

PROGRAMME

SAISON 2021-2022

Chel'
Loisirs

ACTIVITÉS

Association

Sorties littérature Enluminure

Pyramide Cartonnage

Mot de passe **Informatique**

Tarot
Atelier

CULTURELLES

Théâtre **Scrabble**

Chorale Musique Poésie

Sophrologie

Patchwork

Aquarelle Peinture sur Soie

Couture Perles

ARTISTIQUES

Expo
Saison

Art floral

Customisation

Cours

Broderie

Peinture Acrylique

Yoga

Aquagym

Passion

SPORTIVES

Randonnée

Country

Tai Chi Chuan

Marche Nordique

Bien être





**Vous souhaitez pratiquer une activité
artistique, culturelle ou sportive,
Vous avez envie de partager ces activités en
groupe et dans la bonne humeur,**

Venez nous rejoindre

L'association Chel'Loisirs est un lieu d'échanges, de rencontres et de convivialité. Elle s'appuie sur le savoir-faire de bénévoles et d'auto-entrepreneurs qui animent de nombreux ateliers en partageant avec vous leurs expériences et connaissances.

Vous trouverez dans ce programme, toutes les activités proposées par Chel'Loisirs ainsi que les documents nécessaires à votre inscription.

Tous les rendez-vous concernant nos sorties, randonnées, journées festives peuvent être consultés sur notre Site Internet www.chel-loisirs.org, et figurent dans le bulletin bimestriel de l'association en édition papier disponible dans les ateliers, à la mairie de Chelles, à l'Espace d'Informations et d'Animations Seniors Albert Bouton, à l'Espace socioculturelle Marcel Dalens des Coudreaux et à notre permanence.

Les informations mentionnées dans ce programme sont susceptibles d'évolution, de modifications et peuvent faire l'objet de mise à jour.

Nous vous invitons donc à consulter régulièrement notre site Internet www.chel-loisirs.org qui nous permet de vous informer rapidement de toutes modifications qui pourraient intervenir inopinément sur vos activités.

Nous espérons que la saison 2021-2022 permettra de reprendre nos activités sereinement et d'organiser nos événements habituels : l'Assemblée générale, la galette des rois et les expositions.

Nous vous laissons découvrir les activités et ce sera avec plaisir que nous vous accueillerons au sein de notre association.

Bonnes activités à tous,

Le bureau de Chel'Loisirs

**Organisation d'une
journée d'inscription**

Salle HISER

**Mardi 7 septembre
de 10h à 17h**

SOMMAIRE



L'édito p 1

À découvrir

Nos activités artistiques

p 3 à 14

Nos activités culturelles

p 15 à 24

Nos activités sportives et bien-être

p 25 à 33



Informations pratiques

Nous contacter

p 34

Les tarifs

P 35

Comment s'inscrire ?

p 36 à 37

Où se trouvent les activités

P 38 à 39

Pourquoi pas vous ?

p 41

Nos partenaires

p 42



AQUARELLE



Ces cours s'adressent à vous qui vous intéressez à l'aquarelle et qui cherchez à l'appréhender facilement, simplement mais efficacement dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Quel que soit votre niveau, Viviane, peintre aquarelliste vous accompagne dans les différentes techniques pour aborder différents thèmes : Paysage, Fleurs, Portrait, Animaux, Marine...

Vous êtes invités à venir nous rejoindre pour voyager
à travers l'eau et les pigments.

N'hésitez plus un instant, vous serez les bienvenus.

Cours : 2 séances par mois de 2h30 selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	1 ^{er} cours
Lundi	de 13h30 à 16h	27 septembre
Vendredi	de 9h30 à 12h	24 septembre
Samedi	de 9h30 à 12h	25 septembre
	de 13h30 à 16h	



Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers



Tarif : 15 euros la séance de 2h30 - règlement directement sur place

 **Votre animatrice** :

Viviane Gassier : 06 37 99 31 90 / 01 70 40 90 29

En savoir plus sur Viviane, découvrez son site :

aquarelleaudeladelo.jimdofree.com

ART FLORAL

Chaque bouquet est l'objet d'étude et de réflexion mobilisant la créativité et l'imagination. Stéphanie votre animatrice, vous guidera pour assembler les fleurs, feuillages, branchages, fruits, bois, mousses et autres accessoires. Chose pas aussi simple qu'il n'y paraît !



Cours : 2 séances par mois de 2 h 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	16 septembre
	de 14h à 16h	

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : 9 euros la séance de 2h auquel s'ajoute l'achat des fleurs et fournitures - règlement directement sur place

Les adhérents inscrits à cet atelier doivent prévenir impérativement l'animatrice de leur absence 3 jours au moins avant une séance. Sans cela, l'achat des fleurs sera à régler par l'adhérent.

Vaccin antitétanique fortement recommandé

 **Votre animatrice :**

Stéphanie Blech : 06 64 80 77 93



BRODERIE

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

Nicole et Sylvie vous aident à progresser et apprendre de nouveaux points dans la bonne humeur.

Venez avec des aiguilles à broder, quelques écheveaux de fil, un morceau de tissu et vous passerez un bon moment en leur compagnie.



Cours : Une séance de 2h par semaine le mardi de 17h à 19h assurée en alternance par les 2 animatrices.

Reprise des cours : mardi 5 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros la saison - *Demi tarif pour les anciens adhérents.*



 Vos animatrices :

Nicole Le Corre : 01 64 26 27 66

Sylvie Maurice : 01 64 21 48 36
07 63 49 63 31

CARTONNAGE

Belle activité manuelle créatrice que celle de créer à partir d'une feuille de carton, de colle et de papier ou tissus, une multitude d'objets comme 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, etc.



Patricia partage avec vous son savoir-faire et vous accompagne dans toutes vos réalisations.

Cours : 1 séance de 7 h par mois, lundi ou jeudi de 10h à 17h
selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site
internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : lundi 18 octobre
jeudi 21 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 270 euros pour la saison

 **Votre animatrice** :

Patricia Cozic : 06 84 13 46 94
patricia.cozic@laboiteac.fr

En savoir plus sur Patricia, découvrez son blog : laboiteac.fr



COUTURE

Vous aimeriez apprendre à utiliser un patron que vous trouverez dans le commerce, prendre vos mesures, couper le tissu dans le bon sens, bâtir votre vêtement, faire un essayage, piquer à la machine et ensuite avoir le plaisir de porter ce vêtement. Plus simplement vous souhaitez apprendre à poser une fermeture éclair, faire des ourlets à la main ou à la machine, couper et poser une doublure, faire des retouches, réaliser des nappes, oreillers, ou coussins

Muriel vous accueille dans l'atelier Couture pour vous "aiguiller" dans vos travaux et vous prodiguer ses précieux conseils.

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	15 septembre
	16h à 19h	
jeudi	9h à 12h	16 septembre



Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers



Tarif : 65 euros la saison - Demi tarif pour les anciens adhérents. 🖐️ Votre animatrice :

Muriel Bebenek : 06 99 22 95 58

CRÉATION à partir de CARTON RECYCLÉ

Mireille vous invite à une nouvelle aventure et vous propose de réduire les déchets générés par les emballages en carton par la création d'objets ou de meubles en carton.

Nouvelle activité
Saison 2021-2022

Pas d'inquiétude, toutes les créations en carton sont solides. Vous apprendrez très vite comment faire des meubles, des lampes, des fauteuils, des cadres, des miroirs originaux et autres objets.

L'avantage du carton, c'est que vous allez pouvoir faire du "sur-mesure", ou également travailler sur des gabarits déjà existants.

On devient vite dépendant à cette activité.

Cours : Séance de 3h, tous les 15 jours
le jeudi de 14h à 17h

Début des cours : jeudi 16 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 288 euros les 16 séances (18 euros la séance de 3h)

 **Votre animatrice :**

Mireille Paint : 07 86 52 22 04



CUSTOMISATION

Vous avez dans vos armoires des vêtements démodés ou trop petits, d'anciens rideaux, des vieux canevas, autres pièces en tissus dont vous ne savez que faire. Ne les jetez pas, venez apprendre avec Françoise les différentes techniques vous permettant de les réutiliser. Vous pourrez, grâce à ses conseils, les transformer pour réaliser un autre vêtement.



Comme par exemple recycler un vieux jean en sac pour votre machine à coudre ou en sac de sport, redonner du "peps" à un vêtement un peu triste.

Pourquoi ne pas préparer vos cadeaux pour différents événements, réaliser de la layette personnalisée ou plus simplement apprendre à faire des retouches, découvrir la coupe et la couture traditionnelle.

Cours : Séances de 3 ou 4 heures tous les 15 jours réparties 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)

Début des cours : samedi 2 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 225 euros pour 15 séances de 3h
270 euros pour 15 séances de 4h

 **Votre animatrice** :

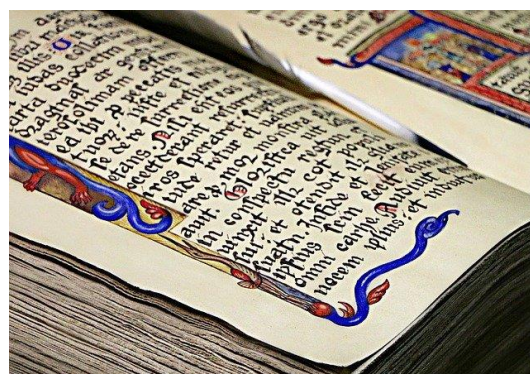
Françoise Bracq : 06 64 12 57 55



ENLUMINURE

 ne **enluminure** était une peinture ou un dessin, exécuté à la période du Moyen âge à la main, principalement par les moines qui décoraient les manuscrits par des lettrines et illustrations de scènes figuratives (**miniature**).

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 auprès de Monique pour partager sa passion. Aujourd'hui, l'enluminure se pratique encore sur du parchemin à partir d'une esquisse.



Les couleurs se présentent sous forme de pigments mélangés à un liant pour les faire adhérer au support et le coloriage se réalise couche par couche. Et si vous voulez illuminer votre enluminure, vous pourrez utiliser de l'or !

Cours : Séance de 3 h, 1 à 3 fois par mois 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	28 septembre
	13h30 à 16h30	

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : 264 euros pour la saison

 Votre animatrice :

Monique Barré : 01 43 88 75 80
ou 06 63 11 83 39

Adhérent référent : **Christiane Gomichon** : 06 63 94 41 44



PATCHWORK

Associer des morceaux de tissus en vue de créer des ouvrages personnels, selon les envies et les capacités de chacun, c'est ça le Patchwork

Dans cet atelier, c'est avant tout échanger des conseils pour mener à bien chaque projet. Comme pour un puzzle, la participation de tous permet de trouver la "pièce" manquante : un tissu, une association de couleurs, un avis technique, etc.

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



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 21 septembre / mercredi 22 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers



Tarif : 26 euros pour la saison - Demi tarif pour les anciens adhérents. 🙌 Vos animatrices :

Colette Lasnier : 01 43 32 50 37
ou 06 10 66 66 22

Christiane Plainard : 01 60 08 27 55

PEINTURE ACRYLIQUE



L'acrylique, technique abordable par tous, permet des résultats proches de l'aquarelle ou de l'huile. Même si vous ne maîtrisez pas le dessin ou la peinture, vous pourrez laisser votre imagination vous guider.

