

Chelles Loisirs

Notre
Programme
2023 - 2024



Activités artistiques et détente
Activités culturelles et découverte
Activités sportives et bien être
Pour adultes



Nous contacter



CHEL'LOISIRS

Mairie de Chelles

Parc du Souvenir Emile Fouchard

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



**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 l'accueil de la Mairie de Chelles, à l'Espace d'Informations et d'Animations Seniors Albert Bouton, à l'Espace socioculturel 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 vous laissons découvrir les activités et ce sera avec plaisir que nous vous accueillerons au sein de notre association.

Outre les bulletins d'inscription contenus dans ce programme, vous pouvez effectuer une pré-inscription sur notre Site Internet qui sera validée dès réception du paiement et des pièces demandées (certificat médical...) ou vous inscrire lors de

la journée d'inscription

Mardi 5 septembre salle Hiser de 10h à 16h.

Bonnes activités à tous,
Le bureau de Chel'Loisirs

P 4 L'édito

Nos activités artistiques et détente - p 6 à 16
Nos activités culturelles et découvertes - p 17 à 28
Nos activités sportives et bien-être - p 29 à 37

SOMMAIRE

Les tarifs - p 38
Comment s'inscrire - p 39-40
Nous contacter - P 3
Nos lieux d'activités - p 41

Appel à animateurs rando ou marche nordique- p 42
Pourquoi pas vous ? - p 43

Nos Activités Artistiques et détente

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 16h00	18 septembre
Vendredi	de 9h30 à 12h00	15 septembre
Samedi	de 9h30 à 12h00	16 septembre
	de 13h30 à 16h00	

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

Pour en savoir plus sur Viviane, découvrez son site : aquarelleaudeladelo.jimdofree.com

Nos Activités Artistiques et détente

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 accessoires divers. Chose pas aussi simple qu'il 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	21 septembre
	de 14h00 à 16h00	

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : 9 euros la séance de 2h auxquels 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

Nos Activités Artistiques et détente

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 17h00 à 19h00 assurée en alternance par les 2 animatrices.

Reprise des cours : mardi 3 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros la saison

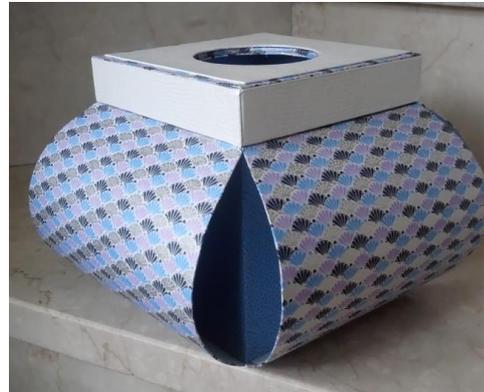
 Vos animatrices :

Nicole Le Corre : 01 64 26 27 66

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

Nos Activités Artistiques et détente

Initiation au 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 boîtes à mouchoirs, boîtes de rangement etc.....

👉 Pour cette saison, le nombre de places est limité.

Cours : 1 séance de 7 h par mois le jeudi de 9h30 à 16h30
selon le calendrier affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : jeudi 19 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros pour la saison

👉 Votre référente :

Claude Mahuet : claudemahuet@sfr.fr

Nos Activités Artistiques et détente

COUTURE

retouches ou fabrication et modelisme

TOUS NIVEAUX (débutant - intermédiaire - confirmé)

Venez apprendre à coudre ou vous perfectionner à la machine et à la main.

Vous serez accueilli(e) dans la bonne humeur et bientôt tissus, patrons et techniques de montage n'auront plus de secret pour vous.

Vous n'avez pas encore de machine ? Elle vous sera prêtée le temps du cours.



Cours : 1 séance de 3 heures tous les 15 jours, selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Jour	Horaires	Reprise des cours
lundi	9h00 à 12h00	11 septembre
mercredi	14h00 à 17h00	13 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 18 euros la séance - règlement directement sur place

 **Votre animatrice** :

Bénédicte Poirier : 06 28 25 19 05

Bénédicte Poirier, costumière, finaliste du Concours "Un des meilleurs ouvriers de France" 2014

Nos Activités Artistiques et détente

DESSIN

Tout le monde peut apprendre à dessiner. De nombreuses techniques et instruments peuvent s'utiliser : crayons, encre, stylos, feutres....

Le dessin s'applique à différents sujets : nature morte, étude du corps, étude des animaux.....

L'observation en est la clef essentielle et le regard guide la main

NOUVEAU



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

Début des cours : 25 septembre

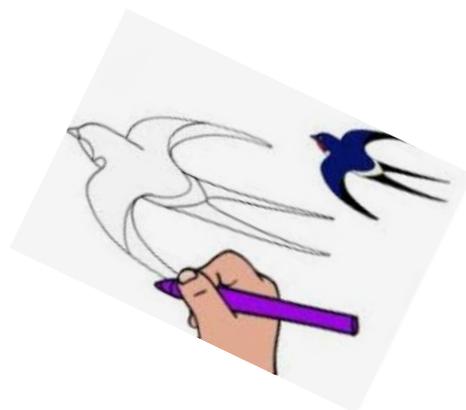
Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : 26 euros pour la saison

 Vos animatrices :

Fabienne Galland : 06 76 07 09 22

Martine Hageman : 06 26 14 72 22



Nos Activités Artistiques et détente

ENLUMINURE

L'enluminure est la peinture du livre, plus précisément des manuscrits du Moyen Age. Elle a évolué, en même temps que la calligraphie, au fil de ces mille ans d'histoire.

L'atelier propose de reproduire, ou de créer des enluminures sur parchemin. Après avoir reporté le modèle choisi à l'aide d'un papier calque, commence le délicat travail de pose de la feuille d'or. Vient ensuite la préparation des pigments avec un liant, afin que la peinture obtenue puisse adhérer au parchemin. Ceci fait, la mise en couleurs peut commencer.

N'hésitez pas à venir pousser la porte, le partage est toujours un plaisir.



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	9h00 à 12h00	26 septembre
	13h30 à 16h30	

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

Tarif : 266 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

Nos Activités Artistiques et détente

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 9h00 à 12h00
- ✓ Confirmés : mercredi de 9h00 à 12h00

selon le calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet www.chel-loisirs.org

Reprise des cours : mardi 26 septembre / mercredi 27 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros pour la saison

👉 Vos animatrices :

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

Christiane Plainard : 01 60 08 27 55

Nos Activités Artistiques et détente

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 14h00 à 17h00 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 29 septembre
Annie : vendredi 6 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros la saison

 Vos animatrices :

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

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

Nos Activités Artistiques et détente

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 2h45 par semaine le mardi de 14h00 à 16h45

Reprise des cours : mardi 3 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros pour la saison.

 **Votre animatrice :**

Sylvette Meziere : 06 60 56 98 77

Nos Activités Artistiques et détente

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 ou objets décoratifs personnalisés.

Cours : Une séance de 3h le lundi ou le mercredi

Jour	Horaires	Reprise des cours	Lieux
lundi	14h30 à 17h30	9 octobre	Salle des ateliers
mercredi	9h30 à 12h30	4 octobre	Salle des coupes

selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site internet : www.chel-loisirs.org

Tarif : 26 euros la saison

 Votre animatrice :

Martine Riffault : 06 20 31 26 75

Nos Activités culturelles et découverte

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 16h00

Reprise des cours : mardi 12 septembre

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros la saison

👉 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

Nos Activités culturelles et découverte

Informatique



- ✓ Apprendre à utiliser votre ordinateur portable, tablette ou téléphone
- ✓ Créer votre boîte aux lettres Gmail
- ✓ Vous initier à Google
- ✓ Naviguer sur Internet
- ✓ Connaître le vocabulaire et les outils informatiques



Gmail



Formation de groupes pour adapter les cours selon les besoins

Cours : lundi 14h00-17h00 (3 groupes de 1 heure)

Reprise des cours : lundi 9 octobre

Tarif : 26 euros la saison

Lieu : Centre Ameller - Petit bureau

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

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

Nos Activités culturelles et découverte

Dépannage informatique

Depuis la saison dernière, si vous rencontrez des difficultés avec votre matériel informatique et multimédia,

Jean-Claude Denis vous propose son aide

(Installation, Dépannage, Conseils)



Vous avez besoin d'une aide ponctuelle pour la configuration et/ou la maintenance de :



vos Box, Wifi, ordinateur, tablette, smartphone, imprimante, scanner, TV, appareil photo.....etc...



Jean-Claude DENIS, se propose de vous venir en aide bénévolement.

Vous pouvez le contacter, par téléphone au 06 61 55 75 90 ou par email : jeanclaude.denis77@gmail.com, il interviendra par tout moyen qu'il jugera approprié et qu'il vous exposera.

Nos Activités culturelles et découverte

OENOLOGIE



Nous vous proposons de découvrir et déguster les vins. 5 ateliers sont prévus lors de la saison 2023-2024.

L'atelier d'une durée de 1h30 comprend l'intervention d'un caviste, un support de cours et la dégustation de vins.

Cours : 1 séance de 1h30.

Reprise des cours : mardi 17 octobre de 20h30 à 22h00

Le thème du premier atelier sera "Bordeaux Rive droite"

L'adhésion à l'association est obligatoire pour participer aux ateliers

L'inscription préalable est obligatoire pour la participation à cet atelier (coupon réponse figurant dans le programme bimestriel)

Lieu : Salles conviviales Marcel Pagnol, 30 rue du Tir à Chelles

Tarif : 25 euros la séance.

Adhérente référente : **Véronique Troadec** : 06 77 61 73 98

Nos Activités culturelles et découverte

Poésie et Chanson

Vous avez un mauvais souvenir des récitations qu'il fallait apprendre par cœur à l'école communale ?

Ce n'est pas tout à fait comme ça que nous concevons la poésie à "**Poésie et chansons**".

Venez vérifier par vous-même, soit en récitant une de vos œuvres ou celle d'un poète connu, soit en venant en simple auditeur. Il vous suffit d'être adhérent à Chel'loisirs, et de consulter les dates (un jeudi par mois) sur le 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 28 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

Nos Activités culturelles et découverte

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.

Vous pourrez aussi découvrir les subtilités du jeu "Mot de Passe"



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

Reprise des cours : mercredi 13 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes

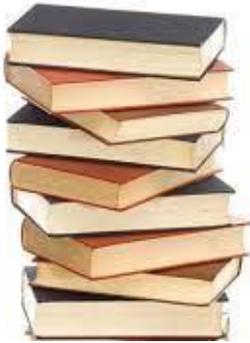
Tarif : 26 euros la saison

 **Votre animatrice** :

Chantal Goll : 06 75 34 46 39

Nos Activités culturelles et découverte

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.

👉 Pour cette saison, l'inscription est réservée aux anciens de l'activité.

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

Reprise des cours : jeudi 5 octobre

Lieu : Centre Ameller - Salle des coupes ou salle des ateliers

Tarif : 26 euros la saison

👉 Votre animatrice :

Bernadette Nicolas- 06 10 64 65 04

Nos Activités culturelles et découverte

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 14h00 à 16h00

Reprise des cours : vendredi 15 septembre

Lieu : Centre Ameller -Salle des coupes

Tarif : 26 euros la saison

👉 Votre animateur :

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

Nos Activités culturelles et découverte

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 2023-2024, parmi les visites envisagées :

- ✓ La manufacture de Sèvres
- ✓ L'exposition "Van Gogh" au Musée d'Orsay
- ✓ Goûter-Conférence au "Belles Poules"

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 19 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 :

Véronique Troadec : 06 77 61 73 98

Christiane Gomichon : 06 63 94 41 44

Nos Activités culturelles et découverte

Sorties spectacles à PARIS



Une ou deux fois par an, une sortie dans une salle de spectacle parisienne est proposée aux adhérents.

Les spectacles retenus par l'organisatrice Véronique, sont toujours joués par des professionnels et connaissent un grand succès.

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

Tarif : variable en fonction de la sortie

Spectacles à Chelles et alentours

Votre adhésion à Chel'Loisirs vous permet également de bénéficier d'un tarif préférentiel pour les spectacles (présentez la carte d'adhérent) : proposés par le théâtre de CHELLES.

- La Grande École (L'École des maris suivi de L'École des femmes de Molière) mis en scène par Luc Cerutti le **samedi 2 mars 2024** (1^{er} spectacle de 16h à 18h - 2^{ème} spectacle de 18h à 20h), **au tarif de 15€ au lieu de 20€.**
- J'ai des doutes de et avec François Morel (d'après des textes de Raymond Devos) le **samedi 9 mars 2024** à 20h30, **au tarif de 20€ au lieu de 30€.**
- Une soirée avec Catherine Hiegel (Les règles du savoir-vivre dans la société moderne suivi de Music-hall de Jean-Luc Lagarce) mise scène par Marcial di Fonzo Bo le **samedi 23 mars 2024** (1^{er} spectacle de 20h à 21h15 - 2^{ème} spectacle de 21h15 à 22h30), **au tarif de 20€ au lieu de 30€.**



proposés par le Centre Culturel Municipal Jacques Prévert de VILLEPARISIS (sur présentation de votre carte d'adhérent à Chel'Loisirs)

ou proposés par la Ferme du Buisson à NOISIEL (selon le programme) prendre contact avec Chel'Loisirs pour plus d'informations.



Nos Activités culturelles et découverte

Tarot

Venez partager un moment convivial en jouant au tarot, les débutants sont les bienvenus.

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 17h30 à 19h30.

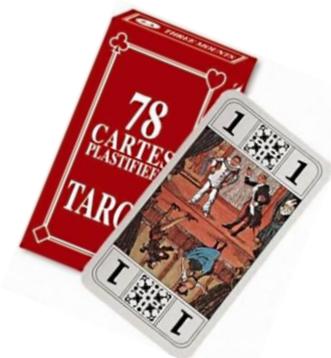
Reprise des cours : vendredi 22 septembre

Lieu : Centre Ameller - Salle des ateliers

Tarif : 26 euros la saison

👉 Votre animateur :

Guy Montagnier : 06 83 05 09 52



Nos Activités culturelles et découverte

Théâtre - Chel en scène



Pour faire du théâtre, il ne vous suffit pas d'apprendre un texte et de vaincre votre trac. Il faut aussi 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 13 septembre

Lieu : Salle Hiser le mercredi
Salle Albert Caillou le vendredi

Tarif : 26 euros la saison.

👉 **Pour cette saison, la troupe est complète.**
Inscription réservée aux anciens de l'activité

👉 **Votre animatrice :**

Jacqueline Mousqué : 06 87 53 74 44

Nos Activités sportives & Bien-être

Aquagym



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 de 45 minutes le **lundi** de 16h10 à 16h55 (Petit Bain)

Ou 1 séance de 45 minutes le **vendredi** de 11h45 à 12h30 (Grand Bain)

Reprise des cours :

- Lundi 11 septembre
- Vendredi 15 septembre

Lieu : Piscine Robert Prévault

Tarifs : 75 € pour 45 mn par semaine + entrée piscine

Animateur/éducateur sportif : **Aurélie Bourre** (le vendredi)

Sandrine Capri (le lundi)

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

📞 Référente piscine : **Agnès Collinet** : 06 78 86 76 25

Un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique de la natation est obligatoire pour une première inscription

(Voir modalités page 39)

Nos Activités sportives & Bien-être

Danse Country / Line Dance



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 11h30 ou de 11h30 à 12h30** (débutants)-
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 15h00**
pour des personnes plus initiées.
Animatrice : **Georgette Maitre** : 06 77 09 81 13
Assistante : **Michelle Gisbert** : 06 63 76 31 18



Reprise des cours : vendredi 29 septembre

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 26 euros la saison

Nos 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 14h00 à 15h00	21 septembre
Vendredi	de 10h00 à 11h00 de 11h00 à 12h00	22 septembre

Tarif pour la saison : 182 € les 28 séances

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

Nos 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.

👉 Pour cette saison, l'inscription est réservée aux anciens de l'activité ou éventuellement à des adhérents ayant déjà pratiqué ; dans ce cas vous devez contacter l'animateur au préalable.

Cours : 1 séance d'1h30 par semaine :

- ✓ mardi de 10h30 à 12h00
- ✓ jeudi de 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 12h00



Reprise des cours : mardi 3 octobre
jeudi 5 octobre

Lieu : Salle Hiser

Tarif: 26 euros

👉 Votre animateur :

Serge Nicolas : 06 66 14 87 50

Nos Activités sportives & Bien-être

Yoga de Madras

"Le souffle attendrit les résistances"

Le yoga est à la portée de tous. Liant le geste à la respiration, vous explorez avec douceur des postures en dynamique et en statique, vous invitant à une méditation posturale.



Formée à l'IFY, Yoga de Madras de Désikachar, Paula vous enseigne un yoga qui s'adapte à chacun et selon ses possibilités, utilisant des supports tels que des blocs ou une chaise. Vous progressez ainsi par étapes tout au long de l'année.

Parfois, l'animatrice introduira l'auto massage, ou des sons, ou des récits, alimentant la pratique.

Le yoga est une philosophie de vie. L'attention au souffle aide au recentrage, agissant sur le corps, le mental, le psychisme afin de se sentir bien avec soi-même.

Cours : 1 séance de 1h15 par semaine
selon calendrier remis par l'animatrice et affiché sur le site :
www.chel-loisirs.org

Jours	Horaires	1er cours
Mardi (seniors)	de 9h à 10h15	26 septembre
Vendredi (adultes)	de 17h à 18h15	29 septembre

Lieu : Salle Hiser

Tarif : 255 € les 30 séances

👉 Votre animatrice :

Paula Gabinski-Ratsimba : 06 63 07 68 09

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

Nos 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 d'environ 2 heures avec 3 phases : échauffements, marche nordique avec exercices de renforcement musculaire et étirements puis récupération

Organisation éventuelle de week-end de Marche nordique en cours d'année.

Jours : mercredi de 9h00 à 11h00 et/ou samedi de 9h00 à 11h00

Reprise des cours : Samedi 23 septembre

Rendez-vous à 8h45 au parking situé avenue des îles à Chelles

Tarifs : 26 euros pour la saison

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 d'absence de contre-indication à la pratique de la marche nordique est obligatoire pour une première inscription (Voir modalités page 39)

Nos Activités sportives & Bien-être

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 **Marcel VALENTIN** : 06 67 78 65 80

Hervé TESTEVIDE : 06 50 25 73 99



✓ 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



✓ Marche de 9 à 11 km en demi-journée

avec **Joël CHERON** : 07 63 42 55 06

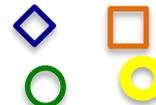


✓ Marche de 6 à 8 km en journée ou demi-journée.

avec : **Serge NICOLAS** : 06 66 14 87 50

François PALACOEUR : 06 30 76 02 16

Richard DEMBER : 06 33 86 33 99



Accompagnatrices :

Josette GAUTHIER et **Martine TOEPP**

et **Françoise RODRIGUEZ** qui navigue dans les groupes et qui envisage d'animer quelques randonnées le samedi.

<u>Utilisation éventuelle</u>	
	Transports en commun
	ou Transport en Car
<u>Selon le programme</u>	
	Pique nique
	ou Restaurant

Nos 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 d'absence de contre-indication à la pratique de la randonnée est obligatoire pour une première inscription (Voir modalités page 39)

Jour des randonnées : le lundi ou éventuellement un autre jour de la semaine.

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

Tarif : 15 euros + achat de la licence/assurance de la Fédération française de randonnée (obligatoire)

👉 Avant votre inscription, vous pouvez contacter l'animateur.trice du groupe qui vous intéresse pour d'autres informations

Ou

le Coordonnateur animateurs - Fédération Française de Randonnée :

Marcel VALENTIN : 06 67 78 65 80

Nos Activités sportives & Bien-être

Séjour Randonnée

Un séjour de 2 à 7 jours peut être proposé en cours de saison **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.



Comment s'inscrire ?

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, de l'art floral, de la couture et de l'œnologie

Activités artistiques et détente



Aquarelle	15 € la séance
Art floral	9 € la séance
Broderie	26 €
Cartonnage	26 €
Couture	18 € la séance
Dessin	26 €
Enluminure	266 €
Patchwork	26 €
Peinture acrylique	26 €
Peinture sur soie	26 €
Perles	26 €

Activités culturelles et découvertes



Atelier théâtre "Chel'en Scène"	26 €
Chorale : Paroles et Musique	26 €
Poésie et chansons	0 €
Informatique	26 €
Dépannage informatique	0 €
Pyramide et mot de passe	26 €
Ronde des livres	26 €
Scrabble	26 €
Tarot	26 €
Œnologie	25 € la séance sur inscription
Sorties culturelles / spectacles	Voir programme bimestriel

Activités sportives Et bien-être



Aquagym (45 mn)	75 €	
Aquagym (45 mn)	75 €	
Danse Country/Live Dance	26 €	
Sophrologie	182 €	
Tai Chi Chuan	26 €	
Yoga de Madras	255 €	
Randonnée	15 €	
Marche nordique	26 €	+ licence/assurance
Séjour Randonnées	Voir programme. bimestriel	FF Randonnée

Comment s'inscrire ?

1- Il vous suffit de remplir le bulletin d'adhésion 2023-2024 que vous trouverez sous forme papier, ou téléchargeable sur notre Site Internet. 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

Vous pouvez aussi faire une préinscription sur notre Site Internet. Vous recevrez par mail les instructions pour le paiement.

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

Le Certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) à la pratique des activités de marche, de la randonnée ou de la natation (daté de moins d'un an au jour de l'inscription) reste obligatoire à la première inscription à l'activité ou en cas d'interruption de la pratique pendant 2 années de suite ou plus, pour tous, quel que soit l'âge et la pratique choisie.

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

Pour une nouvelle inscription, le CACI n'est plus obligatoire, mais les adhérents devront remplir pour eux-mêmes l'auto-questionnaire joint visant à les responsabiliser envers leur état de santé et leur rappeler la nécessité de consulter leur médecin si besoin pour poursuivre leur activité. Sur le bulletin d'inscription, il faudra attester avoir rempli ce questionnaire.

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. Il faudra attester avoir rempli l'auto-questionnaire.

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 2023-2024

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 **mardi 5 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 :

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

Salle Albert Caillou :

21 avenue Albert Caillou
77500 Chelles



Salle conviviales Marcel Pagnol

30 rue du Tir
77500 CHELLES

Appel à animateurs Randonnée et Marche nordique

Nos équipes d'animateurs randonnée et marche nordique bénévoles ont besoin d'être étoffées. Vous aimez et pratiquez cette activité, pourquoi ne pas les 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.



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. Écrivez-nous sur notre boîte 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 ?



Et pourquoi pas le tricot ?

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

INFORMATION

Dates de sortie du programme bimestriel :

1^{er} programme : mardi 29 août 2023 à 15h00

2^{ème} programme : mardi 10 octobre 2023 à 15h00

3^{ème} programme : mardi 12 décembre 2023 à 15h00

4^{ème} programme : mardi 30 janvier 2024 à 15h00

5^{ème} programme : mardi 26 mars 2024 à 15h00

Ils seront également mis à disposition sur notre Site internet.



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

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