



SAISON 2020/2021

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.

Bien à vous,

Le bureau d'Apprendre



Coupon-réponse

ADHÉSION / RENOUVELLEMENT 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 21 août 2020

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

Je souhaite renouveler ma cotisation annuelle pour la rentrée 2020/2021
et je joins **un chèque de 22 €** à l'ordre d'APPRENDRE.

GRUPE DE PAROLE "SURPOIDS - DIABÈTE" & MANGER EN PLEINE CONSCIENCE - Méditation et Alimentation -

Une fois par mois, le 3^e jeudi de chaque mois de septembre 2020 à juin 2021

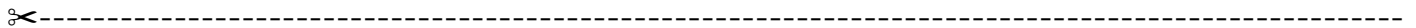
Date de départ : le 17 septembre 2020

Pôle associatif Dulcie September (ancienne École des Beaux-Arts)
5 rue Fénelon à Nantes, Salle A – 1^{er} étage
Trams 1,2,3 arrêt Commerce + nombreux bus

-> Groupe de parole "Surpoids - Diabète" à 17h00

-> Séances Manger en Pleine Conscience - Méditation et Alimentation - à 18h45

Participation : 70 € l'année
Psychologue : Delphine Jalaber



Coupon-réponse Inscription

GRUPE DE PAROLE "SURPOIDS - DIABÈTE"/MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

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

Avant le 21 août 2020

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

Je souhaite participer à la rentrée 2020/2021 :

ou

Groupe de parole Surpoids /Diabète

ou

Manger en Pleine Conscience

Groupe de parole Surpoids /Diabète

+

Manger en Pleine Conscience

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

- 1 chèque de 25 € daté au 1^{er} septembre 2020

+

2 chèques de 22,50 € datés au 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2021

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

- 1 chèque de 50 € daté au 1^{er} septembre 2020

+

2 chèques de 45 € datés au 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2021

ATELIERS DE CUISINE

Tous les lundis à 15 h

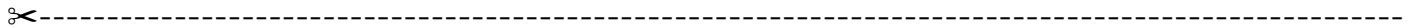
Maison de Quartier des Confluences

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 par mail : asso.apprendre@laposte.net

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 21 août 2020

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 lundis où vous serez un minimum de 3 personnes pré-inscrites.

Veillez cocher la case des ateliers auxquels vous souhaitez participer durant le dernier trimestre 2020 :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 21/09/20 Quiche tomates cerise à l'origan | <input type="checkbox"/> 02/11/20 Tajine de poulet au fenouil, navets et olive |
| <input type="checkbox"/> 28/09/20 Ratatouille de thon aux zestes de citron | <input type="checkbox"/> 09/11/20 Colin à la sauce verte |
| <input type="checkbox"/> 05/10/20 Curry de poulet aux pousses d'épinards | <input type="checkbox"/> 16/11/20 Ateliers "menus" |
| <input type="checkbox"/> 12/10/20 Escalope de dinde à la tomate | <input type="checkbox"/> 23/11/20 Dahl indien de lentilles corail/lait de coco/épinards/curry |
| <input type="checkbox"/> 19/10/20 Gaspacho de courgettes / basilic | <input type="checkbox"/> 30/11/20 Truite fumée, radis noir et vinaigrette sésame agrume |
| <input type="checkbox"/> 26/10/20 Poireaux et fenouils à l'asiatique | <input type="checkbox"/> 07/12/20 Crème de céleri aux oeufs de saumon |
| | <input type="checkbox"/> 14/12/20 Nage de Saint-Jacques aux agrumes |

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 15 septembre 2020

(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 21 août 2020

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mail :@.....

Je souhaite participer à la rentrée 2020/2021 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 2020, 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2021

+ 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 18 septembre 2020
(hors vacances scolaires)

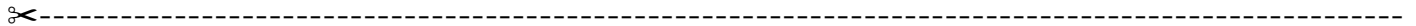
Piscine de la Petite Amazonie

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 BEAUCHE

+ CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS



Coupon-réponse Inscription

AQUAGYM

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

Avant le 21 août 2020

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

Je souhaite participer à la rentrée 2020/2021 aux séances d'aquagym
et je joins mon règlement de **195 € à l'ordre d'APPRENDRE** :

**3 chèques de 65 € chacun, datés au 1^{er} septembre 2020, 1^{er} janvier
et 1^{er} avril 2021**

+ CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS

MARCHE

Tous les lundis, de 9 h 30 à 11 h 30
à partir du 14 septembre 2020

Point de rendez-vous : Entrée du centre commercial Beaulieu

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

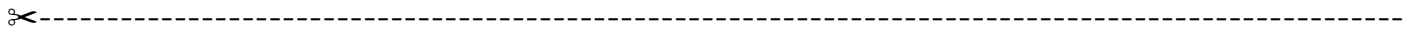
Tous les Vendredis, de 15 h à 16 h
à partir du 18 Septembre 2020

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 21 août 2020

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

Je souhaite participer à partir du 14/09/2020 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^{er} septembre 2020, 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2021**

ou

**3 h de marche/semaine (lundi + vendredi) = 135 € > soit 3 chèques de 45 € chacun,
datés au 1^{er} septembre 2020, 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2021**

+ CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS