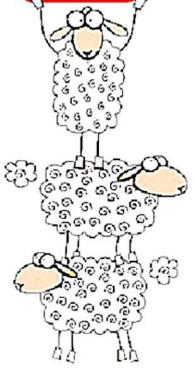


ACLB



Les activités de l' 2021 J'PEUX PAS 2022 -J'ai-



Cartes & Meeples



COACH CYRIL

Qi Gong

GYM



Rock'n roll



Café-tricot



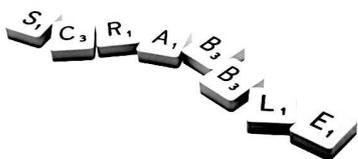
Rando



Self-Défense



Tennis



MERCREDI DE L'ORDI & MONTAGE VIDÉO & PHOTO

TAROT/BELOTE & SCRABBLE



Couture





Votre association de quartier a le plaisir de vous proposer sa plaquette d'activités sportives et culturelles pour la saison 2021/2022.

Depuis 3 ans, le paiement en ligne vous est proposé, et est toujours disponible sur le site ! <http://activites.aclb.net/>

Pour rappel, nous acceptons les chèques Vacances ANCV pour tous paiements. Vous y retrouverez vos activités habituelles, mais aussi quelques nouveautés, Le Self-défense ! Il avait été présenté il y a 2 ans, et maintenant sera présent plus régulièrement. L'autre nouveauté « L'atelier photo » quelque soit l'appareil, le spécialiste sera à votre écoute pour vous aider . Tout sera sous protocole sanitaire en fonction de l'actualité. *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 (Jeudi 7 octobre)	p. 4
* L'Atelier Photo 	p. 4
* Jitsu-Self-Défense 	p. 5.
* Gymnastique d'entretien	p. 5
* Tennis-Loisirs	p. 6
* Randonnée pédestre	p. 6
* Le journal « La Berge »	p. 7
* Initiation et Pratique du ROCK'N ROLL	p. 7
* Qigong	p. 8
* Café-Tricot	p. 8
* Tarot, Belote / Scrabble	p. 8
* Montage Vidéo	p. 8
* Rencontres Couture	p. 9
* SOS Numérique	p. 9
* Les Cours du Coach Cyril	p. 9
* Les Jeux de plateau / Meeples	p. 9
* Evénements depuis Septembre 2021	P.10
* Vos contacts	P.11

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.



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.

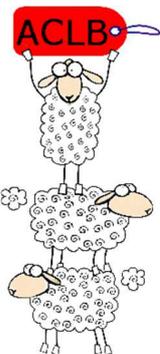
Renseignements et inscriptions auprès des responsables des activités ou contact@aclb.net.

L'ASSEMBLEE GENERALE

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

le Jeudi 07 octobre 2021 à 20h

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



Bilan saison 2020/ 2021
Présentation des activités
Renouvellement du CA*
Verre de l'amitié

CA : Conseil d'Administration

Merci de vous inscrire en ligne pour votre participation
www.AG.aclb.net



L'ATELIER PHOTO

Aujourd'hui tout le monde prend chaque jour des photos, surtout avec un smartphone, mais aussi avec un appareil photo, un réflex, un bridge, un hybride.

Ce n'est pas l'appareil qui fait la photo, mais celui qui l'utilise.

Si vous voulez améliorer vos prises de vues, si vous voulez apprendre à faire des photos, si vous voulez comprendre l'utilisation de votre appareil, alors bienvenu.e.s dans l'activité photos.

Au programme, conseils, explications, apprentissage mais surtout pratique.

Venez comme vous êtes, avec votre matériel (et la notice), et l'envie.

Si vous voulez voir des photos que j'ai faites avec un smartphone ou divers appareils photos scannez le QR code



Horaires : 1 samedi par mois de 10h30 à 12h00
à partir du 2 Octobre

Lieu : Salle associative, 2 rue de la Bergerie

Tarif : (10€) adhésion ACLB

Contact : Patrick - latelierphoto@aclb.net



JITSU - SELF - DEFENSE

L'ACLB vous propose des stages dirigés par Luc Normand, éducateur sportif & diplômé d'Etat. Les principes de self-défense seront abordés de façon ludique.

A partir de 15 ans

Horaires : 10h30—12h

Dates : 3 oct, 17 oct, 7 nov, 21 nov, 12 déc

Lieu : Salle Polyvalente René-Guy CADOU
(Ecole)

Tarif :

10 € sans adhésion ACLB

5 € avec adhésion ACLB

Contact : [jitsu-self-defense @aclb.net](mailto:jitsu-self-defense@aclb.net)



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

L'A.C.L.B. et l'ADGE vous proposent
1 heure hebdomadaire de gymnastique d'entre-
tien (hors vacances scolaires.) Il s'agit de gymnas-
tique complète, équilibrée et en musique !

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



Lieu : Salle polyvalente de l'école René Guy Cadou

Tarif : adhésion ACLB inclus 135€. Cette année vous avez la possibili-
té de régler par CB sur le site www.aclb.net (sécurisé pour les transac-
tions de paiement) pour 29/30 Séances

***N'oubliez pas de fournir un certificat médical lors de l'inscription
(sauf si vous êtes déjà inscrit.e. le certificat est valable 3 ans)***

Début des cours : mardi 21 septembre.

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 18h à 19h30

Lieu : Courts Couverts du Vigneau

Tarif :

70 € + (10€) adhésion ACLB

Fournir un certificat médical lors de l'inscription

Contact : Philippe 02 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.



1ère Rando, le 26 Septembre (petite de 8 à 10 kms) sur Saint-Herblain, 1ère Réunion le 1er Octobre à 20h15 Salle des associations

Les rendez-vous ont lieu à 8h45 au parking de la salle des associations.

Tarif : 8 € + adhésion ACLB.

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

LE JOURNAL « La Berge » 95 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.

Nous recherchons toujours des articles, des idées, poèmes, recettes, astuces, passion ...

Tirage à 600 exemplaires, distribués par l'assotion et 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.

La pratique : tous les Lundis de 18h45 à 19h45

Les cours : un samedi sur 2 à partir du 25 septembre 2021
(2 séances à l'essai)

Dates : 25 Sept, 9 Oct, 23 Oct, 6 Nov, 20 Nov, 4 Déc, 18 Déc, 8 Janvier 2022, 22 Janv, 5 Fév, 19 Fév, 5 Mars, 19 Mars, 2 Avr, 16 Avr, et 30 Avr.

Lieu : Salle des associations (2 rue de la Bergerie)

Tarif : 30 € les 10 séances + adhésion ACLB.

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



QIGONG

Cette gymnastique simple, efficace et accessible à tous appartient au courant taoïste de la plus ancienne Chine. Elle est issue de l'école San Yiquan, héritage transmis en France par Georges Charles.

Charlotte Madézo pratique le Qigong depuis plus de 25 ans. Les séances conjuguent le mouvement (souplesse, renforcement musculaire, équilibre, souffle) et relaxation, pour allier entretien de santé plaisir.

Cours d'essai gratuits en septembre et octobre

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

Début des cours, le mercredi 15 septembre 2021
2 séances à l'essai.

Lieu : Salle polyvalente Ecole René Guy Cadou

Tarif : 180 € dont adhésion ACLB. (Règlement en 3X sans frais possible par CB sur www.aclb.net)

Contact : qi-gong@aclb.net

氣功 et



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..... Nous sommes prêtes à faire de la place aux petites nouvelles avec grand plaisir la salle peut encore contenir beaucoup de tricotinettes vous pourrez aussi venir juste découvrir nos réalisations très prochainement

Horaires : Tous les vendredis à partir de 18h jusqu'à 20h

Lieu : Salle des associations (2 rue de la Bergerie)

Tarif : 1 adhésion ACLB

Contact : Anelyse cafe-tricot@aclb.net



Tarot ou Belote / Scrabble

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

Horaires : à partir du 6 Septembre,
Tous les lundis, mercredis & jeudis de 14h à 17h45

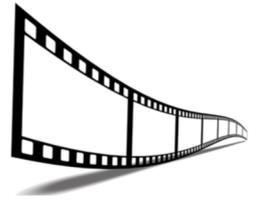
Lieu : Salle des associations (2 rue de la Bergerie)

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, 10h30 à 12h, à partir du 16 Octobre 2021

Lieu : Salle des associations

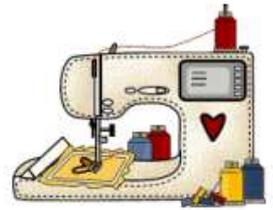
Tarif : 1 adhésion ACLB + 10 €

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 : Tous les 1ers dimanches de chaque mois de 15h à 17h hors vacances scolaires

Lieu : Salle des associations **Tarif** : 1 adhésion ACLB

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

Cours avec Coach Cyril

Renforcement musculaire et cardio pour tout âge car les exercices s'adaptent à tous !

Horaires : Tous les 1er Jueudis du mois de 18h30 à 19h30, Hors vacances scolaires

Lieu : Rendez-vous devant la salle des associations

Tarif : 1 adhésion ACLB

Contact : Cyril : 06 12 56 34 70 mail coach.cyril@aclb.net



Jeux de Plateau / Meeples

Qu'ils soient de stratégie, de gestion, de placement, de cartes à collectionner ou simplement d'ambiance, tous les jeux de société sont désormais à l'ACLB. Pour passer un bon moment ludique et partager ta passion des jeux, n'hésite pas à nous rejoindre un vendredi par mois, à partir de 20h30.

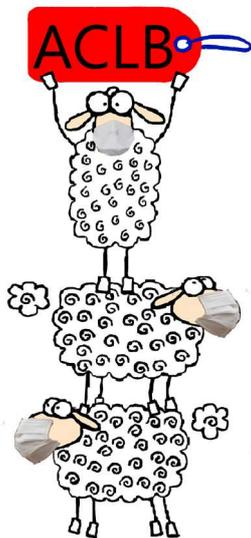
À bientôt

Horaires : De 20h30 à 23h, 1 fois par mois, le vendredi, prochaine date, le 15 octobre 2021 (autres dates consultables sur le site)



Lieu : Salle des associations

Tarif : 1 adhésion ACLB

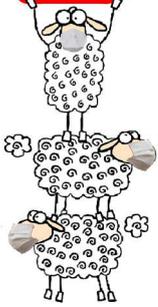


Événements : 2021



- 28 Août Pique-Nique
- 8 Septembre Porte-ouverte
- 16 Septembre Porte-ouverte
- 19 Septembre Vide-Grenier
- 07 Octobre Assemblée Générale
- 10 Octobre Vide-Dressing
- 14 Novembre Vide ta chambre
- 5 Décembre Marché de Noël





Prochaine saison :



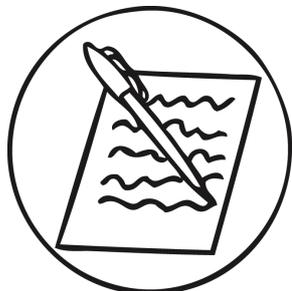
- Quel sport ?**
- Quelle activité ?**
- Un projet ?**
- Une envie ?**

Vous ou vos enfants souhaitez faire un sport, ou une activité dans le quartier, une idée ?

Écrivez-nous et déposer votre idée soit dans la boîte aux lettres du local associatif 2 rue de la Bergerie mais aussi par mail :

suggestions@aclb.net

Nom: _____
 Prénom : _____
 Tél : _____





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

Vous pouvez nous contacter :

Marc GRENIER (président) : 06 18 720 720 / president@aclb.net

Anelyse MEHENNI (secrétaire) : secrtaire@aclb.net

Sébastien HARNOIS (trésorier) : tresorier@aclb.net

