



# SAISON 2021/2022

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

apprendre44.fr  
facebook.com/apprendre44

Madame, Monsieur,

Dans ce contexte sanitaire difficile, une année bien particulière s'achève au sein de notre association... Une année presque blanche... Nous serions tellement heureux de pouvoir à nouveau vous accueillir à la rentrée prochaine dans des conditions "normales". Nous espérons vivement que le contexte sanitaire soit bien meilleur qu'il ne l'a été tout au long de cette année 2020/2021...

Pour cette nouvelle rentrée, seuls les nouveaux adhérents seront invités à honorer leur cotisation annuelle de 22 €. **Les adhérents en 2020/2021 seront exonérés de leur cotisation annuelle.**

Nous vous invitons à consulter les différentes activités que nous vous proposerons dès Septembre prochain.

Bien à vous,  
Le bureau d'Apprendre



Coupon-réponse

## ADHÉSION 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 2021**

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, **uniquement pour les personnes qui n'ont pas adhéré à APPRENDRE en 2020/2021**

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

Une fois par mois, le 3<sup>e</sup> jeudi de chaque mois de septembre 2021 à juin 2022

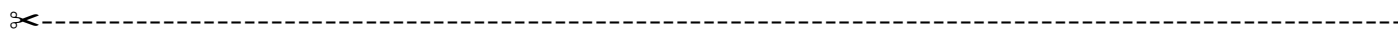
Date de départ : le 16 septembre 2021

**Pôle associatif Dulcie September** (ancienne École des Beaux-Arts)  
5 rue Fénelon à Nantes, Salle A – 1<sup>er</sup> 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

### GROUPE DE PAROLE "SURPOIDS - DIABÈTE"/MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

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

**Avant le 20 août 2021**

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

**Je souhaite participer à la rentrée 2021/2022 :**

**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<sup>er</sup> septembre 2021

+

2 chèques de 22,50 € datés au 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2022

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

- 1 chèque de 50 € daté au 1<sup>er</sup> septembre 2021

+

2 chèques de 45 € datés au 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2022

# 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 20 août 2021**

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 2021 :**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 27/09/21 Salade méditerranéenne de pois chiches             | <input type="checkbox"/> 08/11/21 Rillettes de poulet à la ricotta et au citron         |
| <input type="checkbox"/> 04/10/21 Terrine de poisson légère, sauce tomate au basilic | <input type="checkbox"/> 15/11/21 Mousse de citron vert façon Mojito                    |
| <input type="checkbox"/> 11/10/21 <b>Atelier Menus</b>                               | <input type="checkbox"/> 22/11/21 Poireaux et fenouils à l'asiatique                    |
| <input type="checkbox"/> 18/10/21 Clafoutis aux pommes et lait de noisette           | <input type="checkbox"/> 29/11/21 Truite fumée, radis noir et vinaigrette sésame agrume |
| <input type="checkbox"/> 25/10/21 Curry de dinde à l'indienne au céleri-rave         | <input type="checkbox"/> 06/12/21 Crème de céleri aux oeufs de saumon                   |
|  | <input type="checkbox"/> 13/12/21 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 14 septembre 2021**

(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 quitte APPRENDRE mais fera la transition avec le prochain éducateur sportif (que nous recherchons activement) si toutefois nous ne l'avons pas trouvé pour la rentrée prochaine*

**+ 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 2021**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

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

Je souhaite participer à la rentrée 2021/2022 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 2021, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2022**

**+ 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 17 septembre 2021  
(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 2021**

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

Je souhaite participer à la rentrée 2021/2022 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 2021, 1<sup>er</sup> janvier  
et 1<sup>er</sup> avril 2022**

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

# MARCHE

Tous les lundis, de 9 h 30 à 11 h 30

à partir du 13 septembre 2021

**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 17 Septembre 2021

**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 2021**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

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

Je souhaite participer à partir du 13/09/2021 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 2021, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2022**

**ou**

**3 h de marche/semaine (lundi + vendredi) = 135 € > soit 3 chèques de 45 € chacun,  
datés au 1<sup>er</sup> septembre 2021, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2022**

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