

Les activités de l' 2019-2020



J'PEUX PAS -J'ai-



Qi Gong



GYM

Rock'n roll

Café-tricot



Rando

Sophrologie

Tennis



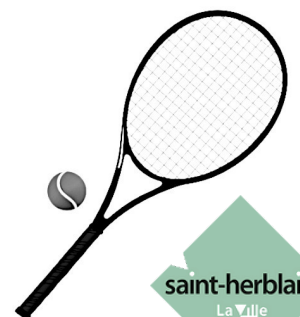
MERCREDI DE L'ORDI &
MONTAGE VIDÉO



TAROT/BELOTE
& SCRABBLE



Couture





Votre association de quartier, a le plaisir de vous proposer sa plaquette d'activités sportives et culturelles pour la saison 2019/2020. Cette année le paiement en ligne est disponible sur le site ! <http://activites.aclb.net/> Mais aussi nous acceptons les chèques Vacances ANCV pour tous paiements. Vous y retrouverez vos activités habituelles, mais aussi quelques nouveautés, dont fait partie le Montage Vidéo animé par Patrick. L'année dernière, c'était l'activité Tarot/Belotte avec les Mercredis de l'Ordi. Nous espérons aussi avoir le plaisir de vous compter parmi nos adhérent(e)s.

L'équipe de l'ACLB

SOMMAIRE

Tarifs des adhésions	p. 3
L'Assemblée générale	p. 3
Gymnastique d'entretien	p. 4
Tennis-Loisirs	p. 4
Randonnée pédestre	p. 5
Le journal « La Berge »	p. 5
Initiation et Pratique du ROCK'N ROLL	p. 6
Qigong	p. 6
Café-Tricot	p. 7
Tarot, Belote / Scrabble	p. 7
Montage Vidéo	p. 7
Rencontres Couture	p. 8
Pause-Sophro	p. 8
Les Mercredis de l'Ordi	p. 9

— [Et le Pique-Nique du 22 Septembre 2019] —

TARIFS DES ADHESIONS

Pour pratiquer une activité, ou fréquenter un atelier proposé par l'ACLB, vous devez adhérer à l'association puis régler la cotisation de l'activité concernée.

Tarifs des adhésions ACLB :

Carte familiale	16 €	
Carte individuelle	10 €	



Les prix des cartes ci-dessus ne tiennent pas compte des tarifs de chaque activité.



sum up

Tarifs des cotisations des activités de l'ACLB :

Voir le descriptif des activités aux pages 4, 5, 6 et 7.

Un règlement échelonné des cotisations est possible.

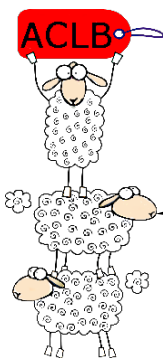
Renseignements et inscriptions auprès des responsables des activités.

L'ASSEMBLEE GENERALE

L'Association Culture et Loisirs de la Bergerie
vous invite à son Assemblée générale

le vendredi 04 octobre 2019 à 20h30

(salle des associations, à côté du terrain de basket)



Bilan saison 2018 / 2019
Présentation des activités
Renouvellement du CA*
Verre de l'amitié

CA : Conseil d'Administration

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

L'A.C.L.B. et l'A.D.G.E* vous proposent
2 heures hebdomadaires de gymnastique d'en-
retien (hors vacances scolaires.) Il s'agit de gym-
nastique complète, équilibrée et en musique !



Horaires : le mardi de 19h à 20h
le jeudi de 19h à 20h

Lieu : Salle polyvalente de l'école René Guy Cadou

Tarif :

120 € + (10€) adhésion ACLB. Cette année vous avez la possibilité de régler par CB sur le site www.aclb.net (sécurisé pour les transactions de paiement)

N'oubliez pas de fournir un certificat médical lors de l'inscription

Début des cours **mardi 17 septembre 2019**

Deux séances à l'essai.

Contact : gymnastique@aclb.net

**Association Dynamique de Gymnastique d'Entretien*

TENNIS-LOISIRS

Envie de taper la petite balle jaune pendant 1h ?
Inscrivez -vous à l'ACLB Tennis !

Horaires : Tous les Mardis et Jeudis de 10h à 12h
et les Vendredis 17h30 à 19h

Lieu : Courts Couverts du Vigneau

Tarif :

70 € + (10€) adhésion ACLB

Fournir un certificat médical lors de l'inscription

Contact : Philippe02 40 63 80 28 ou tennis-loisirs@aclb.net



RANDONNEES PEDESTRES

Vous aimez randonner au gré des chemins, côté mer, côté campagne, Nord Loire, Sud Loire, dans une ambiance conviviale.

Alors n'hésitez pas, venez rejoindre les " randorieurs " de la Bergerie au rythme d'un **dimanche par mois environ**, sur des circuits d'une matinée (8/10 kms) ou pour la journée (20 kms avec pique-nique).

Chaque année, organisation d'une sortie pendant un week-end sur un site hors-département, avec programmation des randonnées (grandes et petites) et réservation du logement.



**Les rendez-vous ont lieu à 8h45
au parking de la salle des associations.
La première randonnée est prévue le 22 septembre.**

La 1ère réunion des « Randorieurs » et
des personnes intéressées
aura lieu le 13 Septembre à la salle des asso
(derrière le terrain de basket - 2 Rue de la Bergerie)

Prochaines randos : 6 octobre, 17 novembre, 1er décembre, 15 décembre, 12 janvier 2020, 9 février, 15 mars, 5 avril, 26 avril, 16/17 mai, 14 juin.

Tarif : 8 € + adhésion ACLB.

Contact : Gilles par mail à : randonnees@aclb.net

LE JOURNAL « La Berge » 90 Editions !

Outil de communication de l'A.C.L.B, le journal « La Berge » rythme notre vie de quartier depuis plusieurs années et informe ses habitants des activités et de l'actualité sur la Bergerie.

L'ACLB recherche toujours des volontaires pour s'impliquer dans le comité de rédaction et aider à choisir les articles.

Tirage à 600 exemplaires, distribués par l'asso. & imprimés par la Ville de Saint-Herblain

Contact : Marc 06 18 720 720 ou laberge@aclb.net



Initiation et Pratique du ROCK'N ROLL

Si vous souhaitez vous initier ou améliorer votre pratique, Nathalie et Patrick, un couple de danseurs passionnés, vous accueilleront. Que vous soyez seul(e) ou en couple, femme ou homme, ils mettront de la musique pour vous faire danser à deux et s'adapteront afin que tout le monde y trouve son compte, dans une ambiance conviviale.

PS : Nous lançons un appel aux hommes de bonne volonté, qui accepteraient de se sacrifier pour nous aider à équilibrer la parité dans le cours.

Horaires : un samedi par mois, de 10h30 à 12h00 & tous les Mardis de 19h à 20h30

Deux séances à l'essai.

Lieu : Salle des associations

Tarif : 30 € les 10 séances + adhésion ACLB.

Dates : 5 octobre, 19 octobre, 16 novembre, 30 novembre, 14 décembre, 11 janvier 2020, 25 janvier, 08 février, 22 février, 7 mars, 28 mars

Contact : Patrick 06 26 07 33 24 ou rock@aclb.net



QIGONG

Elle est animée par Charlotte Madézo. Qigong signifie en chinois « Travail Energétique ». Les mouvements proposés favorisent la souplesse des articulations, permettent d'entretenir sans fatigue la tonicité musculaire, améliorent la circulation sanguine, approfondissent la respiration, apaisent l'esprit. L'énergie vitale, les capacités sensorielles, l'équilibre global s'en trouvent améliorés.



Avec le Qigong, alliez entretien de santé et plaisir !
Cours d'essai gratuits en septembre et octobre

Horaires : Le mercredi de 19h à 20h30 sauf vacances scolaires

Début des cours, le mercredi 11 septembre 2019
2 séances à l'essai.

Lieu : Salle polyvalente Ecole René Guy Cadou

Tarif : 160 € + adhésion ACLB.

Contact : qi-gong@aclb.net



Café-Tricot

On y vient pour partager un moment convivial dans la bonne humeur autour de l'activité tricot ou couture. de tout âge accessible aux débutantes comme aux confirmées..... on est prêtes à faire de la place aux petites nouvelles avec grand plaisir la salle peu encore contenir beaucoup de tricotineuses ... vous pourrez aussi venir juste découvrir nos réalisations très prochainement



Horaires : Tous les vendredis à partir de 17h45 jusqu'à 20h

Lieu : Salle des associations

Tarif : 1 adhésion ACLB

Contact : Anelyse & Christine cafe-tricot@aclb.net

Tarot ou Belote / Scrabble

Certain(e)s seront plus scrabble que tarot voir des préférences pour Beloter ! c'est à vous de jouer !

Horaires : à partir du 2 Septembre,
Tous les lundis, mercredis & jeudis de 14h à 17h45

Lieu : Salle des associations

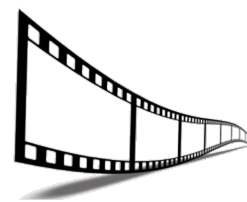
Tarif : 1 adhésion ACLB

Contact : cartes@aclb.net



Montage Vidéo

Vous avez des vidéos faites avec votre smartphone, votre appareil photo ou un caméscope. Vous ne les regardez pas ou ne les montrez pas parce qu'elles ne sont pas assemblées. Vous rêvez de montrer vos activités, vos voyages, vos exploits, sur Youtube, Facebook ?



