Saison 2020 / 2021

2 rue de la poste, 35520 Melesse
02 99 66 10 93
amicale@al-melesse.org

Le mot du bureau

L'Amicale Laïque de Melesse est une association à but non lucratif (loi 1901) agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports sous le N° 82 35 S 225, qui vous propose, depuis 1978, de multiples activités.

Aujourd'hui, notre association compte environ 1300 adhérents répartis en une vingtaine d'activités variées tant sportives que culturelles. Notre concept, hormis la défense des valeurs laïques, repose sur la solidarité entre les différentes activités.

Être adhérent à l'Amicale Laïque est une façon de soutenir l'action de l'association, d'en reconnaître les valeurs de proximité, d'ouverture et d'esprit sportif. Le montant de cette adhésion, pour la saison 2020 / 2021, a été fixé par le Conseil d'Administration à 5 €. Par cette cotisation annuelle, vous permettez à l'association de pérenniser son activité et de réaliser ses missions. Cette adhésion individuelle est obligatoire et n'est à régler qu'une seule fois, que vous pratiquiez une ou plusieurs activités au sein de l'Amicale Laïque de Melesse.

Comme vous le constaterez dans les dernières pages de ce livret, cette carte de membre vous donne accès à un certain nombre d'avantages auprès de nos partenaires locaux.

Une association comme la nôtre ne peut fonctionner sans le travail acharné de l'ensemble de ses bénévoles. Nous ne pouvons ici que les remercier pour tous les efforts qu'ils consentent dans la préparation, l'organisation et le suivi de nos activités.

Le bureau

	Aïkido **(EBR / FFAB)**	147 €
AI : harmonie, coordination, union, **KI** : énergie, « force de vie », **DO** : étude, recherche, voie.		
Responsable	**Franck LE ROY** 06 03 87 77 90 franck.le-roy@al-melesse.org	
Animateurs	Philippe CHATTON 4ème Dan, B.E. Pascal CHERUEL Instructeur de l'Ecole de Budo Raji (chuden), B.F.	
Où	Dojo	
Certificat médical	Obligatoire	
Horaires		
Lundi	19h00 - 20h30 (P. Cheruel)	
Jeudi	19h00 - 20h30 (P. Chatton)	
Dernier dimanche de chaque mois : 09h00 - 12h00 (F. Leroy)		
Cours à partir de 14 ans.		

	Anglais **(UFOLEP)**	123 € à 174 €

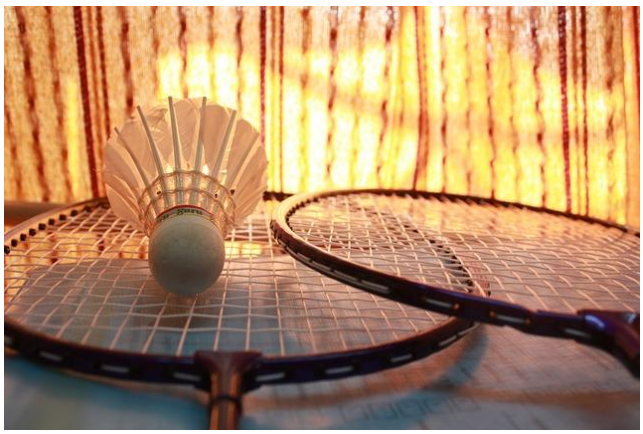
Responsable	**Joelle LAIDET** 07 86 83 69 72 anglais@al-melesse.org
Animatrice	Simone JACKSON (de nationalité anglaise)
Où	Salle Magnolia, Salle Hortensia
Certificat médical	Facultatif
Horaires	
Lundi Salle Magnolia	19h00 - 20h00 (à partir de 14 ans) 20h00 - 21h30
Jeudi Salle Hortensia	14h30 - 16h00

Guernesey 2016

Badminton Club AL. MELESSE	**Badminton** **(UFOLEP)**	104 € à 108 €

UFOLEP	
Responsable	**Pascal CHAUMEIL** 06 71 00 69 60 badminton@al-melesse.org
Animateur	Wilfried BOSTON (B.E.) pour l'école de badminton
Où	Grand plateau de la salle polyvalente et Salle n°1
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Mardi Ecole de Badminton Cours encadrés	18h00 - 20h00 (jeunes et débutants en salle polyvalente)
Mardi Sans encadrement	20h30 - 23h00 (adultes loisirs et jeunes confirmés en salle 1*)
Mercredi Sans encadrement	19h00 - 20h30 (adultes confirmés / jeunes confirmés en salle polyvalente *)
Mercredi Sans encadrement	20h30 - 22h30 (adultes loisirs et jeunes confirmés en salle polyvalente *)

*** les jeunes confirmés mineurs peuvent jouer sur les créneaux adultes, uniquement si il y a des adultes présents et doivent disposer d'un moyen de transport, sous la responsabilité des parents.**
**** après inscription sur le créneau. Voir modalités au sein de la section.**



INSTRUTOR CARNEIRO GRUPO CAPOEIRA BRASIL MESTRE PAULINHO SABIÁ = MONITOR MARESIA =	**Capoeira**	128 € à 159 €
La Capoeira est un art martial afro-brésilien ludique, stratégique et acrobatique. Sport mixte accessible à tous à partir de 6 ans.		
Responsable	**Rozenn ELLA MFOUM** 06 31 26 93 61 rozenn.ella-mfoum@al-melesse.org	
Animateur	Elie RODIN (Instructor Maresia)	
Où	Salle de motricité de l'école maternelle publique élémentaire	
Certificat médical	Obligatoire	
Horaires		
Vendredi	17h15 - 18h15 (enfants de 6 à 10 ans si nombre d'inscrits suffisant) 18h30 - 20h00 (ados et adultes si nombre d'inscrits suffisant)	
Les créneaux sont susceptibles d'évoluer en fonction du nombre final d'inscrit à l'activité.		

Danses Africaines
(UFOLEP)

110 € à 218 €

Chorégraphe formé au ballet national de Côte d'Ivoire. Tous les cours sont accompagnés par des percussions.

Responsable	**Anne-Sophie LAINNEMÉ et Sarah BELL** 06 62 84 40 85 danses-africaines@al-melesse.org
Animateur	Adon RIVERS
Où	Salle de Motricité de l'école publique maternelle (à confirmer) Hall de l'école publique élémentaire
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Jeudi	18h00 - 18h45 (enfants dès 5 ans si nombre suffisant) 20h00 - 21h30 (adultes)
Photos de Marie Le Mauff	

ALM DANSE	**Danse Moderne** **(UFOLEP)**	101 € à 166 €

La section danse moderne de l'amicale laïque propose un mix de danses contemporaines, hip hop, modern'jazz ...

Responsable	**Marianne PROOST et Julie RULLIER** 06 08 45 42 50 danse-moderne@al-melesse.org https://www.facebook.com/almdanse/
Animatrice	Aurélie LEBEL (B.E.)
Où	Salle Christophe Colomb
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Lundi	18h00 - 22h00
Mardi	17h15 - 21h00
Mercredi	14h30 - 22h00
Jeudi	17h15 - 20h00

Créneaux en fonction des âges et du niveau (enfants, ados et adultes)
6 € de participation aux costumes inclus.

Gala de fin d'année

Feldenkrais

Bien être par le mouvement

148 €

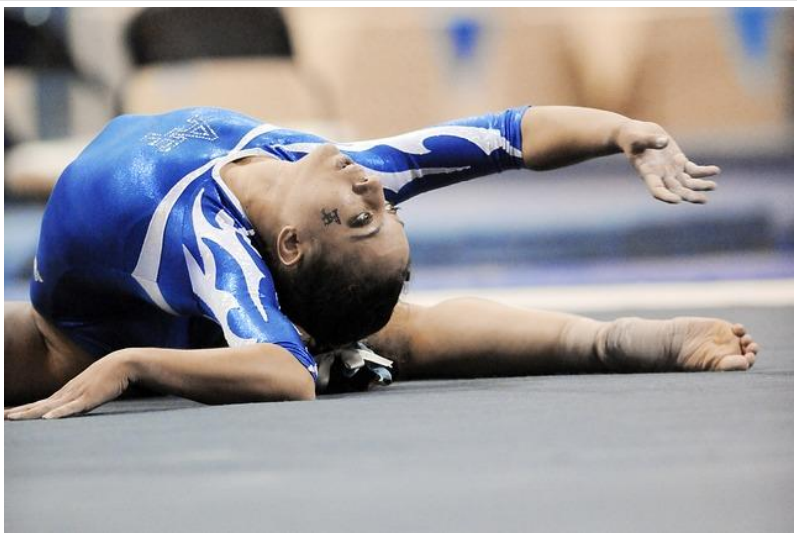
Retrouver souplesse, légèreté et liberté de mouvement. Gérer le stress et la fatigue. Prendre soin de soi. Bouger autrement. Découvrez des mouvements simples et inhabituels pour explorer de manière ludique et curieuse vos gestes et postures.

Responsable	**Aurélie LEBEL** 06 08 70 98 97 orely.lebel@al-melesse.org
Animatrice	Aurélie LEBEL (B.E.)
Où	Salle Christophe Colomb
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Vendredi	19h00 - 20h00 (si nombre d'inscrits suffisant)

	Fit Kids **(UFOLEP)**	125 €
Pratiques sportives variées et ludiques permettant un travail en musique (chorégraphies de Zumba) de tous les muscles du corps, en douceur, améliorant ainsi l'endurance, la coordination, la souplesse et l'agilité de l'enfant.		
Responsable	**Chantal BOULAY et Françoise GÉZÉQUEL** 06 84 36 25 28 (Emmanuelle CRUBLÉ) seniorenfant@al-melesse.org	
Animatrice	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E.)	
Où	Grand plateau de la salle polyvalente	
Certificat médical	Obligatoire	
Horaires		
Lundi	17h00 - 18h00 (enfants de 6 à 10 ans)	

A.L Melesse Gymnastique artistique	**Gymnastique Éveil corporel** **(UFOLEP)**	126 € à 240 €

Responsables	**Cathy VANDEVIVERE, Anne-Sophie LOUYER (gym) et Arnaud LUCAS (éveil corporel)** 06 95 14 64 77 et 06 87 05 55 75 gym@al-melesse.org
Animatrices	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E.) Margaux LE BERRE (B.P.J.E.P.S.)
Où	Salle omnisport n°2 et dojo
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Lundi	17h30 - 16h30 (Gym Loisirs) 18h30 - 19h30 (Gym Loisirs) 19h30 - 20h30 (Gym Loisirs)
Mardi	16h00 - 17h00 (Eveil corporel, possibilité de pédibus) 17h00 - 18h00 (Eveil corporel) 17h30 - 21h00 (Gym, Préparation aux compétitions)
Mercredi	13h30 - 20h30 (Gym Loisirs) 15h30 - 16h30 (Eveil corporel)
Samedi	09h00 - 11h00 (Gym compétition) 11h00 - 12h30 (Gym compétition)
Les créneaux horaires dépendent des âges des inscrits.	



	Judo Jujitsu **(FFJDA)**	125 € à 163 €

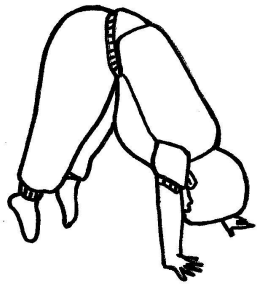
Responsable	**Marie-Dominique GOVIN-PAJANIRADJA** 06 16 93 63 00 judo@al-melesse.org
Animatrice	Laurence LE FLOCH (3ème DAN, D.E.)
Où	Dojo
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Mardi	18h30 - 19h30 (2007 à 2010) 19h30 - 21h00 (A partir de 2006)
Jeudi Baby Judo	16h00 - 16h45 (2014 - 2016) 17h00 - 17h45 (2014 - 2016)
Vendredi	17h30 - 18h30 : Judo (2011 - 2013) 18h30 - 19h30 : Ju jitsu 100% féminin (A partir de 13 / 14 ans) 19h30 - 21h00 : Ju jitsu mixte (A partir de 13 / 14 ans)

Musculation
(UFOLEP)

128 €

Salle entièrement équipée. Encadrement et programmes individualisés à la demande.

Responsable	**François BOUGEARD** 06 28 96 34 09 francois.bougeard@al-melesse.org
Animateurs	Emmanuel CRUBLÉ (B.E.) Guillaume MACABEY (B.E.)
Où	Salle de musculation
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Lundi	14h00 - 16h00 18h00 - 19h00 (cours encadrés) 19h00 - 21h00
Mardi	14h00 - 16h00 18h00 - 20h30 ou 21h30
Mercredi	14h00 - 15h30 (cours encadrés) 18h30 - 21h00
Jeudi	09h00 - 10h30 (cours encadrés) 14h00 - 16h00 18h30 - 21h00 (cours encadrés jusqu'à 19h45)
Vendredi	14h00 - 16h00 et 18h30 - 21h00
Samedi	10h00 - 12h00 et 14h00 - 16h00
Ouvert le soir pendant les vacances sauf au mois d'août	

	**Parents Bout'choux**	40 €

Bébé de 9 mois à 3 ans accompagné d'un adulte (parents, grands parents ou assistante maternelle). Développement de la motricité, de l'éveil corporel et de la relation parents / enfants. **9 séances.**
Possibilité de s'inscrire à la séance (5 €).

Responsable	**Emmanuelle CRUBLÉ** 06 84 36 25 28
Animatrice	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E.)
Où	Dojo
Certificat médical	Facultatif
Horaires	
Mardi	10h30 - 11h30 (Tous les premiers mardis du mois)

	Pilates **(UFOLEP)**	79 € à 125 €
Renforcement des muscles profonds favorisant le maintien du dos et le bien être sous forme de gym douce.		
Responsable	**Cathy CAMIN et Julie PERRIGAULT** 06 84 36 25 28 (Emmanuelle CRUBLÉ) pilates@al-melesse.org	
Animatrice	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E.)	
Où	Salle Sud-Est	
Certificat médical	Obligatoire	
Horaires		
Lundi	18h00 - 19h00 (niveau confirmé) 19h00 - 20h00 (niveau intermédiaire) 20h00 - 21h00 (niveau confirmé)	
Mardi	09h15 - 10h15 (niveau confirmé)	
Mercredi	18h00 - 19h00 (niveau débutant) 19h00 - 20h00 (niveau débutant) 20h00 - 21h00 (niveau intermédiaire)	
Jeudi	09h30 - 10h30 (niveau débutant) 10h30 - 11h30 (niveau intermédiaire)	
Tarif : 89 € pour les adhérents de Tonic Form et 125 € pour les non adhérents.		

GRAL Groupe des Randonneurs de l'Amicale Laïque de Melesse	**Randonnée**	22 €
Responsable	**Antoine ROSÉ** antoine.rose@al-melesse.org	
Certificat médical	Obligatoire	
Horaires		
Jeudi	Tous les après-midi (sauf vacances scolaires)	
Dimanche	Un dimanche par mois.	

Rugby
(FFR)

90 €
à
198 €

École de rugby mixte, compétition jeunes (M16-M19) et séniors (1ère série régionale ou loisirs), rugby à 5 (à toucher, sans contact, mixte, à partir de 16 ans).

Responsable	**Etienne LEHUGER** 06 79 10 77 18 contact@rugbymelesse.fr http://www.rugbymelesse.fr
Animateurs	Laurent SERRES - Ecole de Rugby (06 15 68 27 38), Alexis LE PICARD - Séniors (06 88 27 22 31), Gilles LE ROCH - Rugby à 5 (06 88 16 97 53), Clément SEIXAS et Maël PEUCH - Loisir sénior (rugbyredso7@gmail.com)
Où	Terrains de la Janaie et du Champ Courtin
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Mardi Le Champ Courtin	19h30 - 21h00 (Séniors hommes 18 ans et plus)
Mercredi La Janaie (1) Le Champ Courtin (2)	17h30 - 19h00 (M8 - M10 - M12, 2008 - 2013)[1] 18h00 - 19h30 (M14, 2006 - 2007 + filles 2005)[2] 18h00 - 19h30 (M16 - M19, garçons 2001 - 2005)[2] 20h30 - 22h00 (Rugby à 5)[2]
Jeudi Champ Courtin	19h30 - 21h00 (Séniors hommes 18 ans et plus pour compétition)
Vendredi Champ Courtin (2)	18h00 - 19h30 (M16 - M19, garçons 2001 - 2005)[2] Loisir adultes lieu et horaire à préciser
Samedi La Janaie (1) Le Champ Courtin (2)	10h30 - 11h45 (M6, 2014)[1] 10h30 - 12h00 (M8 - M10 - M12, 2008 - 2013)[1] 14h00 - 16h00 (M14, 2006 - 2007 + filles 2005)[2]
Dimanche Le Champ Courtin	10h00 - 12h00 (Rugby à 5)

