

Madame, Monsieur,

Une année d'activités au sein de notre association s'achève... Nous serions heureux de vous accueillir à nouveau à la rentrée prochaine.

Pour cela, nous vous invitons à renouveler votre cotisation annuelle de 22 € et à consulter les différentes activités que nous vous proposerons dès Septembre prochain.

Cordialement.

Le bureau



Coupon-réponse

ADHESION / RENOUELEMENT COTISATION ANNUELLE

Attention - Tout dossier incomplet à la réception (y compris l'absence du certificat médical) ne sera pas pris en compte et vous sera retourné.

A envoyer à Association APPRENDRE – 8 Quai Turenne – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2017

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone fixe :
Téléphone portable :
Mail :@.....

Je souhaite renouveler ma cotisation annuelle pour la rentrée 2017/2018
et je joins **un chèque de 22 €** à l'ordre d'APPRENDRE.

**Groupe de parole *Surpoids et Diabète* et
Méditation Pleine Conscience**

Une fois par mois, le 3^{ème} Jeudi de chaque mois, de **Septembre 2017 à Juin 2018**,

Maison des Associations BACO
21 quai Baco, Salle A (Trams 1,2,3 arrêt Commerce ou Hôtel Dieu + nombreux bus)

-> **Groupe de parole Surpoids/Diabète** à 17h00
-> **Méditation Pleine Conscience** à 18h45

Participation : 70 € l'année
Psychologue : Delphine Jalaber



Coupon-réponse Inscription

GRUPE DE PAROLE / MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

A envoyer à Association APPRENDRE – 8 Quai Turenne – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2017

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone fixe :
Téléphone portable :
Mail :@.....

Je souhaite participer à la rentrée 2017/2018 :

- Groupe de parole Surpoids /Diabète**
- ou**
- Méditation Pleine Conscience**

et je joins **mon règlement d'un montant de 70 €** à l'ordre d'**APPRENDRE** :

- 1 chèque de 25 € daté au 1^{er} Septembre 2017 et 2 chèques de 22,50 € datés au 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2018**

OU

- Groupe de parole Surpoids /Diabète**
- +**
- Méditation Pleine Conscience**

et je joins **mon règlement d'un montant de 140 €** à l'ordre d'**APPRENDRE** :

- 1 chèque de 50 € daté au 1^{er} Septembre 2017 et 2 chèques de 45 € datés au 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2018**

Ateliers de cuisine

15h00 tous les **Mardis**

à la **Maison de Quartier Des Confluences (Busway : Arrêt Clos Toreau)**

4 place du Muguet Nantais à Nantes (en face le Super U St Jacques)

Diététicienne : **Marie MERCERON**

Pour tout renseignement complémentaire et toute **confirmation d'inscription**,
veuillez **prendre contact** avec **Marie Merceron** au 02 40 20 16 19

Participation (à la séance) : 16 € la séance d'1h30

Il vous est conseillé d'apporter à chaque séance **un torchon, deux boîtes hermétiques, des maniques**
pour le four, **un tablier**, ainsi qu'un **couteau économe**.



Coupon-réponse Inscription **ATELIERS CUISINE**

A envoyer à Association APPRENDRE – 8 Quai Turenne – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2017

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mail :@.....

ATTENTION :

Cette **pré-inscription nous permet de former les groupes pour le trimestre
et de réserver à la rentrée la cuisine de la Maison de Quartier des Confluences
pour les mardis où vous serez un minimum de 3 personnes pré-inscrites :**

Veuillez cocher la case des ateliers auxquels vous souhaitez participer
durant le dernier trimestre 2017 :

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 19/09/17 Flan de légumes au coulis de poivrons | <input type="radio"/> 07/11/17 Terrine de poisson au curry rouge |
| <input type="radio"/> 26/09/17 Salade de courgettes râpées | <input type="radio"/> 14/11/17 Radis ronds/rillettes de sardines |
| <input type="radio"/> 3/10/17 Tarte chèvre à la tomate | <input type="radio"/> 21/11/17 Caviar de carottes et gingembre |
| <input type="radio"/> 10/10/17 Birolet aux poires | <input type="radio"/> 28/11/17 Carpaccio Saint Jacques/fruits de la passion |
| <input type="radio"/> 17/10/17 Taboulé de quinoa | <input type="radio"/> 05/12/17 Farce aux champignons pour pintade rôtie |
| <input type="radio"/> 24/10/17 Velouté de carottes/céleri/coriandre | <input type="radio"/> 19/12/17 Tournedos d'ananas aux pistaches |
| <input type="radio"/> 31/10/17 Coulis de poire au gingembre | |

Séances de gymnastique douce :
Streching, renforcement musculaire, travail d'endurance adaptée aux personnes souhaitant retrouver une activité physique progressivement

le Mardi de 18h30 à 19h30

Salle C - Maison des Associations du Port Boyer
80 rue du Port Boyer à Nantes (Bus 23 : Arrêt Port Boyer)

à partir du Mardi 12 Septembre 2017 (hors vacances scolaires)
30 séances environ d'une heure

Pour tout renseignement complémentaire,
veuillez prendre contact avec **Marie MERCERON** au 02 40 20 16 19

Participation : 195 €/an

+ CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS

Educateur sportif : Mike De Rozario



Coupon-réponse Inscription GYM DOUCE

A envoyer à Association APPRENDRE – 8 Quai Turenne – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2017

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone fixe :
Téléphone portable :
Mail : @

Je souhaite participer à la rentrée 2017/2018
aux ateliers de gym douce le **Mardi** de **18h30 à 19h30**

et je joins **mon règlement de 195 €** à l'ordre d'**APPRENDRE** :

- **3 Chèques de 65 € chacun, datés au 1^{er} Septembre 2017, 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2018**

+ CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS

Aquagym

16h00-17h00

Tous les Vendredis

Piscine de la Petite Amazonie

(15 chemin du Pont de l'Arche - quartier Malakoff)

à partir du **Vendredi 22 Septembre 2017** (hors vacances scolaires)

30 séances de 40 minutes

Pour tout renseignement complémentaire,
veuillez prendre contact avec **Marie MERCERON** au 02 40 20 16 19

Participation : 195 € /an

+ **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS**

Maître-nageur : Valérie Beauchêne



Coupon-réponse Inscription **AQUAGYM**

A envoyer à Association APPRENDRE – 8 Quai Turenne – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2017

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone fixe :
Téléphone portable :
Mail :@.....

Je souhaite participer à la rentrée 2017/2018 aux séances d'aquagym
et je joins **mon règlement** à l'ordre d'**APPRENDRE** :

- **Aquagym = 195 € => 3 chèques de 65 € chacun, datés au 1^{er} Septembre 2017, 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2018**

+ **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS**

Marche

○ **Tous les Lundis, de 9h30 à 11h30 à partir du 18 Septembre 2017**
Point de rendez-vous : Entrée principale du centre commercial Beaulieu à l'extérieur, en bas des escaliers, face au busway (ligne 4)

○ **Tous les Vendredis, de 15h à 16h à partir du 22 Septembre 2017**
Point de rendez-vous : Parking de la piscine de la Petite Amazonie
(15 chemin du Pont de l'Arche - quartier Malakoff)

Participation : 60 €/an pour 1h/sem ou 120 €/an pour 3h/sem

+ **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS**

Educatrice sportive : Valérie Beauchêne



Coupon-réponse Inscription MARCHE

A envoyer à Association APPRENDRE – 8 Quai Turenne – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2017

Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone fixe :
Téléphone portable :
Mail :@.....

Je souhaite participer à partir du **18/09/2017** à la Marche
et je joins **mon règlement** à l'ordre d'**APPRENDRE** :

- **1h de Marche/semaine le Vendredi = 75 € => soit 3 chèques de 25 € chacun**, datés au **1^{er} Septembre 2017, 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2018**
- **3h de Marche/semaine (Lundi + Vendredi) = 135 € => soit 3 chèques de 45 € chacun**, datés au **1^{er} Septembre 2017, 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2018**

+ **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS**