

PERMANENCES du COMITE

Vous pouvez vous inscrire tous les après-midi car des fiches d'inscription sont à votre disposition au comité ou sur **le site : « arcanciel81100.free.fr »**
adresse mail : « guy.enjalran@free.fr »

Une permanence est assurée tous les mercredis matins de 10 h à 12 h pour l'inscription et l'adhésion et renseignements divers, à partir du mercredi 30 août 2023.

Info supplémentaire pour la Gymnastique :

Le bureau du Comité se réunira à la rentrée pour discuter de l'organisation selon le nombre d'inscrits et la disponibilité de la salle.

Les choix seront respectés " autant que faire se peut "mais si le nombre de personnes est trop important sur le cours nous vous demanderons d'aller dans un autre . Pendant l'année ,il faudra respecter les choix , afin de ne pas perturber le fonctionnement des cours , un pointage sera fait en début de la séance .

Une carte de présence vous sera délivrée après l'inscription.

L'AGARDOVA

Assure une permanence le 1^o mercredi du mois au comité de 10H à 12H

PS : ne pas jeter sur la voie publique

PRO GRAMME

DES ACTIVITES

2023 - 2024



Le mot du président ...!!!!

Nouveautés 2024

Lancement d'une RANDO 5000 PAS :1 h / 1h30
Tour de LAMEILHE ,du DICOSA,d'AQUAVAL etc

Comme chaque association ,cette année nous sommes soumis au paiement des fluides pour notre local,et de la salle louisa paulin pour la gym.

Ceci nous amène à une augmentation des tarifs.

Augmentation qui ne couvrira pas ce qui nous est facturé pour l'année 2022.

J'engage tous les utilisateurs des salles à être attentifs aux dépenses d'énergies .

Continuons tous ensemble à faire vivre le quartier et le comité.

Jean charles

COMITE ET MAISON DE QUARTIER DE LAMEILHE LA CAPELANIE

CENTRE COMMERCIAL (A COTE DE LA MAIRIE ANNEXE)

TEL : 05 63 72 17 36

ACTIVITÉS SÉNIORS , SPORT , SANTÉ

Cotisation de base pour toutes les activités : 13 €

Patchwork : lundi de 13h30 à 18h30

Point de croix : mardi de 13h30 à 18h30

Jeux de cartes « Belote » : mercredi, vendredi, samedi de 13h30 à 18h30

Scrabble : jeudi de 13h30 à 18h30

ATELIER AIDE MÉMOIRE AU COMITÉ

Intervenante : Lafage Florence

Reprise des activités
05 septembre 2023

Reprise des cours :
18 septembre 2023

Le lundi de 10 H à 11 H 30

Pour ceux qui souhaitent améliorer ou travailler leur mémoire.

Tarif : 70 € l'année + 13 € d'adhésion

ATELIER GYMNASTIQUE

salle LOUISA PAULIN

Intervenants :
Association UNIS FORME

Reprise des cours
Septembre 2023

Mardi 19
Mercredi 20
Jeudi 21

Cours 1 : Mardi de 9 H 30 à 10 H 30 (gym entretien)

Cours 2 : Mardi de 10 H 30 à 11 H 30 (gym gainage)

Cours 3 : Mercredi de 10 H 30 à 11 H 30 (gym entretien)

Cours 4 : Jeudi de 9 H 30 à 10 H 30 (gym entretien)

Cours 5 : Jeudi de 10 H 30 à 11 H 30 (Douce)

Tarif: pour 1 séance par semaine 50 € l'année + 13 € d'adhésion
pour 2 séances par semaine 100 € l'année + 13 € d'adhésion

Le règlement sera fait à l'inscription .

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cotisation de base pour toutes les activités : 13 €

RANDONNÉE DU MARDI APRÈS MIDI

Randonnées de 10 à 12 km

Le Mardi de 13h30 à 18 h environ.

Bons marcheurs, bonne forme , bien équipés.

Reprise des activités
05 septembre 2023

RANDONNÉE « DOUCE » DU MARDI APRÈS - MIDI

Le Mardi de 13h30 à 17h30

PARTICULARITE: rythme moins soutenu , petits dénivelés,
Environnement proche.

NOUVEAU : rando 5000 pas

RANDONNÉE « ULTRA DOUCE » DU MARDI APRÈS - MIDI

Le Mardi de 13h30 pour environ 1h30 de rando

Tarif pour la randonnée du mardi : 13 € d'adhésion + 5 € assurances

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

Le Vendredi de 8 H à 18 H environ.

Consulter l'affichage sur le site.

Cette rando s'adresse aux BONS MARCHEURS qui doivent adhérer à la FFRP.

Reprise des activités
01 septembre 2023

Tarif pour la randonnée du vendredi : 13 € d'adhésion + 28,50 € cotisation FFRP

Tous les renseignements sur la randonnée vous seront donnés au comité le mercredi matin.

BALISAGE

En mai chaque année le comité effectue le balisage de sentiers PR ou GR .
Les chemins à baliser sont attribués par la FFRP qui organise chaque année des stages de formation au balisage .Le comité de quartier participe à cette Formation.

MANIFESTATIONS

Voyage en juin

Rando de 3 jours en mai

Pique - nique fin juin

Rando de 3 jours en septembre

Autres manifestations à définir