



# SAISON 2022/2023

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

apprendre44.fr  
facebook.com/apprendre44

Cher.e.s adhérent.e.s,

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 COTISATION ANNUELLE**

**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 2022***

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

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

Je souhaite renouveler ma cotisation annuelle pour la rentrée 2022/2023  
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 à 17h00 de septembre 2022 à juin 2023

Date de départ : le jeudi 15 septembre 2022

**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

*Participation* : 70 € l'année  
*Psychologue* : Ophélie Duong

✂-----

Coupon-réponse Inscription

**GROUPE DE PAROLE "SURPOIDS - DIABÈTE"**

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

**Avant le 20 août 2022**

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

Je souhaite participer à la rentrée 2022/2023  
**au groupe de parole Surpoids /Diabète**  
tous les 3<sup>èmes</sup> jeudis du mois de 17h00 à 18h30  
et je joins mon règlement de **70€ à l'ordre d'APPRENDRE** :

**1 chèque de 25€ daté au 1<sup>er</sup> septembre 2022**  
**+ 2 chèques de 22,50€ datés au 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2023**

# MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

## - Méditation et Alimentation -

Une fois par mois, le 2<sup>e</sup> jeudi de chaque mois à 18h30 de septembre 2022 à juin 2023

Date de départ : le jeudi 8 septembre 2022

**En visio** (via l'application **Whatsapp**)

Tous les participants doivent s'assurer qu'ils disposent d'une connexion Internet stable au moment de passer ou de recevoir l'appel vidéo de groupe

**Cette activité se présente sous la forme d'un programme construit sur la base de 10 séances, il est donc impossible de bénéficier des atouts de ce programme si la 1<sup>ère</sup> séance n'est pas honorée.**

-> Séances Manger en Pleine Conscience - Méditation & Alimentation à 18h30 - en visio

Participation : 70€ l'année  
Psychologue : Delphine Jalaber



Coupon-réponse Inscription

**MANGER EN PLEINE CONSCIENCE**  
**Méditation & Alimentation**

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

**Avant le 20 août 2022**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

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

Je souhaite participer à la rentrée 2022/2023

**aux séances de Manger en Pleine Conscience - Méditation & Alimentation**

tous les 2<sup>èmes</sup> jeudis du mois de 18h30 à 20h00

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

**1 chèque de 25€ daté au 1<sup>er</sup> septembre 2022**  
**+ 2 chèques de 22,50€ datés au 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2023**

# ATELIERS DE CUISINE

Tous les lundis à 15h

## 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](mailto:asso.apprendre@laposte.net)

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

*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 2022**

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 2022 :**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 19/09/22 Taboulé de quinoa, concombre, menthe, feta | <input type="checkbox"/> 07/11/22 Poisson au four au citron                             |
| <input type="checkbox"/> 26/09/22 Moussaka                                   | <input type="checkbox"/> 14/11/22 <b>Atelier Menus</b>                                  |
| <input type="checkbox"/> 03/10/22 Tomates farcies                            | <input type="checkbox"/> 21/11/22 Cake au potimarron et au chocolat noir                |
| <input type="checkbox"/> 10/10/22 Poulet basquaise                           | <input type="checkbox"/> 28/11/22 Truite fumée, radis noir et vinaigrette sésame agrume |
| <input type="checkbox"/> 17/10/22 Quiche aux courgettes - IG bas             | <input type="checkbox"/> 05/12/22 Crème de céleri aux oeufs de saumon                   |
| <input type="checkbox"/> 24/10/22 Gâteau au yaourt aux pommes - IG bas       | <input type="checkbox"/> 12/12/22 Tiramisu  |

# SÉANCES DE GYMNASTIQUE DOUCE

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

**Tous les mardis de 18h30 à 19h30**

**à partir du mardi 13 septembre 2022**  
(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*

*Éducatrice en activité physique adaptée (APA) : Marion Richard*

**+ 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 2022**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

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

Je souhaite participer à la rentrée 2022/2023

**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 2022, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2023**

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

**FERMETURE de la piscine de la petite Amazonie  
pour travaux  
jusqu'en juin 2023 inclus**

**= > ANNULATION AQUAGYM  
pour l'année 2022/23**

**REPRISE DE L'AQUAGYM  
en septembre 2023 :  
Tous les vendredis de 16h à 17h**

Pour tout renseignement complémentaire,  
veuillez prendre contact avec Marie Merceron au 02 40 20 16 19 ou [asso.apprendre@laposte.net](mailto:asso.apprendre@laposte.net).

Cher.e.s adhérent.e.s,

Nous regrettons la fermeture de la piscine de la petite Amazonie pour travaux pour l'année 2022/23 et par conséquent, l'annulation de l'activité AQUAGYM.

Nous savons combien cette pratique est importante pour vous et les deux dernières années ont été largement entachées par le COVID.

Nous avons mis tous les moyens en œuvre pour trouver des solutions de recours à cette situation : nombreux contacts avec la direction municipale des piscines de Nantes et ce jusqu'au 11 juillet inclus pour appuyer l'importance de ce créneau. Nous faisons partie des associations prioritaires pour bénéficier du maintien de notre créneau sur une autre piscine de la métropole nantaise lors de la réunion de concertation organisée par la direction des piscines de Nantes qui a eu lieu début juillet. Jusqu'au bout, nous y avons cru.

Malheureusement, malgré de nombreuses relances, notre demande n'a pas abouti. Nous le regrettons sincèrement et comprenons votre déception.

En parallèle, d'autres démarches ont été entreprises : recherche de location d'un bassin pour 25 personnes dans des infrastructures privées. Mais les tarifs demandés étaient beaucoup trop onéreux pour notre association ou les horaires ne correspondaient pas à ceux de Valérie pour qu'elle puisse poursuivre l'animation des séances.

Pour toutes ces raisons et pour que vous puissiez conserver une activité physique adaptée tout au long de cette nouvelle année, nous vous proposons de

**remplacer le créneau d'aquagym par 1h de marche**  
avec **une nouvelle formule pour cette rentrée 2022/23 :**

**2h le lundi**

**ou**

**2h le lundi + 2h le vendredi**

(cf page suivante **Marche** pour les modalités d'inscription)

**Enfin, en septembre 2023, Valérie sera ravie de vous retrouver à la piscine de la petite Amazonie (flambant neuve !) pour la reprise de l'aquagym.**

# MARCHE

Tous les lundis, de 9h30 à 11h30  
à partir du lundi 12 septembre 2022

et /ou

Tous les vendredis, de 15h à 17h  
à partir du vendredi 16 Septembre 2022

**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

*Pour que chacun puisse y trouver son compte, Valérie vous propose à chaque séance une boucle en forme de 8 vous permettant de regagner le point de départ au bout d'une 1h de marche (pour ceux qui souhaiteraient s'arrêter de marcher et adapter la séance en fonction de leur fatigue).*

*Participation* : 75€ /an pour **2 h/sem** (vendredi) **ou** 135€/an pour **2h+2h/sem** (vendredi + lundi)

*Éducatrice sportive* : Valérie Beauchêne

**+ 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 2022**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

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

Je souhaite participer à partir du **12/09/2022**

**à la marche**

et je joins mon règlement à l'ordre d'APPRENDRE :

**2h de marche/semaine le vendredi = 75€ > soit 3 chèques de 25€ chacun, datés au 1<sup>er</sup> septembre 2022, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2023**

**ou**

**2h+2h de marche/semaine (lundi + vendredi) = 135€ > soit 3 chèques de 45€ chacun, datés au 1<sup>er</sup> septembre 2022, 1<sup>er</sup> janvier et 1<sup>er</sup> avril 2023**

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