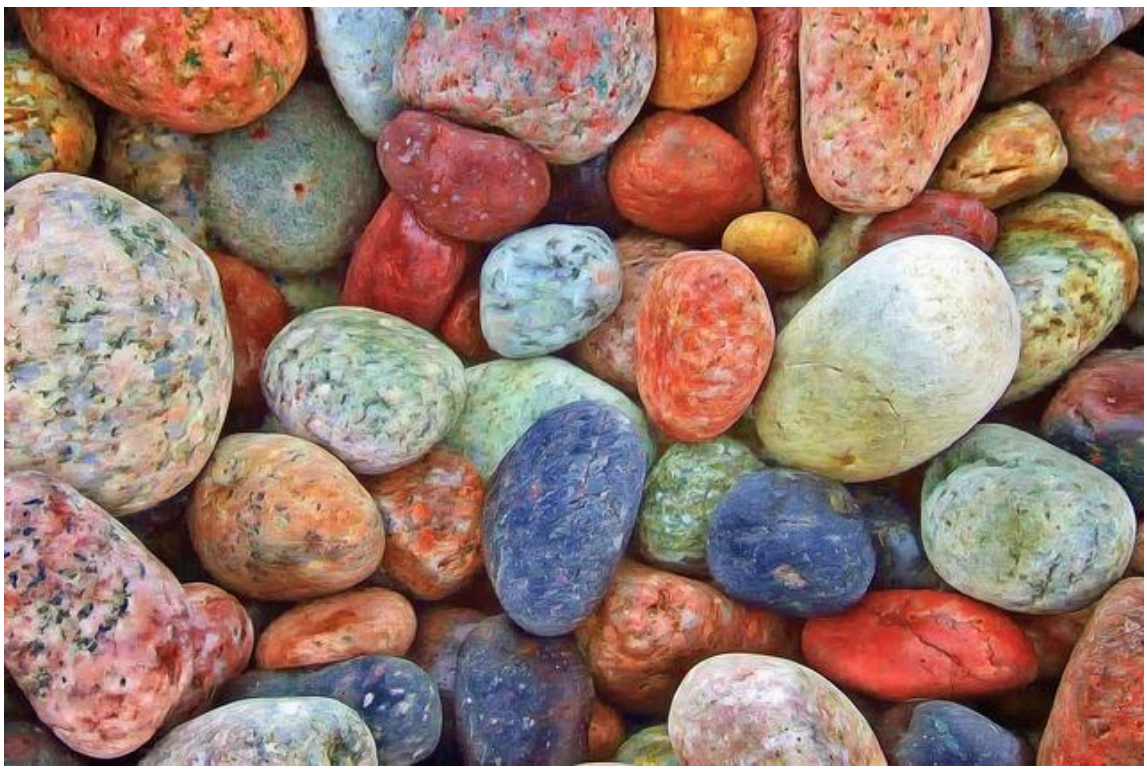
M6 - M8 : 90€
M10 - M14 : 117€
M16 - 19 : 147 €
Séniors : 90 € (loisirs) ou 198 € (compétition)
Rubgy à 5 : 90 €

	Séniors Gym **(UFOLEP)**	125 €
Gym d'entretien et de remise en forme pour les séniors (une seule cotisation permet l'accès aux deux cours).		
Responsable	**Chantal BOULAY et Françoise GÉZÉQUEL** 06 61 82 65 49 et 06 08 41 73 66 seniorenfant@al-melesse.org	
Animatrice	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E.)	
Où	Salles Sud-Est, Christophe Colomb, Polyvalente	
Certificat médical	Obligatoire	
Horaires		
Mardi Salle Sud-Est ou Salle Christophe Colomb	14h15 - 15h15 (Stretching)	
Vendredi Salle polyvalente ou Salle Sud-Est	10h45 - 11h45 (Gym active)	

	Sophrologie	147 €

Basée sur la respiration, le relâchement musculaire et l'imagerie mentale, cette méthode offre des outils pour gérer le stress, évacuer les tensions et contribuer à l'amélioration du sommeil.

Responsable	**Corinne LE GALL** 07 50 87 28 90 sophrologie@al-melesse.org
Animatrice	Tiphaine PEYRONNET (Sophrologue praticien)
Où	Salle des Associations
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Lundi	10h00 - 11h15
Mercredi	19h15 - 20h30 20h30 - 21h45



	Sport Santé **(UFOLEP)**	121 €
Activités physiques adaptées aux personnes souffrant de problèmes de santé (AVC, surpoids, maladies cardio-vasculaires …).		
Responsable	**Arnaud LUCAS** arnaud.lucas@al-melesse.org	
Animatrice	Margaux LE BERRE (B.P.J.E.P.S.)	
Où	Salle polyvalente, salle Sud-Est	
Certificat médical	Obligatoire	
Horaires		
Mercredi	11h00 - 12h00	

	Tonic Form **(UFOLEP)**	159 €

Responsable	**Chantal Boulay** 06 61 82 65 49 tonicform@al-melesse.org
Animateurs	Emmanuelle CRUBLÉ (B.E.), Guillaume MACABEY (B.E.), Nathalie RICHARD (B.E.), Myriam DE COINTET (D.E.), Julien OSTWALD (B.P.)
Où	Voir les horaires
Certificat médical	Obligatoire
Horaires	
Lundi	19h00 - 20h00 **FAC** (salle polyvalente, grand plateau)
Mardi	10h30 - 12h00 **Body Sculpt Stretching** (Salle Sud-Est) 18h45 - 20h00 **Cross Training** (Salle tennis de table)
Mercredi	19h00 - 20h00 **FAC - Body Sculpt** (S. tennis de table) 20h00 - 21h00 **Stretching** (S. tennis de table)
Jeudi	18h45 - 19h45 **Mix'Fitness** (Salle polyvalente) 20h00 - 21h00 **Body Sculpt** (Salle tennis de table)
Vendredi	09h15 - 10h30 **Cardio-gym** (S. polyvalente / Sud-Est) 18h30 - 19h30 **Zumba** (16 ans révolus, S. polyvalente)

Body Sculpt : Renforcement des différentes parties du corps
FAC : Renforcement musculaire ciblé (fessiers, abdos, cuisses)
Cardio-gym : Association de travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire
Stretching : Étirements et relaxation
Mix'Fitness : Travail cardio-vasculaire dynamique en musique
Zumba : Travail cardio-vasculaire de fitness - danse sur une musique latino
Cross Training : Renforcement musculaire avec matériel (sangles, barre etc ...)

	Yoga du Rire	129 €
Venez faire le plein de positif, de dynamisme et de bonne humeur. A tester de toute urgence !		
Responsable	**Corinne LE GALL** 07 50 87 28 90 yogadurire@al-melesse.org	
Animatrice	Nathalie ABGRALL	
Où	Salle Christophe Colomb	
Certificat médical	Obligatoire	
Horaires		
Jeudi	20h15 - 21h15	

Nos partenaires

L’adhésion à l’Amicale Laïque de Melesse vous permet de bénéficier, via votre carte de membre, de remises et avantages auprès de l’ensemble de nos partenaires tout au long de la saison. La seule obligation pour en profiter est d’être à jour de son adhésion annuelle de 5 €.

Nous avons voulu que ces partenaires soient les plus proches de Melesse afin de vous offrir les services dont vous avez besoin au quotidien. Nous remercions donc l’ensemble de ces professionnels qui se sont inscrits dans le dynamisme Melessien.

La liste de ces offres et de leurs conditions respectives est disponible sur le livret des partenaires ou sur simple demande à amicale@al-melesse.org.

Chaque partenaire disposera dans ses locaux de l’encart ci-dessous.

Nous devons aussi remercier chaleureusement la municipalité de Melesse pour son soutien financier, années après années, qui permet à l’association de vous offrir une large gamme d’activités sportives et culturelles à des tarifs les plus raisonnables possibles.

10% de réduction sur les cotisations (hors licence et assurance) à partir de la 3ème activité par famille.	
Association agréée A.N.C.V. Coupon sport & chèque-vacances acceptés	
Contacts	**Amicale Laïque de Melesse** 2 rue de la Poste 35520 Melesse 02 99 66 10 93 amicale@al-melesse.org
Permanences	
Lundi	09h00 - 12h00
Mardi	16h00 - 18h00
Mercredi	14h00 - 18h00
Jeudi	09h00 - 12h00
Plaquette conçue et imprimée par nos soins. Crédits photos : ALM et https://pixabay.com/	