



Sommaire

ANIMATION ET LOISIRS

	Pages
Présentation de l'association	5-6
Art floral	7
Encadrement	7
Loisirs créatifs	8
Club « Le retour de l'Empereur »	8
Chorale	9
Informatique	9
Dessin-peinture	10
Cours d'anglais	10
Gym douce	11
Gym seniors	11
Yoga	12
Sophrologie	12
Éveil des tout-petits	13
Danse classique	13
Danse tahitienne	14
Danse modern'jazz	14-15
Éveil corporel	15
Initiation à la gymnastique	15
Atelier multisports	16
Step chorégraphique	16
Zumba	17
Strong by Zumba (ex-CFD)	17

ASSOCIATIONS SPORTIVES

A.S.M.L.B Football	
C.A.D.M Basket	
C.A.D.M Escalade	
C.A.D.M Handball	
C.A.D.M Tennis	
C.A.D.M Twirling Bâton	
C.A.D.M Cyclisme (U.C.M)	
C.A.D.M Gymnastique Féminine	

Club Équestre F.C.D
 Mourmelon Tennis de Table
 Judo-Club des Petites-Loges
 Shotakan Karaté Academy Martial.....

AUTRES ASSOCIATIONS

La 145ème section des Médaillés Militaires.....
 Les Anciens Combattants et Victimes de Guerre.....
 L'Amicale Mourmelonnaise des Retraités
 Les Amis de l'orgue Jacquot Lavergne.....
 L'Association Mourmelonnaise de Secourisme
 La Peuplée.....
 Le Secours Catholique
 L'École Intercommunale de Musique.....
 La Société de Chasse Militaire
 Bad French Company.....
 Jaludibois.....
 L'association paroissiale Saint Dominique Savio.....
 L'Association Nationale des Femmes de Militaires.....
 La Mission Locale.....
 Association des Donneurs de Sang Bénévoles

CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE DE LA GARNISON

Présentation et modalités d'inscription

DIVERS

Fête des Sports

ANIMATION

ET

LOISIRS

L'Association « Animation et Loisirs » régie par la loi 1901, a pour mission essentielle le fonctionnement des ateliers de loisirs pour adultes et enfants. Elle organise toutefois, au cours de la saison, diverses manifestations liées aux différents ateliers : gala de danse, concerts de chorale, expositions de peintures et de travaux réalisés par les ateliers (encadrement, loisirs créatifs, art floral, etc.), mais aussi le Carrefour des Associations.

Contacts :

Présidente, **Mme Chantal VARLOT** (07.78.02.10.43)

Vice Président, **M. Alain PHILIPPE** (06.83.00.16.67)

Trésorière, **Mme Christiane RAUCOURT** (06.70.68.25.28)

Site internet : www.animationetloisirs.fr

Adhésions pour la saison 2019/2020

Résidant à Mourmelon-le-Grand et dans les communes de l'ex-Communauté de Communes de la Région de Mourmelon (Baconnes, Bouy, Dampierre au Temple, Livry-Louvercy, Mourmelon-le-Petit, Saint-Hilaire-au-Temple et Vadenay)

Adulte : 20 €

Couple : 35 €

Enfant jusqu'à 18 ans : 10 €

2^{ème} enfant et suivant : 8 €

Résidant en dehors des communes citées ci-dessus

Adulte : 25 €

Couple : 40 €

Enfant jusqu'à 18 ans : 12 €

2^{ème} enfant et suivant : 10 €

À l'adhésion s'ajoutent les cotisations aux divers ateliers.

Les adhésions et cotisations devront être réglées à l'inscription

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions aux différents ateliers se feront :

- Lors du Carrefour des Associations le samedi 7 septembre 2019, de 13h30 à 17h30, au Centre Culturel Napoléon III à Mourmelon-le-Grand.
- Lors des permanences qui se tiendront chaque mercredi de 14h à 17h et vendredi de 16h à 19h, Centre Culturel Napoléon III, plateau B (entrée du côté opposé à l'entrée principale) pendant tout le mois de septembre.

Attention ! Aucune inscription ne se fera en début de cours

Pour les disciplines « dites sportives », les adhérents doivent rendre **leur dossier d'inscription complet avec certificat médical en cours de validité et le règlement avant leur 1^{ère} séance**. Ils disposent de 2 séances d'essai. Si l'activité ne convient pas à l'issue de ces 2 séances, la cotisation à l'atelier sera restituée. L'adhésion restera acquise à l'association. Au-delà de 2 séances, le trimestre entamé sera dû.

**Aucun remboursement ne sera effectué en cours de saison
Sauf cas de force majeure, examiné par le bureau**

Les responsables des sections s'octroient la possibilité d'annuler, pour des raisons d'organisation interne, et de manière exceptionnelle, une ou plusieurs séances sans que cela puisse donner lieu à quelconque remboursement ou indemnité.

La planification d'une séance de rattrapage pourrait être envisagée mais ne revêt pas de caractère automatique.

Les ateliers sont fermés pendant les vacances scolaires et les jours fériés sauf accord pris en début de saison avec les animateurs.

Les coupons sport ANCV, les chèques vacances ANCV, les Passeport Loisirs de la CAF et de les bons MSA activités sont acceptés.



ART FLORAL

Une fois par mois, nous réalisons une composition florale selon les saisons et les fêtes. Chacun apporte ses fleurs et son contenant selon un descriptif.

Centre Culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animatrice : Mme Francine GILLET (06.03.17.88.02 - messagerie)

Mail : france.gillet@wanadoo.fr



Cotisation : 45 €

Jeudi 26 septembre 2019	14h00	Mon panier en prêle
Jeudi 10 octobre 2019	14h00	Danse avec les pommes
Jeudi 7 novembre 2019	14h00	Retour du marché
Jeudi 12 décembre 2019	14h00	Noël - Mon beau sapin
Jeudi 23 janvier 2020	14h00	L'hiver
Jeudi 6 février 2020	14h00	Gourmandise
Jeudi 5 mars 2020	14h00	Le printemps s'annonce
Jeudi 2 avril 2020	14h00	Pâques

ENCADREMENT

Une carte, une photo, une aquarelle à mettre en valeur ? Débutante ou confirmée, venez vous initier ou vous perfectionner aux différentes techniques d'encadrement ou encore vous initier au cartonnage.

Chaque vendredi, de 14h00 à 17h00,
au Centre Culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animatrice : Mme Chantal VARLOT (07.78.02.10.43)

Cotisation : 25 €



Reprise le vendredi 13 septembre 2019

LOISIRS CRÉATIFS

Broderie Hardanger, broderie suisse, points comptés, tricot, pergamano, quilling, kirigami, 3D, cartonnage, peinture sur soie, abat jour etc. Toutes les idées nouvelles sont les bienvenues.

Chaque mardi, pendant la période scolaire, à partir de 14h00 au Centre Culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animatrice : Mme Andrée QUENTIN (06.47.58.22.07)

Cotisation : 20 €

Reprise le mardi 17 septembre 2019



CLUB « LE RETOUR DE L'EMPEREUR »

Que vous soyez un joueur débutant ou confirmé, venez participer à d'épiques batailles dans des mondes futuristes ou médiéval fantastique, basés sur l'univers exclusif de jeux Games Workshop.

Nous évoluons principalement autour de Warhammer 40 000 et Warhammer "Age Of Sigmar", mais aussi du Seigneur des Anneaux, Blood Bowl, Space Hulk, etc. Stratégie et bonne humeur sont au rendez-vous !

Chaque dimanche, de 14h00 à 19h00, au Centre Culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animateur : M. Damien COTRET (06.71.77.09.83) ou sur la page Facebook « *Le retour de l'empereur* ».

Cotisation : enfant (à partir de 14 ans) et adulte : 5 €

Reprise le dimanche 22 septembre 2019



CHORALE

Vous aimez chanter mais vous ne connaissez pas la musique ?
Ce n'est pas un problème ! N'hésitez pas à faire un essai !

Une pianiste, Dominique Delettre, nous accompagne lors de nos concerts.

Au programme : musiques de films, extraits de comédies musicales et d'opérettes, chants du monde entier et de toutes les époques, préparation de concerts de Noël, etc.

Répétitions : les mercredis de 18h30 à 20h30 dans la salle des associations de Livry-Louvercy.

Chef de chœur : Mme Marie-Thérèse HAULIN

Mail : mth.hn@wanadoo.fr

Cotisation : 30 €

Reprise le mercredi 11 septembre 2019



INFORMATIQUE

Le but de cet atelier est de découvrir l'outil informatique dans un esprit ludique et convivial.

À la médiathèque de Mourmelon-le-Grand, le mardi de 9h30 à 12h00, pendant 10 séances environ.

Le groupe est déjà complet pour la saison 2019/2020.

Animatrice : Mme Christiane WURTZ



DESSIN-PEINTURE

Apprendre à dessiner, peindre, créer, sculpter... Manipuler le fusain, l'argile, l'acrylique... Travailler sur l'imaginaire, créer des bandes dessinées, des découpages 3D, etc.

Ou bien encore se perfectionner dans votre discipline (huile, acrylique, etc.).

Chaque mercredi, de 14h00 à 16h00 au Centre Culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage).

Animateur : M. Michel COSTE DE CHAMPERON

Cotisation :

- Enfant de moins de 12 ans (matériel fourni) : 80 € ;
- Enfant de plus de 12 ans (matériel fourni) : 90 € ;
- Adulte : 100 €.



Reprise le mercredi 18 septembre 2019

COURS D'ANGLAIS

Venez vous initier ou vous perfectionner à cette langue si couramment utilisée !

Chaque lundi, au Centre Culturel Napoléon III (plateau B - 2ème étage) :
- de 9h00 à 10h30 : cours niveau intermédiaire

Animatrice : Mme Chris CHENEL

Cotisation : 120€

**1er cours le lundi 16 septembre 2019
(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)**



GYM DOUCE

Vous souhaitez reprendre une activité sportive tout en douceur, vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête ? Alors, rejoignez le groupe gym douce ! Dans une ambiance chaleureuse et décontractée, nous combinons des étirements, des contractions musculaires et des exercices de respiration, d'équilibre, d'assouplissement.

Cet atelier s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque lundi de 17h45 à 18h45 au gymnase du Terme Hilaire.

Animatrice : Mme Séverine ALIPS

Cotisation : 100 €



**Reprise le lundi 16 septembre 2019
(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)**

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

GYM SENIORS

Soucieux de votre bien-vieillir, et afin de rester le plus longtemps autonome, je vous propose une activité physique adaptée et répondant à ces problèmes.

Renforcement des membres inférieurs, travail de la mobilité articulaire, équilibre, souplesse... seront au programme de cette heure d'activités, encadrée dans la joie et la bonne humeur.

Cet atelier s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque lundi de 10 h 45 à 11 h 45, au centre culturel Napoléon III (plateau A).

Animateur : M. Denis DECAILLON

Cotisation : 120 €

**Reprise le lundi 16 septembre 2019
(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)**



YOGA

Rester souple, améliorer son équilibre, savoir se détendre, simplement être bien dans son corps et dans sa tête, en prenant le temps de respirer, tout en étant bien présent dans sa posture.

Cet atelier s'adresse aux hommes et aux femmes.

Chaque mercredi de 17h15 à 18h15 ou de 18h30 à 19h30, à la salle Louisiane.

Professeur : Mme Florence MICHEL (06.65.46.95.42)



Cotisation : 175 €

Reprise des cours le mercredi 18 septembre 2019

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

SOPHROLOGIE

La sophrologie est un ensemble de techniques corporelles et mentales simples, qui conduit à un mieux-être et apporte des outils de détente facilement utilisables dans toutes les situations du quotidien, convenant à tous les âges.

Cet atelier s'adresse aux hommes et aux femmes.

Le mercredi de 19h45 à 20h45, à la salle Louisiane.

Animatrice : Mme Paola FERNANDEZ (06.67.65.63.74)

Cotisation : 170 €

**Reprise des cours le mercredi 18 septembre 2019
(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)**



EVEIL DES TOUT-PETITS

Pour les enfants de 0 à 3 ans, non-scolarisés. Accompagné d'un parent, grand parent ou assistante maternelle, l'enfant peut apprendre à jouer avec d'autres, partager, évoluer grâce à des jeux adaptés.

