



10€ de réduction sur les cotisations (hors licence et assurance) à partir de la 3ème activité par famille.

Association agréée A.N.C.V. Coupon sport & chèque-vacances acceptés

Contacts	Amicale Laïque de Melesse 2 rue de la Poste 35520 Melesse 02 99 66 10 93 amicale@al-melesse.org
----------	--

Permanences du secrétariat

Mardi	13h15-16h40
Mercredi	8h40-12h30 / 13h15-18h30
Jeudi	8h40-12h30
Vendredi	8h40-13h05

Plaquette conçue et imprimée par nos soins. Crédits photos : ALM et <https://pixabay.com/>

Saison 2023 / 2024



2 rue de la poste
35520 Melesse
02 99 66 10 93
amicale@al-melesse.org

Nos partenaires

L'adhésion à l'Amicale Laïque de Melesse vous permet de bénéficier, via votre carte de membre, de remises et avantages auprès de l'ensemble de nos partenaires tout au long de la saison. La seule obligation pour en profiter est d'être à jour de son adhésion annuelle de 5 €.

Nous avons voulu que ces partenaires soient les plus proches de Melesse afin de vous offrir les services dont vous avez besoin au quotidien. Nous remercions donc l'ensemble de ces professionnels qui se sont inscrits dans le dynamisme Melessien.

La liste de ces offres et de leurs conditions respectives est disponible sur le livret des partenaires ou sur simple demande à amicale@al-melesse.org.

Chaque partenaire disposera dans ses locaux de l'encart ci-dessous.

Nous devons aussi remercier chaleureusement la municipalité de Melesse pour son soutien financier, années après années, qui permet à l'association de vous offrir une large gamme d'activités sportives et culturelles à des tarifs les plus raisonnables possibles.



Le mot du bureau

L'Amicale Laïque de Melesse est une association à but non lucratif (loi 1901) agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports sous le N° 82 35 S 225, qui vous propose, depuis 1978, de multiples activités.

Aujourd'hui, notre association compte environ 1200 adhérents répartis en une vingtaine d'activités variées tant sportives que culturelles. Notre concept, hormis la défense des valeurs laïques, repose sur la solidarité entre les différentes activités.

Être adhérent à l'Amicale Laïque est une façon de soutenir l'action de l'association, d'en reconnaître les valeurs de proximité, d'ouverture et d'esprit sportif. Le montant de cette adhésion, pour la saison 2022 / 2023, a été fixé par le Conseil d'Administration à 5 €. Par cette cotisation annuelle, vous permettez à l'association de pérenniser son activité et de réaliser ses missions. Cette adhésion individuelle est obligatoire et n'est à régler qu'une seule fois, que vous pratiquiez une ou plusieurs activités au sein de l'Amicale Laïque de Melesse.

Comme vous le constaterez dans les dernières pages de ce livret, cette carte de membre vous donne accès à un certain nombre d'avantages auprès de nos partenaires locaux.

Une association comme la nôtre ne peut fonctionner sans le travail acharné de l'ensemble de ses bénévoles. Nous ne pouvons ici que les remercier pour tous les efforts qu'ils consentent dans la préparation, l'organisation et le suivi de nos activités.

Le bureau



Anglais (UFOLEP)

135 €
à
190 €

Responsable	Joelle LAIDET 07 86 83 69 72 anglais@al-melesse.org
Animatrice	à définir
Où	Salle Olympe de Gouges
Certificat médical	Facultatif
Horaires	
Lundi	19h00 - 20h00 (à partir de 14 ans) 20h00 – 20h30
Jeudi	14h30 - 16h00



Guernesey 2016



Aïkido (EBR / FFAB)

165 €

AI : harmonie, coordination, union, **KI** : énergie, « force de vie », **DO** : étude, recherche, voie.

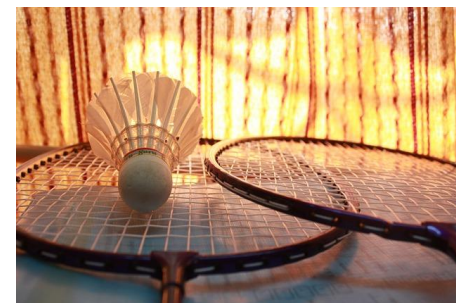
Responsable	Franck LE ROY 06 03 87 77 90 franck.le-roy@al-melesse.org
Animateurs	Philippe CHATTON 4ème Dan, B.E Pascal CHERUEL Instructeur de l'Ecole de Budo Raji (chuden), B.F
Où	Dojo
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.
Horaires	
Lundi	19h00 - 20h30 (P. Cheruel)
Jeudi	19h00 - 20h30 (P. Chatton)
Dernier dimanche de chaque mois : 09h00 - 12h00 (F. Leroy)	
Cours à partir de 12 ans.	



	Capoeira	150 € à 175 €
La Capoeira est un art martial afro-brésilien ludique, stratégique et acrobatique. Sport mixte accessible à tous à partir de 6 ans.		
Responsable	Maxime CASTANER maxime.castaner@al-melesse.org	
Animateur	Elie RODIN (Instructor Maresia)	
Où	Salle Champ Courtin - Espace Tennis de Table	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Vendredi	17h15 - 18h15 <i>(enfants de 6 à 10 ans si nombre d'inscrits suffisant)</i> 18h30 - 20h00 <i>(ados et adultes si nombre d'inscrits suffisant)</i>	
Les créneaux sont susceptibles d'évoluer en fonction du nombre final d'inscrit à l'activité.		



	Badminton (UFOLEP)	115 €
UFOLEP		
Responsable	Maxime LEROUZIC badminton@al-melesse.org	
Animateur	Wilfried BOSTON (B.E.) pour l'école de badminton	
Où	Salle Champ Courtin - Espace Evolution	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Mardi Ecole de Badminton Cours encadrés	18h00 - 20h00 (jeunes débutants et confirmés Salle Champ Courtin - Espace Evolution	
Mardi Sans encadrement	20h30 - 23h00 (adultes loisirs et jeunes confirmés Salle Champ Courtin - Espace Evolution	
Mercredi Sans encadrement	19h00 - 20h30 (adultes confirmés / jeunes confirmés Salle Champ Courtin - Espace Evolution	
Mercredi Sans encadrement	20h30 - 22h30 (adultes loisirs et jeunes confirmés Salle Champ Courtin - Espace Evolution	
* les jeunes confirmés mineurs peuvent jouer sur les créneaux adultes, uniquement si il y a des adultes présents et doivent disposer d'un moyen de transport, sous la responsabilité des parents. ** après inscription sur le créneau. Voir modalités au sein de la section.		



	Danse Moderne (UFOLEP)	120 € à 180 €
La section danse moderne de l'amicale laïque propose un mix de danses contemporaines, hip hop, modern'jazz ...		
Responsable	Marianne PROOST danse-moderne@al-melesse.org	
Animatrice	Aurélie LEBEL (B.E.)	
Où	Salle polyvalente de « judo » (ex dojo)	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs et les adultes.	
Horaires		
Lundi	18h00 - 22h00	
Mardi	17h15 - 21h00	
Mercredi	14h30 - 22h00	
Jeudi	17h15 - 20h00	
Vendredi	18h00 – 22h00 20h00 - 22h00 (Atelier)	
Créneaux en fonction des âges et du niveau (enfants, ados et adultes) 6 € de participation aux costumes inclus.		

Gala de fin d'année



	Danses Africaines (UFOLEP)	220 €
Chorégraphe formé au ballet national de Côte d'Ivoire. Tous les cours sont accompagnés par des percussions.		
Responsable	Anne-Sophie LAINNEMÉ et Sarah BELL 06 62 84 40 85 dances-africaines@al-melesse.org	
Animateur	Adon RIVERS	
Où	Salle Champ Courtin - Espace Evolution	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Jeudi	20h15 - 21h45 (Adultes)	
Photos de Marie Le Mauff		



	Fit Kids (UFOLEP)	140 €
Pratiques sportives variées et ludiques permettant un travail en musique (chorégraphies de Zumba) de tous les muscles du corps, en douceur, améliorant ainsi l'endurance, la coordination, la souplesse et l'agilité de l'enfant.		
Responsable	Chantal BOULAY et Françoise GÉZÉQUEL seniorenfant@al-melesse.org	
Animatrice	A définir	
Où	Salle Champ Courtin - Espace Evolution	
Certificat médical	Questionnaire de santé.	
Horaires		
Lundi	17h00 - 18h00 (enfants de 6 à 10 ans)	



	Bien être par le mouvement Basé sur les méthodes Feldenkrais	160 €
Retrouver souplesse, légèreté et liberté de mouvement. Gérer le stress et la fatigue. Prendre soin de soi. Bouger autrement. Découvrez des mouvements simples et inhabituels pour explorer de manière ludique et curieuse vos gestes et postures.		
Responsable	Aurélie LEBEL 06 08 70 98 97 orely.lebel@al-melesse.org	
Animatrice	Aurélie LEBEL (B.E)	
Où	Salle polyvalente de «judo» (ex dojo)	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Vendredi	19h30 - 20h30 (si nombre d'inscrits suffisant)	



	Judo Jujitsu	138 € à 180 €
Responsable	Hugo LBRAS Emmanuel NORMAND Aroun PAJANIRADJA judo@al-melesse.org	
Animatrice	Laurence LE FLOCH (3ème DAN, D.E)	
Où	Salle Champ Courtin Espace Dojo	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Mardi	18h30 - 19h30 (9 - 12 ans) 19h30 - 21h00 (plus de 12 ans)	
Jeudi Baby Judo	16h00 - 16h45 (4 / 5 ans. Pédibus possible) 17h15 - 18h00 (4 / 5 ans. Pédibus possible)	
Vendredi	17h15 - 18h15 : Judo (6 / 8 ans) 18h15 - 19h15 Self défense féminin (A partir de 13 / 14 ans) 19h15 - 20h30 : Ju jitsu mixte (A partir de 13 / 14 ans)	



	Gymnastique Artistique - Éveil corporel (UFOLEP)	140 € à 280 €
Responsables	Cathy VANDEVIVERE & Anne-Sophie LOUYER (gym) gym@al-melesse.org Arnaud LUCAS (éveil corporel) arnaud.lucas@al-melesse.org	
Animatrices	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E) Camille MONGE(B.P.J.E.P.S)	
Où	Salle omnisport n°2 et dojo	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Lundi	17h30 - 20h30 (Gym Loisir)	
Mardi	16h00 - 17h00 (Eveil corporel, possibilité de pédibus) 17h00 - 18h00 (Eveil corporel) 17h00 - 18h00 (Gym Loisir) 18h00 - 21h00 (Gym compétition)	
Mercredi	13h30 – 19h30 (Gym Loisir) 19h30 - 21h00 (Gym compétition) 15h30 – 16h30 (Eveil corporel)	
Jeudi	17h30 – 21h00 (Gym Loisir)	
Vendredi	17h30 – 18h30 (Gym Loisir) 18h30 – 20h30 (Gym compétition)	
Samedi	09h00 – 10h30 (Gym compétition) 10h30 - 12h00 (Gym compétition)	
Les créneaux horaires dépendent des âges et du niveau des inscrits.		



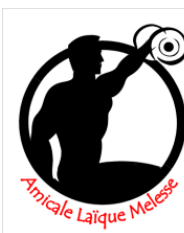
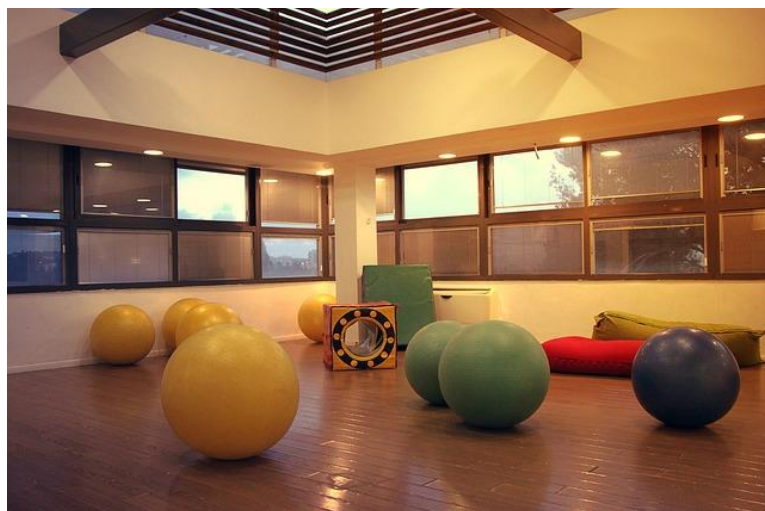


Parents Bout'choux

40 €

Bébé de 9 mois à 3 ans accompagné d'un adulte (parents, grands parents ou assistante maternelle). Développement de la motricité, de l'éveil corporel et de la relation parents / enfants. **9 séances.**
Possibilité de s'inscrire à la séance (5 €).

Responsable	Emmanuelle CRUBLÉ 06 84 36 25 28
Animatrice	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E)
Où	Salle Champ Courtin – Espace Dojo
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs.
Horaires	
Mardi	10h30 - 11h30 (Tous les premiers mardis du mois)



Musculation (UFOLEP)

150 €

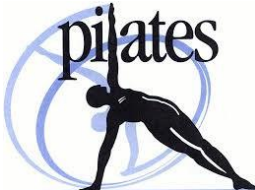
Salle entièrement équipée. Encadrement et programmes individualisés à la demande.

Responsable	François BOUGEARD 06 28 96 34 09 francois.bougeard@al-melesse.org
Animateurs	Emmanuel CRUBLÉ (B.E) Guillaume MACABEY (B.E)
Où	Salle omnisport n°2 Musculation
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.
Horaires	
Lundi	17h00 - 20h00 18h00 - 19h00 (cours encadrés)
Mardi	17h00 - 20h00
Mercredi	17h00 - 20h00
Jeudi	09h00 - 10h30 (cours encadrés) 17h00 - 20h00 (cours encadrés jusqu'à 19h45)
Vendredi	17h00 - 20h00
Samedi	10h00 - 12h00 & 14h00 - 16h00
Ouvert le soir pendant les vacances sauf au mois d'août	



	Tonic Form (UFOLEP)	180 €
Responsable	Chantal Boulay 06 61 82 65 49 tonicform@al-melesse.org	
Animateurs	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E), Guillaume MACABEY (B.E) Myriam DE COINTET (D.E), Martin FLORENTIN (B.E)	
Où	Voir encadré « Horaires »	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Lundi	19h00 - 20h00 FAC (Salle Champ Courtin - Espace Evolution)	
Mardi	18h45 - 20h00 Cross Training (Salle Champ Courtin - Espace Tennis de Table)	
Mercredi	19h00 - 20h00 FAC - Body Sculpt (Salle Champ Courtin - Espace Tennis de table) 20h00 - 21h00 Stretching (Salle Champ Courtin - Espace Tennis de Table)	
Jeudi	19h00 – 20h00 FAC - Body Sculpt (Salle Champ Courtin - Espace Tennis de Table) 20h00– 21h00 Body Sculpt (Salle Champ Courtin - Espace Tennis de Table)	
Vendredi	09h15 - 10h30 Cardio-gym (Salle Champ Courtin - Espace Evolution) 18h30 - 19h30 Zumba - 16 ans révolus (Salle Champ Courtin - Espace Evolution)	
Body Sculpt : Renforcement des différentes parties du corps FAC : Renforcement musculaire ciblé (fessiers, abdos, cuisses) Cardio-gym : Association de travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire Stretching : Étirements et relaxation Zumba : Travail cardio-vasculaire de fitness - danse sur une musique latino Cross Training : Renforcement musculaire avec matériel (sangles, barre etc ...)		



