



# SAISON 2019/2020

10 rue Mondésir - 44000 NANTES  
02 40 20 16 19  
asso.apprendre@laposte.net  
apprendre44.fr  
facebook.com/apprendre44

Madame, Monsieur,

Une année d'activités au sein de notre association s'achève... Nous serions heureux de vous accueillir de 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 d'Apprendre



Coupon-réponse

**ADHÉSION / 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 .**

À envoyer à : Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

**Avant le 20 août 2019**

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

Je souhaite renouveler ma cotisation annuelle pour la rentrée 2019/2020  
et je joins **un chèque de 22 €** à l'ordre d'APPRENDRE.

# GROUPE DE PAROLE "SURPOIDS - DIABÈTE"

Une fois par mois, le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois  
de septembre 2019 à juin 2020

Date de départ du groupe : le 19 septembre 2019

## Pôle associatif Dulcie September

(ancienne École des Beaux-Arts)  
5 rue Fénélon à Nantes, Salle A – 1<sup>er</sup> étage  
Trams 1,2,3 arrêt Commerce + nombreux bus

-> Groupe de parole "Surpoids - Diabète" à 18h30

*Participation* : 70 € l'année  
*Psychologue* : Cara GOUBAULT

Cara GOUBAULT remplace Delphine JALABER pour le groupe de parole  
pour la saison 2019-2020, reprise avec D. JALABER en septembre 2020

**ANNULATION de la Méditation Pleine Conscience pour cette saison**  
Reprise avec D. JALABER prévue en septembre 2020



## Coupon-réponse Inscription

### GROUPE DE PAROLE "SURPOIDS - DIABÈTE"

À envoyer à : Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

**Avant le 20 août 2019**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

Mail : .....@.....

Je souhaite participer à la rentrée 2019/2020 au groupe de parole "Surpoids -  
Diabète" et je joins mon règlement d'un montant de **70 € à l'ordre d'APPRENDRE** :

**1 chèque de 25 € daté au 1<sup>er</sup> septembre 2019**

+

**2 chèques de 22,50 € datés au 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2020**

# ATELIERS DE CUISINE

Tous les mardis à 15 h

## Maison de Quartier des Confluences

4 place du Muguet Nantais à Nantes  
En face le Super U St Jacques > Busway : Arrêt Clos Toreau

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'1 h 30*

*Diététicienne : Marie MERCERON*

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

À envoyer à : Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

**Avant le 20 août 2019**

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

**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.**

**Veillez cocher la case des ateliers auxquels vous souhaitez participer durant le dernier trimestre 2019 :**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 17/09/19 Clafoutis aux abricots                        | <input type="checkbox"/> 05/11/19 Butternut farci                               |
| <input type="checkbox"/> 24/09/19 Tarte fraîcheur sur tranche de pastèque       | <input type="checkbox"/> 12/11/19 Lasagnes de légumes d'hiver                   |
| <input type="checkbox"/> 01/10/19 Purée d'aubergine au cumin                    | <input type="checkbox"/> 19/11/19 Quiche au potimarron et au bleu d'auvergne    |
| <input type="checkbox"/> 08/10/19 Salade de lentilles à la grecque              | <input type="checkbox"/> 26/11/19 Bread pudding                                 |
| <input type="checkbox"/> 15/10/19 Pâtes aux tomates rôties/ricotta/thon         | <input type="checkbox"/> 03/12/19 Coupelles apéritives au crabe et à la mangue  |
| <input type="checkbox"/> 22/10/19 Pizza sur aubergine                           | <input type="checkbox"/> 10/12/19 Saint Jacques au curry                        |
| <input type="checkbox"/> 29/10/19 Paupiette aux 2 saumons et sauce au vin blanc | <input type="checkbox"/> 17/12/19 Salade d'orange au gingembre et à la pistache |

# SÉANCES DE GYMNASTIQUE DOUCE

*Stretching, renforcement musculaire, travail d'endurance adaptés aux personnes souhaitant retrouver une activité physique progressivement*

**Tous les mardis de 18 h 30 à 19 h 30**

**à partir du mardi 17 septembre 2019**  
(hors vacances scolaires)

**Maison des Associations du Port Boyer**

80 rue du Port Boyer à Nantes - Salle C  
Bus 23 : Arrêt Port Boyer

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

*Participation : 195 € /an*  
*Éducateur médico-sportif : Mike DE ROZARIO*

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



Coupon-réponse Inscription

## GYM DOUCE

À envoyer à : Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

**Avant le 20 août 2019**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

Mail : .....@.....

Je souhaite participer à la rentrée 2019/2020 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<sup>er</sup> septembre 2019, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2020**

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

# AQUAGYM

Tous les vendredis (hors vacances scolaires) de 16 h à 17 h

à partir du vendredi 20 septembre 2019

(hors vacances scolaires)

## Piscine de la Petite Amazonie

Boulevard de Berlin à Nantes

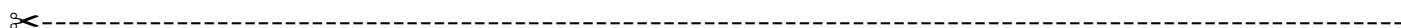
Quartier Malakoff

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

*Participation : 195 € /an*

*Maître-nageur : Valérie BEAUCHENE*

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



Coupon-réponse Inscription

## AQUAGYM

À envoyer à : Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

**Avant le 20 août 2019**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

Mail : .....@.....

Je souhaite participer à la rentrée 2019/2020 aux séances d'aquagym  
et je joins mon règlement de **195 € à l'ordre d'APPRENDRE** :

**3 chèques de 65 € chacun, datés au 1<sup>er</sup> septembre 2019, 1<sup>er</sup> janvier  
et 1<sup>er</sup> avril 2020**

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

# MARCHE

Tous les lundis, de 9 h 30 à 11 h 30  
à partir du 16 septembre 2019

**Point de rendez-vous : Entrée du centre commercial Beaulieu**

Rue Dr Sebillé (au niveau de La Poste) à Nantes  
Accès par le busway (ligne 4), arrêt Beaulieu

Tous les Vendredis, de 15 h à 16 h  
à partir du 20 Septembre 2019

**Point de rendez-vous : Parking de la piscine de la Petite Amazonie**

Boulevard de Berlin à Nantes  
Quartier Malakoff

*Participation : 75 € /an pour 1 h/sem **ou** 135 € /an pour 3 h/sem*  
*Éducatrice sportive : Valérie BEAUCHENE*

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



Coupon-réponse Inscription

## MARCHE

À envoyer à : Association APPRENDRE – 10 rue Mondésir – 44000 NANTES

**Avant le 20 août 2019**

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

Je souhaite participer à partir du 16/09/2019 à la marche  
et je joins mon règlement à **l'ordre d'APPRENDRE** :

**1 h de marche/semaine le vendredi = 75 € > soit 3 chèques de 25 € chacun, datés au  
1<sup>er</sup> septembre 2019, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2020**

**ou**

**3 h de marche/semaine (lundi + vendredi) = 135 € > soit 3 chèques de 45 € chacun,  
datés au 1<sup>er</sup> septembre 2019, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2020**

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