



SAISON 2023/2024

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 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mail :@.....

Je souhaite renouveler ma cotisation annuelle pour la rentrée 2023/2024
et je joins **un chèque de 22€** à l'ordre d'APPRENDRE.

GROUPE DE PAROLE "SURPOIDS - DIABÈTE"

Une fois par mois, le 3^e jeudi de chaque mois à 17h00 de septembre 2023 à juin 2024

Date de départ : le jeudi 21 septembre 2023

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

Participation : 70 € l'année
Psychologue : Valentin Naudé-Diaz

✂-----

Coupon-réponse Inscription

GROUPE DE PAROLE "SURPOIDS - DIABÈTE"

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

Avant le 20 août 2023

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

Je souhaite participer à la rentrée 2023/2024
au groupe de parole Surpoids /Diabète
tous les 3^{èmes} jeudis du mois de 17h00 à 18h15
et je joins mon règlement de **70€ à l'ordre d'APPRENDRE** :

1 chèque de 25€ daté au 1^{er} septembre 2023
+ 2 chèques de 22,50€ datés au 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2024

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

- Méditation et Alimentation -

Une fois par mois, le 2^e jeudi de chaque mois à 18h30 de septembre 2023 à juin 2024

Date de départ : le jeudi 14 septembre 2023

En visio (via SKYPE)

Tous les participants doivent s'assurer qu'ils disposent d'une connexion internet de bonne qualité au moment de se connecter pour réaliser les séances dans les meilleures conditions.

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^{ère} 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 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mail :@.....

Je souhaite participer à la rentrée 2023/2024

aux séances de Manger en Pleine Conscience - Méditation & Alimentation

tous les 2^{èmes} 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^{er} septembre 2023
+ 2 chèques de 22,50€ datés au 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2024

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

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 2023

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 2023 :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 25/09/23 Terrine thon et courgette | <input type="checkbox"/> 30/10/23 Fondant au chocolat |
| <input type="checkbox"/> 02/10/23 Sauce végétale
poivrons-noix/Crème légère
sésame-échalote | <input type="checkbox"/> 06/11/23 Atelier Menus |
| <input type="checkbox"/> 09/10/23 Spaghettis de courgettes à la
bolognaise | <input type="checkbox"/> 13/11/23 Quiche sans pâte saumon-brocolis |
| <input type="checkbox"/> 16/09/23 Quiche aux courgettes - IG bas | <input type="checkbox"/> 20/11/23 Potimarron rôti aux champignons,
bacon et chèvre frais |
| <input type="checkbox"/> 23/10/23 Poulet aux épices et aubergine
au tahini | <input type="checkbox"/> 27/11/23 Truite fumée, radis noir et vinaigrette
sésame agrume |
| | <input type="checkbox"/> 04/12/23 Terrine de poisson |
| | <input type="checkbox"/> 11/12/23 Cake au potimarron et au chocolat noir |

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 19 septembre 2023
(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 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mail :@.....

Je souhaite participer à la rentrée 2023/2024

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€ datés au 1^{er} septembre 2023, 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2024

+ CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS

POURSUITE DE LA FERMETURE
de la piscine de la petite Amazonie
pour travaux
jusqu'en février 2024

= > ANNULATION AQUAGYM
pour la fin 2023 et le début de l'année 2024

REPRISE DE L'AQUAGYM
à partir de février 2024
tous les vendredis de 16h à 17h

sur confirmation de la direction municipale
du service des piscines

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

Cher.e.s adhérent.e.s,

Nous avons malheureusement été informés du report de l'ouverture de la piscine de la petite Amazonie en février 2024. Par conséquent, nous sommes contraints de décaler la reprise de l'activité AQUAGYM à février 2024, sur confirmation de la direction municipale du service des piscines.

Nous savons combien cette pratique est importante pour vous. Les trois dernières années ont été largement impactées par 2 années de pandémie de COVID et 1 année de travaux.

Malheureusement, aucun recours à cette situation n'est possible de notre côté.
Nous le regrettons sincèrement et comprenons votre déception.

Comme l'année qui vient de s'écouler, pour que vous puissiez conserver une activité physique adaptée le temps de la reprise de l'AQUAGYM,
nous vous proposons de

remplacer le créneau d'aquagym par 1h de marche
pour cette rentrée 2023/24 avec la formule :

2h le lundi

ou

2h le lundi + 2h le vendredi

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

Enfin, en février 2024, nous croisons les doigts pour que Valérie puisse vous retrouver à la piscine de la petite Amazonie (flambant neuve !) pour la reprise de l'aquagym.

Si vous désirez que l'on vous tienne informé concernant les modalités de la reprise de l'AQUAGYM, merci de nous indiquer :

Nom et prénom :

Adresse mail :

MARCHE

Tous les lundis, de 9h30 à 11h30
à partir du lundi 18 septembre 2023

et /ou

Tous les vendredis, de 15h à 17h
à partir du vendredi 22 Septembre 2023

Points de rendez-vous :

Lundi : Arrêt de tram Trocardière

Accès par le tram ligne 3

Vendredi : Entrée du centre commercial Beaulieu

Rue Dr Sebillé (au niveau de la Poste) à Nantes

Accès par le busway (ligne 4), arrêt Beaulieu

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 2023

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone fixe :

Téléphone portable :

Mail :@.....

Je souhaite participer à partir du 18/09/2023

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€ datés au 1^{er} septembre 2023, 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2024

ou

2h+2h de marche/semaine (lundi + vendredi) = 135€ > soit 3 chèques de 45€ datés au 1^{er} septembre 2023, 1^{er} janvier et 1^{er} avril 2024

+ CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE DE MOINS DE 3 MOIS