Chaque lundi, de 9h00 à 11h00, dans l'ancienne école maternelle Léon Bourgeois de Mourmelon-le-Grand (2 rue Albert Camus).

Cotisation : un enfant 20 € / deux enfants ou plus 25 €

Animatrices : Mmes Daniele GRIPPI et Emilie DRAPIER

Reprise le lundi 16 septembre 2019



DANSE CLASSIQUE

- Initiation à partir de 5 ans (nombre de places limité).
- Cours pour les élèves de niveau débutant, moyen et avancé.

**Horaires : Mardi de 19h00 à 21h00
Mercredi de 13h30 à 19h00
Samedi de 13h00 à 18h00**

Professeur : Mlle Martine MERCIER

Lieu : Gymnase Saint-Martin (salle de danse, 1er étage) de Mourmelon-le-Grand.

Cotisation : 35 € à laquelle s'ajoute le coût d'une tenue complète d'environ 55 €, examen en fin d'année

Participation possible à des concours (selon les niveaux).

- Les élèves inscrit(e)s sont tenu(e)s d'être présent(e)s à leurs cours et au gala de danse de fin d'année.
- En cas d'impossibilité de présence à un cours, prévenir au 06.77.83.19.71.
- **Les absences non justifiées entraîneront un renvoi définitif.**



Reprise des cours le mercredi 18 septembre 2019

***Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance*
*(Pour celles qui font des pointes, faire préciser l'aptitude sur le certificat)***

DANSE TAHITIENNE

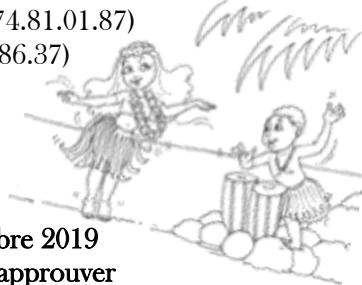
Notre groupe TE MAU TIARE PUROTU (les jolies fleurs) vous propose une initiation à la danse tahitienne. Venez découvrir et partager nos tamures, aparimas et autres balancés sur des musiques rythmées et baignées de soleil pour un dépaysement assuré ! Nous pouvons être amenées à donner quelques prestations à l'extérieur et participons également au gala de danse de fin d'année.

Les cours ont lieu avec notre chorégraphe Joséphine LEVEQUE-TEIVA

Chaque samedi au gymnase Terme Hilaire : de 13h30 à 14h15 pour les 6/8 ans,
de 14h15 à 15h00 pour les 9/12 ans,
de 15h00 à 16h00 pour les 13/17 ans,
de 16h00 à 17h00 pour les adultes,
de 17h00 à 17h45 : ados et adultes.

Responsables : Mmes Nathalie DUGRAVOT (06.74.81.01.87)
et Laurence BROUART (06.13.23.86.37)

Cotisation : Moins de 12 ans, 50 €
De 12 à 17 ans, 60 €
Adultes, 80 €



Reprise le samedi 14 septembre 2019
Règlement intérieur à lire et à approuver

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

DANSE MODERN^o JAZZ

Venez tonifier, assouplir et maîtriser votre corps sur des musiques entraînantes et rythmées en pratiquant la danse moderne

Chaque lundi au gymnase Saint-Martin :
- de 18h00 à 19h00 pour les 7/9 ans ;
- de 19h00 à 20h00 pour les 10/12 ans ;
- de 20h00 à 21h15 pour les adultes (18 ans et +).



Chaque samedi de 9h00 à 10h00 pour les pré-ados
Et de 10h00 à 11h00 pour les ados (+ de 15 ans).

Cotisation : 75 € pour les moins de 12 ans, 80 € pour les 12/17 ans et 180 € pour les adultes. Le cours adultes n'ouvrira que si 12 personnes, au moins, sont inscrites.
(suite page 15)

Animateur : M. Brahim BOUZEMAREN

Reprise le lundi 16 septembre 2019

Règlement intérieur à lire et à approuver.

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

EVEIL CORPOREL

Pour les enfants de 3 ans révolus à 6 ans.

L'éveil corporel a pour objectif de contribuer au développement de la motricité de base : grimper, tourner, ramper, glisser... Praticué avec un matériel adapté, il est basé sur le plaisir et le jeu. Il permet à l'enfant de prendre conscience de son corps, de ses capacités motrices et intellectuelles.

Animateurs : M. Brahim BOUZEMAREN le lundi de 17h00 à 18h00 (éveil et danse)
M. Alexis GOLOVKINE le vendredi de 17h30 à 18h15 et de 18h30 à 19h15.

Au gymnase Saint-Martin.

Cotisation : 75 €

Reprise le lundi 16 septembre 2019



Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

INITIATION À LA GYMNASTIQUE

Atelier de gymnastique pour les 6 ans et plus.

Animateur : M. Alexis GOLOVKINE



Le samedi de 11h00 à 12h00 au gymnase Saint-Martin.

Cotisation : 75 €

Reprise le samedi 21 septembre 2019

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

ATELIER MULTISPORTS

L'atelier multisports propose aux enfants âgés de 8 à 12 ans, de découvrir de manière ludique diverses activités physiques et sportives. À l'âge où les enfants multiplient les expériences, l'atelier multisports est un formidable tremplin initiatique qui donne la possibilité aux jeunes de choisir leur activité préférée. Il permet de pratiquer des sports individuels et collectifs classés « traditionnels » et de nouveaux sports en vogue comme l'ultimate, flag-rugby, etc.

Chaque samedi, de 12h15 à 13h15, au gymnase Saint-Martin (grande salle).

Animateur : Alexis GOLOVKINE

Cotisation : 75 €

**1er cours le samedi 21 septembre 2019
(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)**

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

STEP CHORÉGRAPHIQUE

Le step est une marche en plastique sur laquelle on fait tout un tas d'exercices de fitness chorégraphiés : monter, descendre, devant, derrière, sur les côtés et autour de celle-ci. Trois niveaux de difficultés : débutant, intermédiaire et avancé/confirmé.

Animatrice : Mme Agnès CLOUET (06.18.99.39.83)

Cotisation : 14 ans ou plus, et adultes : 65 €

Chaque samedi, de 10h30 à 11h15, au gymnase du Terme Hilaire.

Baskets de sport propres obligatoires

**Reprise le samedi 14 septembre 2019
(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)**

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

ZUMBA

Chaque cours ressemble à une fête ! Venez me rejoindre et vous verrez ce que je veux dire. Vous n'avez même pas besoin de savoir danser. Il suffit de bouger votre corps et de me suivre. Seulement ne pas avoir de problèmes cardiaques et de ne pas avoir peur de transpirer. **Baskets de sport propres obligatoires**

Animatrice : Mme Agnès CLOUET (06.18.99.39.83)

Cotisation : ados de 11 à 15 ans : 50 € / 16 ans ou plus, et adultes : 65 €

Chaque samedi de 11h45 à 12h45 au gymnase Terme Hilaire.

**Reprise le samedi 14 septembre 2019
(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)**

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance

STRONG BY ZUMBA (EX-C.F.D)

On se défoule et on évacue le stress en s'amusant, on se tonifie même si on est débutant, on se sculpte un corps l'air de rien, on dépasse ses limites avec le sourire. Idéal pour les timides qui ont du mal à danser face aux miroirs des salles de gym, ce nouveau concept d'entraînement fait travailler tous les muscles du corps avec la musique comme facteur de motivation. Les mouvements de boxe, amplifiés par le port de gants lestés, tonifient la musculature, aident à remodeler la silhouette tout en sculptant les muscles profonds.

Matériel nécessaire : gants lestés et baskets propres (non-fournis)

Animatrice : Mme Agnès CLOUET (06.18.99.39.83)

Cotisation : 40 €

Chaque samedi, de 11h15 à 11h45, au gymnase Terme Hilaire de Mourmelon.

**Début des cours le samedi 14 septembre 2019
(sous réserve d'un nombre d'inscrits suffisant)**

Certificat médical, en cours de validité, obligatoire dès la 1ère séance