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

Peinture moderne, à séchage rapide et nettoyage facile, elle s'exécute sur pratiquement tous les supports : bois, métal, toile, médium, papier. Il vous sera donc possible de rénover, customiser tout objet, en quelques séances.

Cours : 1 séance de 3h, le vendredi de 14h à 17h tous les 15 jours
selon le calendrier remis par les animatrices et affiché sur le site
www.chel-loisirs.org

ATTENTION : l'inscription à un cours ne permet pas l'accès à l'autre cours

Reprise des cours : Arlette : vendredi 1^{er} octobre
Annie : vendredi 8 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros la saison - Demi tarif pour les anciens adhérents.

 Vos animatrices :

Annie Delavier : 06 81 23 73 84 (groupe AD)

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



PEINTURE SUR SOIE

Vous rêvez de peindre sur de la soie mais cela vous semble délicat, et pourtant cette technique n'est pas si difficile à acquérir.

Sylvette vous accompagne dans les nombreuses techniques, en utilisant divers ingrédients : cire, sel, gutta. Nul besoin de savoir peindre et dessiner, lorsque vous maîtriserez la technique de base, vous serez à même de réaliser des foulards, vêtements, coussins et pourquoi pas, des abat-jour, tableaux, et même des paravents !

Venez pratiquer cette activité dans la bonne humeur et la convivialité !



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

Reprise des cours : mardi 5 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros pour la saison - *Demi tarif pour les anciens adhérents.*

 **Votre animatrice :**

Sylvette Meziere : 06 60 56 98 77

PERLES



Une aiguille, du fil et quelques perles : voilà le matériel pour vous lancer dans l'apprentissage du tissage de perles.

Dès la première séance, Martine vous apporte les bases pour que vous puissiez réaliser des modèles simples.

Au fur et à mesure vous apprendrez des techniques différentes, vous permettant de varier les modèles.

Une fois que vous aurez apprivoisé ces techniques, vous pourrez laisser libre cours à votre imagination pour varier les motifs, les couleurs et réaliser des bijoux personnalisés.

Cours : 2 séances de 3 h par mois, le mercredi de 9h30 à 12h30 selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet :

www.chel-loisirs.org

Reprise des cours :
mercredi 15 septembre

Lieu : Centre Ameller
Salle des coupes

Tarif : 26 euros la saison
Demi-tarif pour les anciens adhérents.

 **Votre animatrice** :

Martine Riffault : 06 20 31 26 75



Atelier Théâtre - Chel en scène

Pour faire du théâtre, il ne vous suffit pas d'apprendre un texte et de vaincre votre trac. C'est savoir interpréter le texte d'un auteur en s'exprimant par le verbe mais aussi par le corps en utilisant les techniques de respiration, diction, placement, volume des voix. C'est aussi pouvoir analyser un texte pour en définir les intentions et cerner le caractère des personnages.

Jacqueline vous accompagne et vous guide pour développer votre confiance en vous, vos capacités d'écoute et maîtriser vos émotions.



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

C'est pour cette raison que faire partie d'une troupe de théâtre c'est s'intégrer dans un projet théâtre qui nécessite une disponibilité, un respect des consignes du metteur en scène et une assiduité aux répétitions.

Cours : 1 séance de 4h par semaine le mercredi de 14h à 18h
et un ou deux vendredi par mois

Reprise des cours : mercredi 1^{er} septembre

Lieu : Salle Hiser le mercredi
Salle Albert Caillou le vendredi

Tarif : 26 euros la saison - *Demi-tarif pour les anciens adhérents.*



Avant votre inscription, vous devez contacter impérativement l'animatrice. **Le nombre de places est limité.**

Jacqueline Mousqué : 06 87 53 74 44

Chorale "Paroles et Musique"

La chorale "Paroles et Musique" interprète des chansons françaises des années 50, 60 et 70 mais aussi des airs d'autres origines comme la Russie, les Etats-Unis, l'Amérique du sud, l'Afrique du sud mais toujours en Français, accompagnée de deux musiciens.

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. C'est pour cette raison que l'inscription à la chorale sous-entend de s'astreindre à une certaine assiduité et à participer aux prestations en public.



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

Reprise des cours : mardi 14 septembre

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros la saison - *Demi-tarif pour les anciens adhérents.*

👉 Avant votre inscription, vous devez contacter impérativement l'animateur.
Le nombre de places est limité.

Jean-Paul Chevalley : 01 60 20 76 30 ou 07 51 63 94 37

Poésie et Chanson

Une fois par mois le jeudi après-midi à partir de 14h30, retrouvez Jean-Paul qui vous propose de vous exprimer avec des poèmes connus ou écrits par vous même mais aussi pour interpréter des chansons poétiques.



Venez en tant que participant ou simplement en auditeur. Pas besoin d'inscription, juste être adhérent, ni de prévenir de sa présence. Il suffit de consulter les dates sur programme bimestriel ou sur le site Internet www.chel-loisirs.org

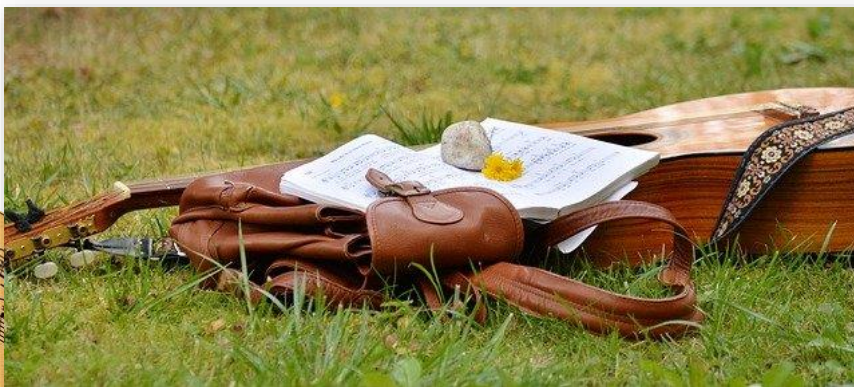
Rendez vous : 1 séance par mois le jeudi de

14h30 à 16h30

1er rendez vous : jeudi 23 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : avoir réglé uniquement son adhésion



 Votre animateur :

Jean-Paul Chevalley : 01 60 20 76 30 ou 07 51 63 94 37

Informatique - 2 cours au choix

Appréhender l'univers Internet et le vocabulaire informatique

Apprendre à utiliser votre ordinateur portable / créer votre boîte aux lettres Gmail / Vous initier à Google / naviguer sur Internet / Connaître le vocabulaire et les outils informatiques

Cours : lundi 14h-16h

Reprise des cours : lundi 4 octobre 2021

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Animatrice Marie Grimaldi : 06 76 78 56 98 - choupi8@gmail.com

Découvrir ou se perfectionner dans les environnements WINDOWS et/ou GOOGLE

Maîtriser son PC Windows 10 ou ordinateur Chrome book/ gérer ses mails et ses contacts avec Microsoft Outlook ou Google mail/Surfer sur le Net avec Microsoft Edge ou Google Chrome/Utiliser le Cloud Microsoft One Drive ou Google Drive/Utiliser la visioconférence avec Skype ou Google Meet/ faire des retouches et des montages photos et/ou vidéo avec Microsoft Photo ou Google Photo/Créer et utiliser des questionnaires en ligne/Utiliser la suite bureautique Microsoft ou Google/Découvrir son Smartphone Android et le synchroniser avec votre ordinateur/faire de la vidéographie...

Cours : 1 séance de 1h30 par semaine le vendredi de 9h15 à 10h45

1 séance de 1h30 par semaine le vendredi de 10h45 à 12h15

Reprise des cours : vendredi 17 septembre

Lieu : Espace culturel Albert Bouton - Rond point du 8 mai 1945

Animateur Dany Mam : 06 64 39 65 47 - lokthani2@gmail.com

Tarif : 26 euros la saison - *Demi-tarif pour les anciens adhérents.*

👉 Avant votre inscription, vous pouvez contacter **Chel'Loisirs** si vous souhaitez des informations complémentaires.

Pyramide et mot de passe

Vous aimez les défis et vous creuser la tête pour trouver les mots justes, alors Pyramide est pour vous.

Un jeu d'équipe à quatre joueurs, qui consiste à faire deviner une série de mots à son partenaire (à tour de rôle), chaque série évoquant un thème.

L'objectif étant d'arriver à la pointe de la pyramide pour gagner la partie.



Christiane vous apporte toutes les subtilités des règles de ce jeu et vous fera aussi découvrir celles de "Mot de Passe"

Cours : séance de 3h par semaine, le mercredi de 14h30 à 17h30

Reprise des cours : mercredi 15 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : 26 euros la saison - *Demi-tarif pour les anciens adhérents.*

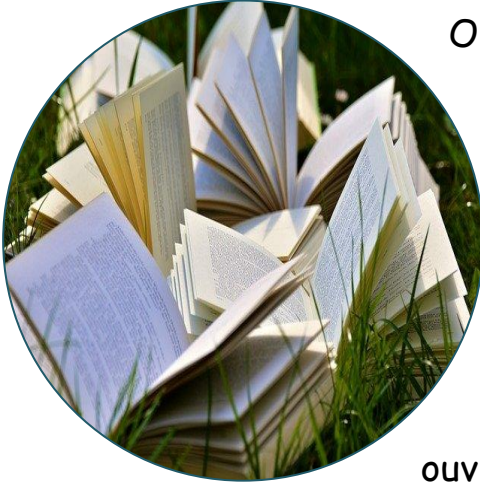


Votre animatrice :

Christiane Marière : 01 64 26 32 24



La Ronde des Livres



On dit que la lecture est un plaisir solitaire, mais elle peut être aussi partagée avec d'autres.

La démarche de la ronde des livres est basée sur le prêt de livres entre membres de l'atelier, pour y dévoiler ses coups de cœur mais aussi découvrir ceux des autres.

Vous pourrez échanger avec le groupe sur un ouvrage en critiquant son style, en défendant ou attaquant la démarche de l'écrivain et en abordant des thèmes qu'on n'imaginait pas être si intéressants.

A chaque séance vous sont proposés de nouveaux textes et des thématiques suffisamment diversifiées pour aiguïser l'intérêt de tous.

Cours : 1 séance de 2h par mois le jeudi de 14h30 à 16h30

Reprise des cours : jeudi 7 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : 26 euros la saison

Demi-tarif pour les anciens adhérents.

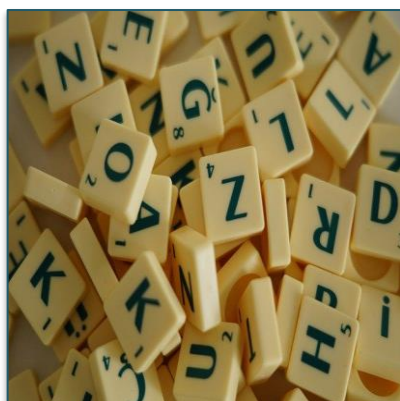
 Votre animatrice :

Bernadette Nicolas- 01 43 30 41 72



Scrabble

et autres jeux de lettres



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.

