

QI-GONG

氣

Tarifs pour 32 séances :
170 € pour l'année avec Martha
170 € pour l'année avec Arnaud
320 € si couplé avec Tai-Chi (Arnaud)

Le Qi gong est une pratique millénaire d'origine chinoise favorisant le bien-être et la santé. Ses racines sont à la fois médicales et spirituelles. Elle est pratiquée de manière populaire comme une gymnastique d'entretien préventive et revigorante. Elle aide à assouplir le corps afin que l'énergie et les liquides y circulent mieux, permettant de s'économiser et de mieux se régénérer. Pratique ressourçante, elle convient à toutes et à tous sans contre-indication car elle s'adapte au potentiel de chacun.e quelque soit son niveau de base, et ainsi, de le développer.

Avec Martha :

- Mercredi 10h30 à 11h30

- Mercredi..... 11h45 à 12h45

Gymnase de Bellevue 15bis, rue Yves Kartel
44100 Nantes**Avec Arnaud :**

- Mardi 19h00 à 20h00

- Jeudi 15h00 à 16h00

- Jeudi 16h15 à 17h15

Centre Socio Culturel des Bourderies 2, rue de
St-Brévin 44100 Nantes**Avec Arnaud :**

- Mercredi 19h15 à 20h15

Salle de danse du Gymnase du Jamet 65, route de
Saint-Herblain 44100 Nantes

Contact : Evelyne 02 72 22 54 11

**TAI CHI CHUAN**

夫

Tarifs pour 32 séances :
170 € pour l'année avec Arnaud
320 € si couplé avec Qi-Gong (Arnaud)

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise.

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Avec Arnaud :

- Lundi..... 15h00 à 16h00

Dervallières (château) 19, rue Auguste Renoir
44100 Nantes**Avec Arnaud :**

- Mardi..... 17h45 à 18h45

Centre Socio Culturel des Bourderies 2, rue de
St Brévin - Nantes

- Mercredi.....18h00 à 19h00

Gymnase du Jamet 65, route de Saint-Herblain
44100 Nantes

Contact : Evelyne 02 72 22 54 11

ATELIER PHOTO (nouveau)

Tarif : 10 € pour l'année

En complément de l'atelier animé par Maurice le mardi, **Pierre** animera cet atelier ouvert à 12 personnes maximum.

De la prise de vue au post-traitement des images. Vous serez initiés à la retouche photo numérique pour sublimer vos photos et développer votre créativité.

Sous forme de « master class », vous travaillerez sur ordinateur avec l'éditeur d'images Affinity Photo.

1 vendredi à 14 heures toutes les 3 semaines
un calendrier des ateliers sera fourni

Au local 8 rue de la Constitution 44100 Nantes

Contact : Pierre 06 30 83 02 58

ART FLORAL

Tarif : 5 € pour l'année

Les ateliers **d'art floral** sont animés par **Odile**
1 fois par mois d'Octobre à Juin
Fleurs et contenants apportés par les
adhérents

- 2^{ème} Mercredi de chaque mois

- de 14h00 à 15h30

- de 15h45 à 17h15

Au local 8, rue de la Constitution 44100 Nantes

Contact : Édith 06 22 08 50 53

GYMNASTIQUE DOUCE

Tarif : 140 € pour l'année

Animée par un professionnel de l'association
« Siel Bleu »

La pratique de la gymnastique douce permet d'améliorer sa mobilité articulaire et entraîner sa force, par le travail de l'équilibre, de la coordination, du transfert assis /debout, de l'évolution au sol, de stimuler les sens. Elle permet aussi de prendre conscience des bonnes et mauvaises habitudes.

- Vendredi matin de 10h45 à 11h45.

- Lundi matin de 09h45 à 10h45

- Lundi matin de 11h00 à 12h00

Centre Socio Culturel des Bourderies,
2 rue de Saint Brévin 44100 Nantes

Contact : Jacqueline F. 06 23 63 95 27

**SORTIE CULTURELLES**

Les personnes le souhaitant peuvent recevoir le programme des sorties culturelles.

THÉÂTRE :

Un calendrier trimestriel vous est proposé selon la programmation des différents théâtres

MUSIQUE / DANSE : Les folles journées, concerts divers et variés, festivals, etc... Un programme vous est proposé régulièrement.

SORTIES A LA JOURNÉE : Un choix de sorties vous est proposé

Les inscriptions se font par mail, courrier postal, téléphone

Le paiement s'effectue à la réservation.

Contact : Édith 06 22 08 50 53

**SOPHROLOGIE (nouveau)**

Tarif : 170 € pour l'année

La sophrologie en groupe, accessible aux débutants, permet une pratique régulière et une progression au fil du temps.

Bertrand partagera avec vous, lors des ateliers ou des sophro-balades, les objectifs suivants : se détendre profondément, bien respirer et se servir de sa respiration au quotidien, s'entraîner à lâcher prise, évacuer les tensions, se recentrer, être à l'écoute de soi, stimuler ses potentiels et ses ressources, renforcer la confiance en soi.

Lundi17h00 à 18h15 *groupe 1*Lundi18h30 à 19h45 *groupe 2*Salle de danse du gymnase du Jamet 65, route de
Saint-Herblain 44100 Nantes

Contact : Evelyne 02 72 22 54 11

CHANT

Tarif : 5 € pour l'année

L'animation «chant» a lieu le **lundi de 10h00 à 11h30**
Maison des Habitants et du Citoyen de Bellevue
1, place des lauriers 44100 Nantes

Contact : Régine 06 14 50 11 31

ANGLAIS

Tarifs pour 28 séances : 140 €

1 heure par niveau - avec Angélita -

Le Mercredi

Au local 8, rue de la Constitution 44100
Nantes**Débutants (niveau 0).. de 09h15 à 10h15****Niveau Intermédiaire. de 10h20 à 11h20****Niveau Avancé..... de 11h25 à 12h25****Niveau Confirmé..... de 13h30 à 14h30**

Le jeudi

Au Centre Socio Culturel des Bourderies 2, rue
de St Brévin - 44100 Nantes**Niveau Confirmé..... de 09h00 à 10h00****Niveau Moyen..... de 10h10 à 11h10****Niveau Débutant..... de 11h20 à 12h20**

Contact : Muriel R. 02 72 22 54 11

PEINTURE / DESSIN

Tarif : 215 € pour l'année

Yolaine vous initie au dessin dans le but de réaliser votre création à la peinture à l'huile ou à l'acrylique.

1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois à 14 h 00

Le Dix 10, rue des Garennes - Nantes

et possibilité d'atelier libre les 2^{ème} et 4^{ème}
mercredi du mois

Contact : Bernard 06 81 20 61 05

RANDONNÉES PÉDESTRES**TARIF : 5€ A 7€ pour l'année**

La marche est excellente pour une bonne santé, pour s'oxygéner et réveiller son corps.

Départ devant les bureaux de l'association, 8 rue de la Constitution 44100 Nantes, soit en transport en commun, soit en co-voiturage, équipés de bonnes chaussures.

Différents niveaux sont proposés :

- 6€** - **Mardi à 13h30** : ≈ 8 km avec **Édith**
Contact : **Édith 06 22 08 50 53**
- 7€** - **Jeudi à 13h30** : 10 à 12 km avec **Michelle**
Contact : **Michelle 06 19 34 01 49**
- 5€** - **Vendredi à 14h00** : 5 km avec **Jacqueline**
Contact : **Jacqueline 06 23 63 95 27**

**ATELIER D'ÉCRITURE (GRATUIT)**

Serge animera cet atelier.

L'atelier d'écriture créatif est un espace destiné à s'initier ou à se perfectionner à l'écriture. Pas besoin de prérequis pour participer mais seulement avoir l'envie et le plaisir de partager en toute simplicité des jeux de langage avec les lettres, les mots, les textes, ... pour rentrer en écriture. Les exercices à contrainte (embrayeurs et déclencheurs d'écriture) favoriseront, à cet égard, la créativité et l'imaginaire.

Une fois par mois

Au local 8, rue de la Constitution 44100 Nantes.

Le Vendredi de 10h00 à 12h00

Contact : **Claire 02 72 22 54 11**

VÉLO (GRATUIT)

Une sortie à vélo (*VAE accepté*) le dimanche matin, d'environ deux à trois heures pour découvrir à un rythme adapté, les environs de Nantes (*par ex. : sortie Marais Audubon, Bords de Loire, etc.*)

Départ du local 8, rue de la Constitution 44100 Nantes. à **9h30**

Contact : **Michel 06 99 68 96 05**

POTERIE**Tarif : 60 € pour l'année (*)**

Vous serez accompagnés par **Christine et Corinne** dans la conception de vos œuvres dont le sujet est libre à chacun.

Vous apprendrez à développer vos talents créatifs, découvrir un nouveau monde et si vous le souhaitez parfaire votre dextérité technique. Cuisson des objets sur place dans le four de potier de l'association.

(*) *Ne comprend pas l'achat des outils et de la terre*

- **Le mardi de 18h30 à 21h00**
- **Le jeudi..... de 18h30 à 21h00**
8 personnes maxi par séance.

Au local 8, rue de la Constitution 44100 Nantes.

Contact : **Régine 06 14 50 11 31**

**PÉTANQUE (GRATUIT)**

Les lundis de 14 h à 17 h
au square Jean Le Gigant
Rue Maurice Terrien - Nantes
Contact : **Pierre 06 30 83 02 58**

JEUX DE SOCIÉTÉ (GRATUIT)

- Scrabble, tarot, belote et autres
- Scrabble & Tarot **Lundi de 14h00 à 18h00**,
 - Belote et autres **Mardi et Vendredi de 14h00 à 18h00**

salle de l'Égalité **salle B**
6, Bd Léon Jouhaud - Nantes

Contact : **Régine 06 14 50 11 31**

**PEINTURE DESSIN (GRATUIT)**

Sur les conseils avisés de **Bernard et Muriel P.**, vous progresserez dans cette discipline artistique de loisir.
3ème et 4ème mercredi du mois de 14h30 à 16h30

8 personnes maxi. par séance

Au local 8, rue de la Constitution 44100 Nantes

Contact : **Bernard 06 81 20 61 05**

DANSES CELTIQUES ET AUTRES (GRATUIT)

Danielle anime cet atelier **le mercredi de 10h30 à 11h30** (2 fois par mois)

Centre Socio Culturel des Bourderies, 2 rue de Saint Brévin 44100 Nantes

Contact : **Edith 06 22 08 50 53**

ATELIER D'ÉCHANGE (GRATUIT)

Jacqueline R vous propose une dictée, par groupe de 8 personnes maximum.
Inscriptions obligatoires selon calendrier de début de saison.

- **Le 1^{er} mercredi du mois**
à **14h30 ou à 15h30**

Au local 8, rue de la Constitution. 44100 Nantes

Contact : **Edith 06 22 08 50 53**

INFORMATIQUE (GRATUIT)

Le bon usage des tablettes, smartphones et micro-ordinateurs.

- **Le lundi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00**
Contact : **Jean-Pierre 06 95 31 74 28**
et **Jacques 06 65 73 30**

Atelier d'échange photos vidéo
- **le mardi de 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00**
Contact : **Maurice 06 71 24 31 24**

Au local 8, rue de la Constitution. 44100 Nantes



CHANTENAY AU QUOTIDIEN
8, rue de la Constitution
44100 NANTES
Tel. 02 72 22 54 11

mail : **chantenayauquotidienca@gmail.com**

site : **www.chantenay-au-quotidien.fr**

Coordonnées GPS : 47.206334 - 1.589442

SAISON 2024 - 2025

Inscription aux activités
Au local de l'Association

- **VENDREDI 6 septembre 2024 de 14 H à 18 H**
- **SAMEDI 7 Septembre 2024 de 09 H à 13 H**
et
- **SAMEDI 7 Septembre 2024 de 10 H à 13 H**
au forum des associations, devant la mairie de Chantenay,

Les inscriptions nous parvenant après ces dates ne seront acceptées qu'en fonction des places disponibles dans les activités concernées.
Chaque adhésion de 15 € doit être complétée du montant de l'(ou des) activité(s) choisie(s).

Les **Cartes Blanches** (*attribuées par la Ville de Nantes suivant les revenus*) sont acceptées : se renseigner auprès de votre mairie.

