

Marcellaz Loisirs Culture

Saison 2018 - 2019

Centre rural

Marcellaz-Albanais



Pour participer à une ou plusieurs activités,
l'adhésion à l'association est obligatoire

- Tarif de la carte d'adhérent :

10 € pour la saison

L'adhésion peut être faite

auprès du responsable

après une première séance d'essai

lors de la reprise de l'activité *

* Excepté pour l'art floral

« Marcellaz Loisirs Culture »
est une association régie par la
loi du 1er juillet 1901.

Par son caractère récréatif,
éducatif et culturel, elle re-
vendique également une di-
mension sociale. Elle offre à la
population, aux jeunes comme
aux adultes, la possibilité de
prendre conscience de leurs
aptitudes, de développer leur
personnalité et de faciliter le
contact entre tous les
membres.

SLACK LINE ET/OU JONGLAGE AUX MASSUES (Passing)

La Slack Line est destinée prin-
cipalement aux adultes ainsi
qu'aux grands adolescents.
Il n'y a pas de cours prévu. Les
équilibristes de tous niveaux
sont les bienvenus.

Tarif pour la slack line : 50 €

Le jonglage aux massues con-
siste à faire du "passing".
Il est nécessaire que les per-
sonnes intéressées par cette
activité sachent déjà jongler .

Le mardi de 20 h 15 à 22 h 15.

La 1ère séance aura lieu le
mardi 18 septembre 2018

Renseignements et inscriptions
auprès de **Mickaël Martin** -
09.53.20.97.87

Marcellaz

Loisirs

Culture

Présidence

Philippe DE PACHTERE

06 88 24 64 25

pdepacht@wanadoo.fr

Secrétariat

Claudie MARTIN

04 50 69 73 04

lac@lama74.com

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN /STRETCHING

Cours animés par **Virginie Vanhoed**

Venez vous tonifier et vous étirer tout en douceur... cours en musique, acces-
sible à tous, qui vous permet de rester en forme toute l'année.

Le lundi de 20 h à 21 h à partir du 17 septembre 2018

le vendredi de 9 h à 10 h à partir du 21 septembre, dans la salle des tata-
mis

Apportez un tapis

Tarif pour l'année : 1 cours par semaine 120 € - 2 cours par semaine 170 €

Renseignements et inscriptions auprès de :

Claudie Martin - 04.50.69.73.04 - **Christiane Mérel** - 04.50.69.72.01

ATELIERS ART FLORAL

En 2 h ½ avec **Nado Belfer**, notre intervenante, vous pouvez apprendre à
réaliser une magnifique création florale à reproduire à volonté.

Rendez-vous au centre rural pour 5 séances les samedis :

Dates : 10 novembre, 22 décembre 2018,

9 février, 6 avril, 25 mai 2019

Tarif adultes : 26 €

Les inscriptions sont à faire minimum 3 semaines avant les dates choisies au-
près des responsables de l'activité. Nombre de participants limité à 20 maxi-
mum par séance.

Responsables :

Christine Mamain - 04.50.69.77.51 - **Martine Rigaud** - 04.50.69.73.81



Nos remerciements à la commune de Marcellaz-Albanais
pour la mise à disposition du Centre rural

TENNIS DE TABLE

Le tennis de table permet de développer la précision, l'habileté et une bonne perception de l'espace visuel. Il améliore les réflexes et développe la dextérité. Les joueurs de tous niveaux sont les bienvenus.

Le mercredi soir à partir du 19 septembre 2018 à partir de 19 h 00 pour les adultes, et de 19 h à 20 h pour les jeunes

**Tarifs : - pour les jeunes 15 € le trimestre ou 35 € l'année
- pour les adultes 20 € le trimestre ou 50 € pour l'année**

*Renseignements et inscriptions auprès de
Bruno Pellissier - 06.03.55.39.27*

GYMNASTIQUE PILATES

Cours animés par **Laurence Layerle**. Des mouvements doux posturaux, respiratoires et revitalisants qui permettent le déblocage des tensions musculaires, articulaires et nerveuses tout en tonifiant et assouplissant le corps et l'esprit. Accessible à tous quel que soit le niveau de pratique. Les cours ont lieu dans la salle des tatamis.

Le jeudi de 20 h à 21 h 15 à partir du 20 septembre 2018

Prévoir un coussin et une petite couverture

Tarif : 185 € à l'année = 30 cours.

*Renseignements et inscriptions auprès de :
Françoise Picard - 04.50.69.76.75 - Marc Mérel - 04.50.69.72.01*

SOIREEES CARTES

Jouer à la belote, à la coinche, au tarot...

**Rendez-vous, tous les 1er et 3ème vendredis de chaque mois à 20 h,
dans la salle de réunion, au-dessus du Centre rural,
à partir du vendredi 5 octobre 2018**

*Renseignements et inscriptions auprès de :
Claudie Martin - 04.50.69.73.04*

nouveau

EVEIL CORPOREL ET INITIATION CIRQUE

pour les enfants de 4 à 6 ans
animé par **Zoé Roupioz**

Activité ludique basée sur la réussite et le plaisir, permettant à l'enfant :

- de prendre conscience de son corps,
- d'expérimenter ses capacités motrices,
- de découvrir son sens de l'équilibre,
- de développer, en musique, son expression corporelle et artistique tout en apprenant le sens de l'équipe, de la solidarité et la confiance, pour s'orienter en douceur vers les arts du cirque.

Le jeudi soir à partir du 20 septembre de 16 h 45 à 17 h 45

Tarif : 160 € pour l'année

*Renseignements et inscriptions auprès de Mickaël Martin -
09.53.20.97.87 - marslack74@gmail.com*

nouveau

ATELIER CIRQUE—CLOWN

pour les enfants de 7 à 10 ans
animé par **Zoé Roupioz**

Atelier d'initiation aux différentes disciplines des Arts du Cirque :

- Jonglerie : balles, massues, foulard, diablo, bâton du diable...
- Acrobaties -figures de base : roulades, roues, équilibres...
- Équilibre sur objet : boule, monocycle, poutre, échasses, rolla bolla...
- Expression et créativité : approche du jeu théâtral et clownesque.

Dans un esprit ludique et dans la bonne humeur, favoriser le développement corporel et la créativité tout en respectant le rythme de chacun et encourager l'autonomie dans la pratique.

Le jeudi soir à partir du 20 septembre de 17 h 45 à 18 h 45

Tarif : 160 € pour l'année

*Renseignements et inscriptions auprès de Mickaël Martin -
09.53.20.97.87 - marslack74@gmail.com*

QI GONG

Cours animés par **Fabrice Simonin**.

Le Qi Gong, est un art traditionnel chinois qui sollicite aussi bien le corps que l'esprit. L'objectif est de rester en pleine santé et de jouir le plus longtemps possible de toutes nos facultés physiques et psychiques.

On travaille la puissance, la souplesse et la vitalité mais aussi le calme, le relâchement et la coordination grâce à des mouvements réalisés dans la lenteur.

Cette gymnastique, accessible à tous, a pour but de faire circuler et équilibrer l'énergie vitale. Elle sert de base au travail de Tai Chi.

Le Qi Gong fait partie de la médecine chinoise, aux côtés de l'acupuncture, la diététique, les massages, la pharmacopée.

Le mardi de 20 h à 21 h 30 à partir du 18 septembre 2018

Tarif : 175 € pour l'année

*Renseignements et inscriptions auprès de :
auprès de Claudie Martin - 04.50.69.73.04*

ACTIVITE PEDESTRE

Des randonnées pédestres sont proposées toute l'année

niveau 1 : facile

niveau 2 et 3 : plus sportif et orienté davantage vers la montagne + quelques sorties raquettes en hiver .

Conditions : être adhérent à MLC, fournir à l'inscription un certificat médical récent d'aptitude à la randonnée pédestre et aux sorties en raquettes, choisir la sortie en fonction de sa capacité physique, participer aux frais de route, être assuré pour la pratique de l'activité marche.

Il est possible soit de :

- fournir une attestation de votre assurance couvrant cette activité,
- prendre l'assurance annuelle individuelle proposée par l'association, couvrant les sorties organisées par M. L. C., *Tarif pour la saison : 13,92 €*
- prendre la rando carte annuelle individuelle proposée par la fédération française de randonnées pédestres couvrant les sorties montagne avec ou en dehors de M. L. C. *Tarif pour la saison : 33 €*

Pour le programme mensuel des sorties, consultez le site internet de la commune : www.marcellaz-albanais.fr

Les permanences pour les inscriptions se tiendront de 18 h à 20 h
les vendredi 7 et 21 septembre dans la salle de réunion "aquarium".

Renseignements: Maurice Louvier - 06 84 36 07 00,

Valérie Vernay - 06 65 72 35 52, Roseline Deschenaux - 06 30 92 90 61