	Pilates (UFOLEP)	145 €
Renforcement des muscles profonds favorisant le maintien du dos et le bien être sous forme de gym douce.		
Responsable	Jacqueline SERVAES 06 84 36 25 28 (Emmanuelle CRUBLÉ) pilates@al-melesse.org	
Animatrice	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E.)	
Où	<u>Lundi, mardi et jeudi</u> : Salle Champ Courtin Espace Tennis de Table <u>Mercredi</u> : Salle Champ Courtin Espace famille	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Lundi	18h00 - 19h00 (niveau confirmé) 19h00 - 20h00 (niveau intermédiaire) 20h00 - 21h00 (niveau intermédiaire - confirmé)	
Mardi	09h15 - 10h15 (niveau confirmé)	
Mercredi	18h00 - 19h00 (niveau débutant) 19h00 - 20h00 (niveau débutant) 20h00 - 21h00 (niveau intermédiaire)	
Jeudi	09h30 - 10h30 (niveau débutant) 10h30 - 11h30 (niveau intermédiaire)	
Tarif : 105 € pour les adhérents de Tonic Form et 145 € pour les non adhérents.		



	Randonnée	25 €
Responsable	Antoine ROSÉ antoine.rose@al-melesse.org	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Jeudi	Tous les jeudis après-midi (sauf vacances scolaires)	
Dimanche	Un dimanche par mois.	
Évènement annuel	Séjour annuel de 3 jours proposé aux adhérents	



	Qi-Gong (UFOLEP)	160 €
Art de santé, issu de Chine, basé sur des postures, enchaînements, afin de tonifier l'énergie, détendre le corps et l'esprit, apporter bien-être et harmonie, travailler la respiration, l'équilibre, relâcher les émotions.		
Responsable	Daniel PHILOUX & Christophe MOUASSEH 06 85 77 22 42 qi-gong@al-melesse.org	
Animateurs	Martin FLORENTIN (B.E)	
Où	Champ Courtin - Espace Evolution	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Vendredi	19h30 - 20h30	



	Séniors Gym (UFOLEP)	145 €
Gym d'entretien et de remise en forme pour les séniors, (Une seule cotisation permet l'accès aux deux cours).		
Responsable	Chantal BOULAY et Françoise GÉZÉQUEL 06 61 82 65 49 et 06 08 41 73 66 seniorenfant@al-melesse.org	
Animatrice	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E)	
Où	Salle Champ Courtin – Espace Evolution	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Mardi	14h15 - 15h15 (Stretching)	
Vendredi	10h45 - 11h45 (Gym active)	



	Sophrologie	165 €
Basée sur la respiration, le relâchement musculaire et l'imagerie mentale, cette méthode offre des outils pour gérer le stress, évacuer les tensions et contribuer à l'amélioration du sommeil.		
Responsable	Prendre contact avec le secrétariat 02 99 66 10 93 amicale@al-melesse.org	
Animateur	Grégory CAPPOEN BREVALLE	
Où	Salle des Associations	
Certificat médical	Questionnaire de santé pour les mineurs. Obligatoire pour les adultes.	
Horaires		
Lundi	15h00 – 16h15	
Mercredi	19h15 - 20h30 20h30 - 21h45	

