



10 rue Mondésir
44000 NANTES
☎ 02 40 20 16 19
asso.apprendre@laposte.net

Saison 2018/2019

<http://apprendre44.fr/>
<https://www.facebook.com/apprendre44>

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 – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2018

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

Je souhaite renouveler ma cotisation annuelle pour la rentrée 2018/2019 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 2018 à Juin 2019,

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 €/année
Psychologue : Delphine Jalaber*



Coupon-réponse Inscription

GRUPE DE PAROLE / MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

A envoyer à Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2018

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

Je souhaite participer à la rentrée 2018/2019 :

- 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 2018 et 2 chèques de 22,50 € datés au 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2019**

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 2018 et 2 chèques de 45 € datés au 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2019**

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 – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2018

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 2018 :

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 18/09/18 Courgettes farcies | <input type="radio"/> 13/11/18 Endives au jambon |
| <input type="radio"/> 25/09/18 Tortillas de poivrons | <input type="radio"/> 20/11/18 Caviar de carottes et gingembre |
| <input type="radio"/> 2/10/18 Crumble pommes/rhubarbe | <input type="radio"/> 27/11/18 Gratin de carottes aux poireaux |
| <input type="radio"/> 9/10/18 Mini pizza d'aubergines | <input type="radio"/> 4/12/18 Bouchées de radis noir à la truite fumée et au sésame |
| <input type="radio"/> 16/10/18 Atelier « Menus » | <input type="radio"/> 11/12/18 Aiguillettes de canard aux champignons |
| <input type="radio"/> 23/10/18 Terrine poivrons/chèvre frais | <input type="radio"/> 18/12/18 Tiramisu |
| <input type="radio"/> 30/10/18 Quiche sans pâte | |
| <input type="radio"/> 6/11/18 Perles du Japon à la mangue | |

Séances de gymnastique douce :

**Stretching, renforcement musculaire, travail d'endurance adaptés
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 18 Septembre 2018**

(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 médico-sportif : Mike De Rozario



Coupon-réponse Inscription GYM DOUCE

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

Avant le 20 Août 2018

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

Je souhaite participer à la rentrée 2018/2019
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 2018, 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2019**

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

Aquagym

16h00-17h00

Tous les Vendredis (hors vacances scolaires)

Piscine de la Petite Amazonie

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

FERMEE JUSQU'AU 16/11/18

Attention :

Les séances d'aquagym ne reprendront qu'à partir du Vendredi 16 Novembre 2018.

En attendant le début des cours, nous vous proposons de rejoindre le groupe Marche tous les vendredis de 15h à 16h, à partir du vendredi 21 septembre 2018, rendez-vous sur le parking de l'ancien Intermarché, Place Rosa Parks (à 100 m de la piscine de la Petite Amazonie).

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 – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2018

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

Je souhaite participer à la rentrée 2018/2019 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 2018, 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2019**

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

Marche

- **Tous les Lundis, de 9h30 à 11h30 à partir du 17 Septembre 2018**
=> Point de rendez-vous :
Entrée du centre commercial Beaulieu, rue Dr Sebilleau (au niveau de La Poste)
Accès par le busway (ligne 4), arrêt Beaulieu
- **Tous les Vendredis, de 15h à 16h à partir du 21 Septembre 2018**
=> Point de rendez-vous :
- **Du 21/9/18 au 16/11/18 : Parking de l'ancien Intermarché, Place Rosa Parks**
(à 100 m de la piscine de la Petite Amazonie)
- **A partir du 16/11/18 : Parking de la piscine de la Petite Amazonie**
(15 chemin du Pont de l'Arche - quartier Malakoff)

Participation : 75 €/an pour 1h/sem

ou

135 €/an pour 3h/sem

+

- 20 € si inscription Marche (1h ou 3h) + Aquagym

+ CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS

Educatrice sportive : Valérie Beauchêne



Coupon-réponse Inscription MARCHE

A envoyer à Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

Avant le 20 Août 2018

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

Je souhaite participer à partir du **17/09/2018** 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 2018, 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2019 (- 20 € si**
inscription Marche (1h ou 3h) + Aquagym)
- **3h de Marche/semaine (Lundi + Vendredi) = 135 € => soit 3 chèques de 45**
€chacun, datés au **1^{er} Septembre 2018, 1^{er} Janvier et 1^{er} Avril 2019 (- 20 €**
si inscription Marche (1h ou 3h) + Aquagym)

+ CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS