

GUIDE DE L'ADHÉRENT 2019

LOISIRS ADULTES



Marche Nordique :

La marche nordique est un sport accessible à tous, alliant aventure pédestre et optimisation de la condition physique, praticable été comme hiver. Cette activité est sous l'encadrement de deux bénévoles, **Jean-Marc PLESSARD** et **Vincent AUNAY**.

Gymnastique Volontaire :

La gymnastique volontaire est une activité accessible à tous qui se déroule avec sérieux, ... mais avant tout dans la bonne humeur ! Cette activité est encadrée par **Cédric GUYOMARD**, salarié de l'association.



Yoga :

Le yoga est un outil de détente et renforcement musculaire accessible à tous et utilisable au quotidien. **Pascalie JARDIN** vous initie aux postures et à la respiration en fonction de vos capacités et des saisons. C'est un moment de partage et de convivialité.

Dessin / Peinture :

Nouveauté

Du contemporain à l'abstrait... L'atelier dessin / peinture est adapté aux débutants et aux confirmés. Au programme : techniques de base du dessin, acrylique et huile, histoire de l'art... Cette activité est encadrée par **Geneviève PALAIS**.



Atelier couture :

Nouveauté

Initiation couture autour d'un projet commun sur plusieurs séances (ex: sac cabas). L'atelier est proposé par **Sylvie JARDIN** le deuxième mardi de chaque mois.



Renseignements complémentaires :

Présidente : Nadine VILLY – Tél. : 02.31.69.88.56 ou 06.22.87.01.71

Trésorière : Nadine TAISSON – Tél. : 02.31.69.83.89 ou 06.10.31.03.89

Secrétaire : Marie-Louise PLESSARD – Tél. : 02.31.69.85.27

Pont d'Ouilly Loisirs - Section Loisirs Adultes

11 rue du stade René Vallée - 14690 PONT D'OUILLY - 02.31.69.86.02 / contact@pontdouilly-loisirs.com

<https://animation-locale.pontdouilly-loisirs.com/fr/>

GUIDE DE L'ADHÉRENT 2019

LOISIRS ADULTES



Matériel à prévoir et informations supplémentaires :

Marche Nordique :

Les chaussures :

Souples, légères et confortables, elles ne doivent pas avoir de tige trop haute afin de ne pas gêner le mouvement de la cheville. Privilégier des semelles épaisses et anti-dérapantes. (Chaussures de Course, Raid, ...).

L'habillement :

Tenue décontractée, adaptée à la météo, respirant, chaud, coupe-vent.

Les bâtons :

Une paire de bâtons : 80% de fibre de carbone avec gantelets vous seront prêtés.

Gymnastique Volontaire :

Le matériel :

Un tapis de gym.

Yoga :

Le matériel :

Un tapis de gym.
Une couverture

Dessin / Peinture :

Le matériel :

Le matériel est fourni.
L'achat des toiles restent à la charge des adhérents.

Atelier couture :

Le matériel :

Le matériel est fourni (machine à coudre, fil...)
L'achat des matières premières est à prévoir (tissu...)

Cotisations 2019 :

Adhésion Pont d'Ouilley Loisirs	+3€
Affiliation UFOLEP ⁽¹⁾	+ 24€
Cotisation Marche Nordique	60€ ⁽²⁾
Cotisation Gym. Volontaire	40€ ⁽²⁾
Cotisation Yoga	100€ ⁽²⁾
Cotisation Dessin / Peinture	150€
Atelier couture	6€/séance

Possibilité de paiement en plusieurs fois.

(1) Obligatoire pour pratiquer les activités de marche nordique, gymnastique volontaire et yoga.

(2) Dont 1.5€ reversés à l'USPF.

Horaires et Lieux des séances :

Gymnastique Volontaire :

Lundi 17h45-18h45 à la salle culturelle de Pont d'Ouilley.

Atelier couture :

2ème mardi du mois 18h-20h au foyer de la Base de Loisirs.

Dessin / Peinture :

Jedi 19h-20h30 au foyer de la Base de Loisirs.

Yoga :

Jedi 20h15-21h45 à la salle culturelle de Pont d'Ouilley.

Marche Nordique :

Samedi 10h-12h à la Base de Loisirs (ou autres lieux définis à l'avance).

Les dossiers doivent être rendus complets avant la première séance !