Ces jeux de lettres proposés supposent une certaine vivacité d'esprit et constituent un excellent entraînement de mémoire et d'orthographe.

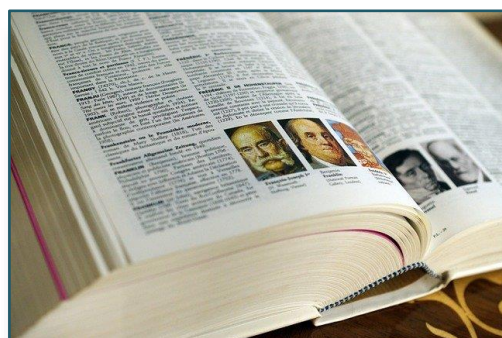
Le scrabble, c'est former des mots * à partir de lettres données et les poser sur le plateau de manière

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 rejoindre Jean Paul et les autres joueurs pour vous lancer dans une partie.

Remue-méninges garanti !



* autorisés par le Dictionnaire Officiel du Scrabble

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

Reprise des cours : vendredi 17 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : 26 euros la saison - Demi-tarif pour les anciens adhérents.



Votre animateur :

Nouvel animateur

Jean Paul Chevalley : 01 60 20 76 30 et 07 51 63 94 37

Tarot

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

Le Tarot est un jeu classique de cartes français par excellence, qui demande des facilités de réflexion. Datant de plusieurs siècles et utilisant un jeu de 78 cartes, il se joue de préférence à 3, 4 ou 5 joueurs.



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

Reprise des cours : vendredi 24 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros la saison - *Demi-tarif pour les anciens adhérents.*

👉 Votre animateur :

Guy Montagnier : 06 83 05 09 52



Sorties culturelles

Plusieurs sorties culturelles vous sont proposées par Christiane et Véronique tout au long de la saison. Partez en leur compagnie pour la journée ou simplement une matinée ou une après midi, pour découvrir ou redécouvrir des Musées, des hôtels particuliers, des quartiers de Paris, des lieux de culture illustres ou insolites, etc.



Pour la saison 2021-2022, parmi les visites envisagées :

- ✓ La Bourse du commerce
- ✓ L'Hôtel de la Marine
- ✓ Les jardins Albert Kahn

L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer aux sorties.

Les 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 de la période concernée.

Sorties : Un jeudi par mois.

1^{ère} sortie : jeudi 21 octobre

Tarif : variable en fonction de la sortie

Les sorties à la journée comprennent le transport en car, le repas au restaurant et les visites avec conférencier.

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



Vos organisatrices :

Christiane Gomichon : 06 63 94 41 44

Véronique Troadec : 06 77 61 73 98



Sorties spectacles théâtres parisiens



Deux fois par an, une sortie dans un théâtre parisien est proposée aux adhérents.

Les pièces retenues par l'organisatrice Christiane, dans différents théâtres, sont toujours jouées par des professionnels et connaissent un grand succès.

Pour la saison 2021-2022, le programme n'est pas encore établi. Les sorties seront annoncées sur le site internet et dans le programme bimestriel de la période concernée avec les modalités, les délais d'inscription ainsi que les lieux de rendez-vous



L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer aux sorties théâtre.

Sorties : 2 fois au cours de la saison

Tarif : variable en fonction de la sortie

En cas d'annulation, se reporter au règlement intérieur

👉 Votre organisatrice :

Christiane Mariere : 01 64 26 32 24



Activités sportives & Bien-être

Gymnastique dans l'eau

Vous désirez concilier la pratique d'une gymnastique tonique excellente pour le dos, améliorer votre amplitude articulaire, venez à la piscine !

Vous profiterez ainsi des bienfaits du travail en apesanteur grâce au milieu aquatique. Pas d'appréhension : nous travaillons avec des "frites" et vous avez également la possibilité de porter votre propre ceinture.

Cours : 1 séance d'1 h le lundi de 16 h à 17 h (Petit Bain)

ou

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

Reprise des cours : 13 septembre

Lieu : Piscine Robert Prévault



Tarifs : 100 € pour 1 heure par semaine
75 € pour 45 mn par semaine

} + entrée piscine

Animateur/éducateur sportif : **Gérard Bourre**

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

👉 Référentes piscine : **Agnès Collinet** : 06 78 86 76 25

Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(Voir modalités en page 36)





Danse Country

Vous aimez le rythme country, rock, celtique, pop, latino ?
Vous avez envie de danser en groupe, en ligne et en cercle
mais aussi parfois en couple ?

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



Cours : 1 séance d'1h30 par semaine le **vendredi**, avec des
horaires différents suivant votre niveau :

✓ **Niveau C1, de 10h30 à 12h**

*pour des personnes qui n'ont jamais pratiqué la danse et
pour celles qui veulent bouger sans vouloir acquérir un
niveau supérieur.*

Animateur : **Jacques Barbier**: 06 35 92 47 34

✓ **Niveau C2 de 15h à 16h30**

Réservé aux personnes ayant pratiqué 1 ou 2 ans.

Animatrice : **Mireille Plainard** : 06 62 29 46 91

✓ **Niveau C3 de 13h30 à 15h**

pour des personnes plus initiées.

Animatrices : **Georgette Maitre**: 06 77 09 81 13

Régine Zappa : 06 07 24 09 55



Reprise des cours : vendredi 24 septembre

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros la saison

Demi-tarif pour les anciens adhérents.

Un certificat médical en cours de validité est obligatoire
(Voir modalités en page 36)





Activités sportives & Bien-être

Tai-Chi-Chuan

Dérivé des arts martiaux, le Tai-Chi est une discipline corporelle 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.

Sa pratique vise à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

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

- ✓ **Débutants** : mardi de 12h à 13h
- ✓ **1er niveau** : mardi de 10h30 à 12h
- ✓ **Intermédiaires** : jeudi 10h30 à 12h
- ✓ **Confirmés** : jeudi 8h45 à 10h30

Reprise des cours : mardi 5 octobre
jeudi 7 octobre

Lieu : Salle Hiser

Tarif: 26 euros - *Demi-tarif pour les anciens adhérents.*

👉 Votre animateur :

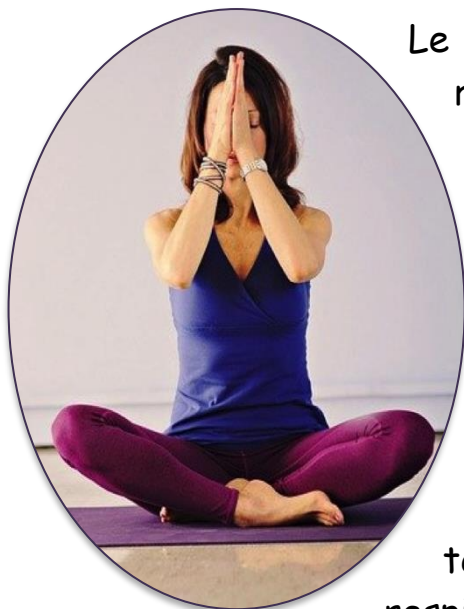
Serge Nicolas : 01 43 30 41 72

Un certificat médical en cours de validité est obligatoire (Voir modalités en page 36)



Yoga de Madras

"Le souffle attendrit les résistances"



Le yoga est à la portée de tous. Liant le geste à la respiration, vous explorez des postures, vous progressez par étape et selon vos possibilités grâce à Paula qui vous accompagne tout au long de ces séances.

Formée à IFY, Yoga de Madras (de Desikachar), elle vous enseignera un yoga qui s'adapte à chacun selon ses possibilités et le cycle des saisons.

La séance est un moment d'exploration de mouvements en douceur, en utilisant des supports tels que des blocs ou une chaise. Agir sur le corps, la respiration, le psychique pour aider à se sentir bien avec soi-même. N'oubliez pas, le yoga est une philosophie de vie qui tend à réunir le corps, le souffle et l'esprit

Cours seniors : mardi de 9h à 10h15
vendredi de 17h à 18h15

Cours adultes : vendredi de 18h30 à 19h45
selon calendrier remis par l'animatrice et
affiché sur le site : www.chel-loisirs.org



Reprise des cours : mardi 14 septembre et
le vendredi 17 septembre.

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 240 € les 30 séances

👉 Votre animatrice :

Paula Gabinski-Ratsimba : 06 63 07 68 09

En savoir plus, découvrez le site : www.lesinstantsyoga.org

Un certificat médical en cours de validité est obligatoire (Voir modalités en page 36)

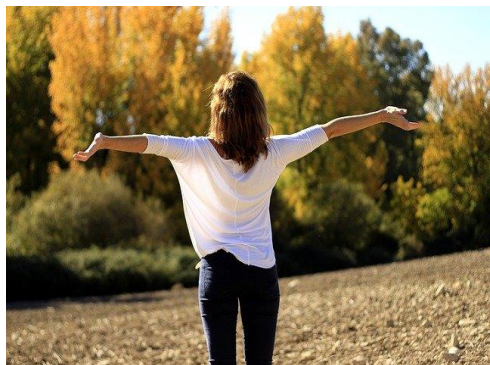


Activités sportives & Bien-être

Sophrologie

Qu'est-ce que la sophrologie ?

Méthode douce, accessible à tous, qui agit à la fois sur le corps, les émotions et les pensées. Basée sur l'écoute des ressentis, elle permet d'identifier ce



qui est bon pour soi, de retrouver un état de détente, de se ressourcer et de mobiliser ses capacités pour atteindre au mieux ses objectifs.

La sophrologie utilise trois outils :

La respiration, la décontraction musculaire et la suggestion mentale positive.

Bénédicte - Sophrologue certifiée RNCP - va vous aider à les utiliser à travers deux types d'exercices :

- des exercices de relaxation, mouvements doux qui se font debout ou assis.
- une visualisation mentale d'images positives, réalisée dans un état de détente profonde.

Cours : séance de 1 h par semaine

Jours	horaires	1er cours
Jeudi	de 14h à 15h	16 septembre
	de 15h à 16h	
Vendredi	de 10h à 11h	17 septembre
	de 11h à 12h	



Tarif pour la saison : 180 €

Lieu : Salle Hiser, le jeudi et Centre Ameller-Salle des coupes, le vendredi.

👉 Votre animatrice :

Bénédicte Sauval : 06 59 24 91 42

En savoir plus, découvrez le site : www.benedicte-sauval.fr



Activité Randonnée 1/2

Les circuits de randonnées se font aux environs de Chelles, en Ile-de-France ou aussi en régions limitrophes.

Elles sont toutes programmées hors vacances scolaires et jours fériés.

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

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

✓ Marche de 10 à 16 km en demi-journée ou 18 à 22 km en journée,

avec **Alain COMES** : 06 89 42 89 47

Patrick FRAGNE : 06.52.80.08.06



✓ Marche de 7 à 12 km en demi journée ou de 10 à 15 km en journée.

avec **Josette GAUTHIER** : 06.83.33.57.07

Marcel VALENTIN : 06 67 78 65 80



✓ Marche de 10 à 13 km en demi journée ou de 14 à 18 km en journée.

avec **Sylvie MAURICE** : 07 63 49 63 31



✓ Marche de 9 à 12 km en demi journée ou de 9 à 15 km en journée.

avec **Gérard AUCHART** : 06 31 37 48 40



✓ Marche de 9 à 12 km en demi journée ou 15 km en journée.

avec **Olivier FREMIOT** : 06 81 14 50 64

Maryse SARNELLI : 06 20 43 10 74

Martine TOEPP : 06 12 57 45 41



✓ Marche de 7 à 9 km en journée ou demi-journée

avec : **Denys OUVRIEZ** : 06 66 06 45 65



✓ Marche de 6 à 8 km en journée ou demi-journée.

avec : **Richard DEMBER** : 06 33 86 33 99

Serge NICOLAS : 06 66 14 87 50

François PALACOEUR : 06 30 76 02 16



Utilisation éventuelle	
	Transports en commun
ou	
	Transport en Car
Selon le programme	
	Pique nique
ou	
	Restaurant





Activités sportives & Bien-être

Activité Randonnée 2/2

Important :

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

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

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.

Un certificat médical en cours de validité est obligatoire (Voir page 36)

Jour des randonnées : lundi

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

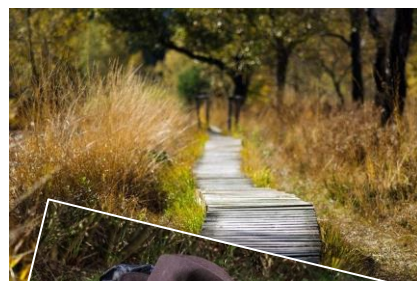
Tarif : 10 euros - *Demi-tarif pour les anciens adhérents.* + achat de la licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

📞 Avant votre inscription, vous pouvez contacter l'animatrice du groupe qui vous intéresse pour d'autres informations

Ou

le Coordonnateur animateurs - Fédération Française de Randonnée :

Marcel VALENTIN : 06 67 78 65 80



Séjour Randonnée

Une ou deux fois par an, un séjour de 2 à 7 jours peut être proposé **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 est obligatoire.



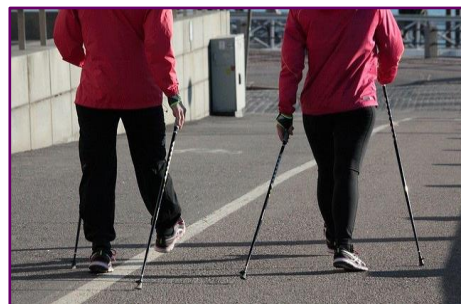


Activités sportives & Bien-être

Marche Nordique

La marche nordique, une marche dynamique qui mobilise l'ensemble du corps et fait de plus en plus d'adeptes. La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple. Elle a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons et ainsi, propulser le corps vers l'avant. On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

Accessible à tous, Yves et Thierry vous font découvrir cette nouvelle discipline qui séduit les jeunes ou moins jeunes et quelle que soit votre condition physique.



Séance de 2 heures avec 3 phases :

échauffements, marche nordique avec exercices de renforcement musculaire et étirements puis récupération

**Réunion d'information et rencontre avec les animateurs
le 4 octobre à 19h - Salle des ateliers du Centre Ameller
pour tous les adhérents inscrits ou intéressés par la marche nordique**

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

Reprise des cours : 22 septembre

Tarifs : 26 euros pour la saison - *Demi-tarif pour les anciens adhérents.*
licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

👉 Vos animateurs :

Yves Dutron : 06 18 70 03 04

Thierry Bourdier : 07 82 01 82 51



Le prêt de bâtons pour les séances d'essais est possible. Les places étant limitées, les inscriptions ne seront validées qu'à l'issue des séances d'essais.

Un certificat médical en cours de validité est obligatoire (Voir modalités page 36)

Nous contacter



CHEL'LOISIRS - Mairie de Chelles
Parc du Souvenir Emile Fouchar
77505 Chelles Cedex



Venir à la Permanence le mardi de 14h à 17h
3 rue du Temple 77500 Chelles
Ne pas adresser de courrier à cette adresse



Téléphone : 06 61 72 35 64



Site Internet : www.chel-loisirs.org



Adresse mail : clubchellois@wanadoo.fr

Les Tarifs – Saison 2021 - 2022

Adhésion à Chel'Loisirs, obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activités

Habitants de Chelles : 20 €

Hors Chelles : 23 €

Jeunes Chellois (18-25 ans) : 17 €

 Les tarifs sont pour la saison à l'exception de l'aquarelle et l'art floral

Important : Demi-tarif pour les inscrits sur les ateliers bénévoles en saison 2019-2020-2021 : soit 13€ au lieu de 26 €, 5 € au lieu de 10 € pour la randonnée, 32 € au lieu de 65 € pour la couture.