La solution est le montage vidéo. Aujourd'hui, avec un ordinateur normal il est possible de faire du montage vidéo simple, avec des outils gratuits. (Davinci Resolve) Les techniques sont abordables pour tous.

Horaires : Un samedi par mois, 10h à 12h :

21 Septembre, 26 Octobre, 23 Novembre, 7 Décembre, 18 Janvier, 15 Février, 14 Mars, 18 Avril

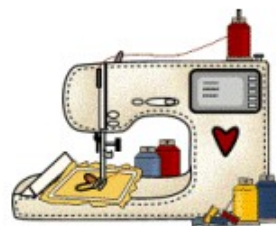
Lieu : Salle des associations

Tarif : 1 adhésion ACLB + 10 €

Contact : Patrick 06 26 07 33 24 ou video@aclb.net

Rencontres Couture

L'idée est de venir chacune avec votre machine à coudre, ou du fil et une aiguille, dans la salle des associations afin de réaliser un projet. Pour cette première rencontre, je vous propose de venir avec votre matériel et vous propose de coudre ensemble.



Horaires : 1 dimanche après-midi par mois (+ de détail sur le site www.aclb.net)

Lieu : Salle des associations

Tarif : 1 adhésion ACLB

Contact : Emmanuelle 06 09 56 16 27 ou par mail : couture@aclb.net

PAUSE-SOPHRO.

Parce que nos vies nous parlent de stress, de pression, de courses effrénées et que nos envies nous parlent de temps retrouvé, de sensations redécouvertes, de bien-être, de lâcher-prise et de détente

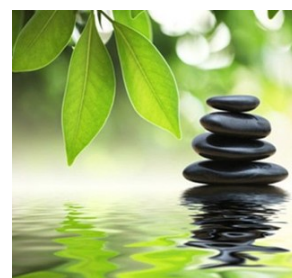
Venez pratiquer la Sophrologie avec l'ACLB, quartier de la Bergerie, pour une « Pause-Sophro », de septembre 2019 à juin 2020.

33 Séances de sophrologie d'1 h 15, en groupe de 8 à 12 personnes.

Horaires : Les **Lundis** de 19 h 15 à 20 h 30 **Mardis** 17h-18h

Lieu : Salle des associations, rue de la Bergerie. (terrain de basket)

Accessibles à tous, initiés ou non. La sophrologie est une discipline constituée de techniques visant l'équilibre entre nos émotions, nos pensées et nos comportements. Elle favorise la découverte de ressources en soi et contribue au développement d'une personnalité harmonieuse pour s'adapter aux contraintes de notre vie actuelle.



Tarif : 290 €, possibilité de régler en 3 fois sans frais + adhésion ACLB

Contact : Nathalie Ferrand, 06 24 79 62 02, diplômée de l'ESSA de Paris Vincennes, également formée en sophrologie ludique et praticienne en Psychologie Positive & Membre de la SFS - Société Française de Sophrologie

Inscriptions : Le **lundi 16 septembre**, découverte offerte. Au plaisir de vous y retrouver, n'hésitez pas à me contacter auparavant si vous avez des questions.

Les Mercredis de l'Ordi

Un souci avec votre ordi ?! Problème applicatif ? Besoin d'un coup de pouce ? D'un nettoyage, d'un conseil ?

Horaires : De 18h30 à 20h30h30, 1 fois par mois tous les 3èmes Mercredi : 18 Sept, 16 Oct, 20 Nov, 18 Dec

Lieu : Salle des associations

Tarif : 1 adhésion ACLB

Contact : Marc 06 18 720 720 ou mail LMDO@aclb.net



Dimanche 22 septembre 2019 à partir de 12h



APERERO

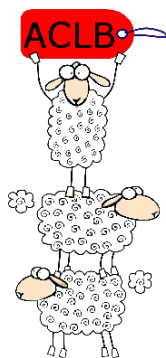


**L'ACLB s'occupe de l'apéritif et de l'animation,
Barbecue, Plancha à disposition !**

Pas d'inscription !

**Apportez votre panier, votre plaid
ou votre table de pique-nique & votre bonne humeur !**

N'oubliez pas vos boules de pétanque, jeux de palets, molkky... !



Association
Culture
Loisirs
Bergerie

**Une idée à partager ?
Un article à écrire ?
Un projet à concrétiser ?
Une recette à faire découvrir ?**

**Envie de vous investir dans l'animation
de votre quartier ?
Ou tout simplement mieux connaître
notre association ?**

**Nous sommes à votre écoute, n'hésitez pas à nous
faire part de vos suggestions !**

Vous pouvez nous contacter :

Marc GRENIER (président) : 06 18 720 720

Matthieu DURU (vice-président) : 06 29 52 60 69

Virginie GRENIER (secrétaire) : secretaire@aclb.net

Flora OLLIVIER (secrétaire adjointe) : secretaire-adj@aclb.net

Sébastien HARNOIS (trésorier) : tresorier@aclb.net

