitué avec

André HEMBERT : 06 95 58 92 38

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

Rando-douce avec Michelle DUBOIS : 01 64 72 07 62

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

ou Michel GENTY : 06 72 56 14 70

Allure modérée de 6 à 8 km en journée ou demi-journée et utilisation éventuelle de transports en commun ou de car. Pique-nique ou restaurant selon programme.

Jour : lundi (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)

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

ACTIVITES SPORTIVES

SEJOUR RANDONNÉES

Un voyage d'une semaine peut être proposé, une fois par an, **aux seuls adhérents randonneurs**, possédant une licence assurance de la FFR.



Le groupe, d'une trentaine de personnes, part à la découverte des sentiers d'une région. Le logement se fait en général dans un village de vacances. Des randonnées sont programmées chaque jour et peuvent être complétées par des visites de villes, monuments, curiosités diverses (gastronomiques par exemple).

La région, le programme, le tarif et les modalités de participation à ce voyage seront indiqués sur notre site internet et dans notre programme bimestriel. Une réservation accompagnée d'arrhes sera obligatoire.

Animatrices bénévoles : Maryse Sarnelli et Josette Gauthier



ACTIVITES SPORTIVES

MARCHE NORDIQUE

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

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 bénévoles : 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 18 et samedi 21 septembre 2019

Tarif : 26 euros + licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

Avant inscription, les adhérents intéressés doivent contacter les animateurs. Le nombre de participants dans l'activité est limité.

ACTIVITES SPORTIVES

RANDO-SANTE

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

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.



Animateur bénévole : 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 : la date sera indiquée dans le 1^{er} programme bimestriel et sur le site internet.

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

Le nombre des inscriptions sera limité.

Avant toute inscription, contacter l'animateur.

***Et si, sur cette page, la prochaine fois,...c'était
votre atelier ?***

Si vous n'avez pas trouvé, dans notre programme annuel,
l'activité que vous souhaiteriez pratiquer,

faites le nous savoir.

Si vous avez des connaissances dans un domaine artistique, culturel
ou sportif, et vous voulez les partager soit comme bénévole, soit
comme autoentrepreneur....n'hésitez plus,

venez nous voir à notre permanence.

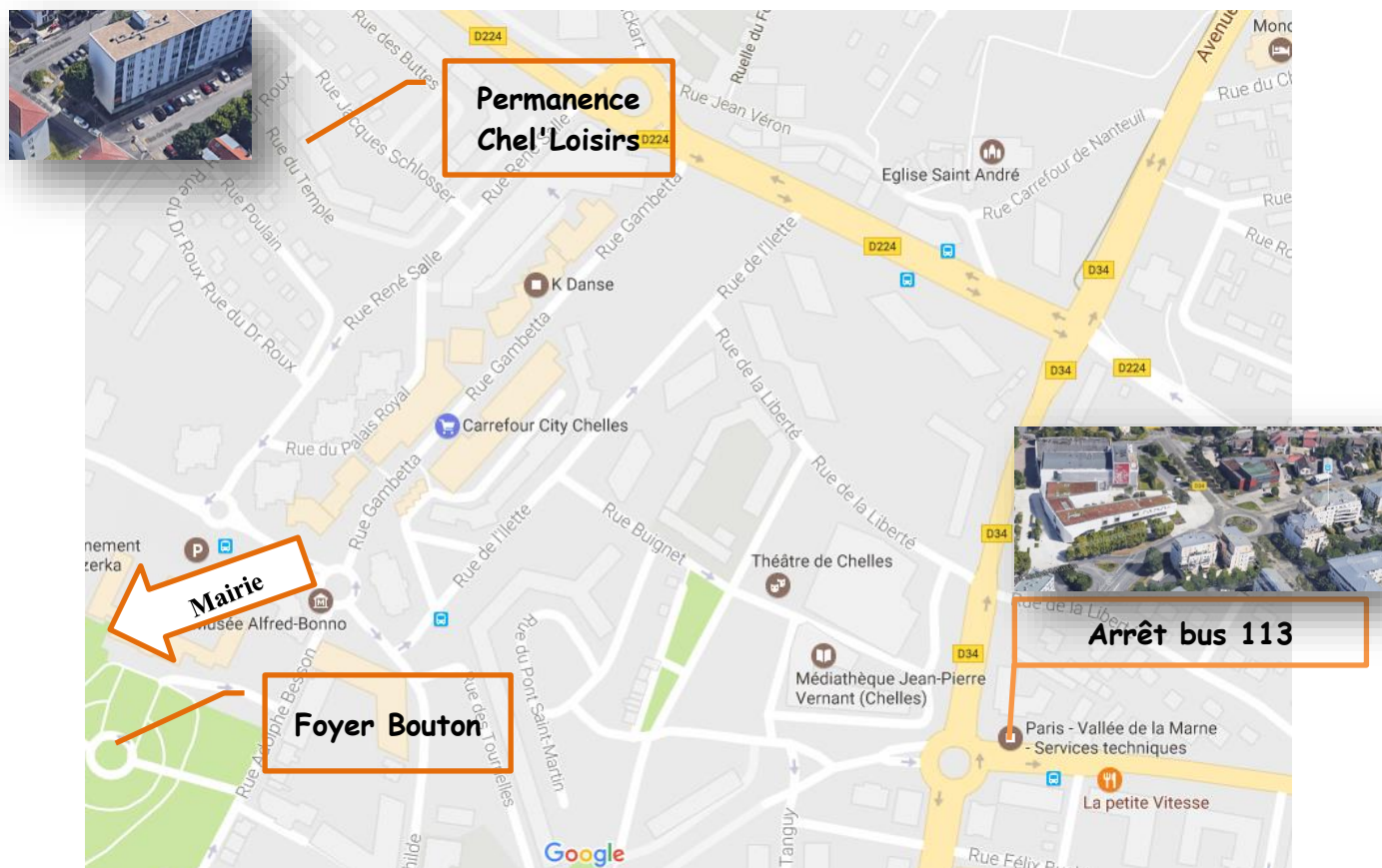
Pour notre activité "Randonnée", il est nécessaire d'étoffer
notre équipe d'animateurs bénévoles afin d'assurer la sécurité
des groupes de marcheurs. Nous veillons à offrir aux candidats
intéressés une formation par la Fédération Française de
Randonnée Pédestre, à laquelle le Club est affilié.

Contactez-nous.

Les programmes bimestriels sous forme papier étant
susceptibles de disparaître à court terme, ayez le réflexe de
consulter vos mails où le site internet www.chel-loisirs.org ;
ce dernier est améliorable, vos suggestions seront toujours les
bienvenues pour le faire évoluer

Lieux des activités ou manifestations

- **Centre Ameller** 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
- **Espace Albert Bouton** : Rond-point du 8 mai 1945 - Parc du souvenir.
- **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
--