Activités artistiques 	Aquarelle	15 € la séance
	Art floral	9 € la séance
	Broderie	26 €
	Cartonnage	270 €
	Couture	65 €
	Création Carton recyclé	288 €
	Customisation	225 € ou 270 €
	Enluminure	264 €
	Patchwork	26 €
	Peinture acrylique	26 €
	Peinture sur soie	26 €
	Perles	26 €
Activités culturelles 	Atelier théâtre "Chel'en Scène"	26 €
	Chorale : Paroles et Musique	26 €
	Poésie et chansons	0 €
	Informatique	26 €
	Pyramide et mot de passe	26 €
	Ronde des livres	26 €
	Scrabble	26 €
	Tarot	26 €
Activités sportives et bien-être 	Sorties culturelles / spectacles	Voir programme bimestriel
	Gymnastique dans l'eau (1 h)	100 €
	Gymnastique dans l'eau (45 mn)	75 €
	Initiation Danse Country	26 €
	Sophrologie	180 €
	Tai Chi Chuan	26 €
	Yoga de Madras	225 €
	Randonnée	10 € + licence/assurance
	Marche nordique	26 € FF Randonnée
	Séjour Randonnées	Voir programme. bimestriel

Comment s'inscrire ?

1- Il vous suffit de remplir le bulletin d'adhésion 2021/2022.

Un bulletin incomplet et/ou illisible ne peut être pris en compte et vous sera retourné. Merci d'apporter un soin particulier à la rédaction de l'adresse mail qui nous permet de communiquer avec vous.

Attention : vous devez avoir 18 ans et plus pour pouvoir être adhérent et vous inscrire à des activités de l'association

C'est votre 1^{ère} inscription à une activité sportive ?

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.

Déjà inscrit(e) à une activité sportive lors des précédentes saisons ?

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.

Attention : la validité du certificat doit couvrir la totalité de la saison : jusqu'au 31 août 2022 pour les activités de randonnée et jusqu'au 30 juin 2022 pour les autres activités.

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.

2- Vous avez choisi une activité de randonnée et/ou marche nordique ?

Complétez et signez la demande de licence/assurance de la FFRandonnée qui est obligatoire pour pouvoir pratiquer ces activités. La licence, est valable 12 mois, à partir du 1er septembre jusqu'au 31 août de l'année suivante. Retrouvez les informations sur les licences-assurances de la FFRandonnée sur le site : www.ffrandonnee.fr

3- Calculer le montant total de votre inscription pour la saison 2021-2022

4- Etablir 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.

Comment s'inscrire ?

5- Votre dossier est bien complet ?

- bulletin d'inscription complété
- certificat médical selon les recommandations
- demande de licence-assurance si activité de randonnée /marche nordique
- chèque(s) de règlement

Pour qu'il arrive jusqu'à nous vous avez 4 possibilités :

- L'adresser par courrier à Chel loisirs,
Mairie de Chelles
Parc du souvenir Emile Fouchard
77505 CHELLES cedex
- Le déposer à l'accueil de la Mairie, sous enveloppe libellée au nom de Chel'Loisirs.
- Venir à la journée d'inscription organisée le 7 septembre - Salle Hiser
- Le déposer à l'accueil à notre permanence le mardi de 14h à 17h, si vous souhaitez des informations complémentaires.

ATTENTION

- Les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée des dossiers complets.
- 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.
- Aucune inscription ne sera acceptée sur le lieu de l'activité.
- 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 de sécurité et d'assurances.
- Il est préférable de contacter l'animateur avant votre venue pour qu'il puisse vous accueillir dans les meilleures conditions.
- Assurez-vous de disposer d'une assurance "responsabilité civile" pour tout dommage que vous pourriez occasionner pendant vos activités.

Les tarifs sont calculés sur la base d'un nombre minimum de participants. Si ce nombre n'est pas atteint, l'association se réserve la possibilité d'annuler l'activité concernée. La participation financière pour cette activité sera remboursée.

Nos lieux d'activités ou manifestations



Centre Ameller :

Accès par le parking de la piscine ; bâtiment situé à droite de l'Ecole Fournier :

Petit Bureau : 1^{ère} pièce, à droite

Salle des Ateliers : 2^{ème} pièce à gauche,

Salle des Coupes : fond du couloir à droite

Salle Hiser :

Accès par le parking de la piscine ; bâtiment situé à gauche de l'allée conduisant à la piscine.



Piscine Robert Préault :

Avenue Henin prolongée 77500 Chelles

Centre Culturel :

Place des Martyrs de Châteaubriant
77500 Chelles



Nos lieux d'activités ou manifestations



Espace d'Informations et d'Animations seniors Albert Bouton :

Rond-point du 8 mai 1945
Parc du souvenir.



Salle Albert Caillou :

21 avenue Albert Caillou
77500 Chelles

Appel à animateurs randonnée

Notre équipe d'animateurs randonnée bénévoles a besoin d'être étoffée. Vous aimez et pratiquez cette activité, pourquoi pas la rejoindre ?

Grâce à vous, la sécurité des groupes de marcheurs sera assurée et vous profiterez en même temps de votre passion. Nous vous offrons la formation dispensée par la Fédération Française de randonnée Pédestre



Faites-le nous savoir

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

Nous prenons toutes vos suggestions de nouvel atelier.

Ecrivez nous sur notre boite mail : clubchellois@wanadoo.fr

Et si, sur cette page c'était votre atelier ?

Vous aimeriez partager vos connaissances dans un domaine artistique, culturel ou sportif en tant que bénévole ou comme auto-entrepreneur ?

N'hésitez pas, venez nous rencontrer à notre permanence pour qu'on en discute ensemble autour d'un café.



NOS PARTENAIRES

 **Chelles.fr**

FFRandonnée 
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

 **ESO PARIS
SUPOSTEO**

S.A.H.C.

LAURE FROCHY
Société Archéologique
et Historique de Chelles



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

Responsable de la publication : Madeleine LAURENT - création et mise en pages : Evelyne KIJEWSKI -DAVID
Impression : Imprimerie RGI à Saint-Thibault-des-Vignes