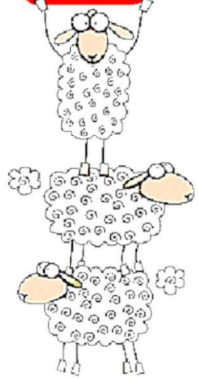


ACLB



# Les activités de l' 2020 J'PEUX PAS 2021 -J'ai-



Cartes & Meeples



COACH CYRIL

Qi Gong



GYM



Rock'n roll



Café tricot



Rando



Sophrologie



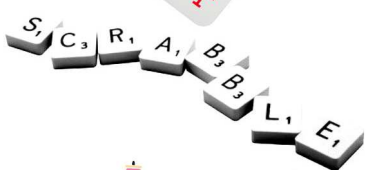
Tennis

MERCREDI DE L'ORDI & MONTAGE VIDÉO

TAROT/BELOTE & SCRABBLE



Couture





Votre association de quartier a le plaisir de vous proposer sa plaquette d'activités sportives et culturelles pour la saison 2020/2021.

*L'année dernière le paiement en ligne est arrivé, et est toujours disponible sur le site ! <http://activites.aclb.net/>*

**Mais aussi nous acceptons les chèques Vacances ANCV pour tous paiements.** Vous y retrouverez vos activités habituelles, mais aussi quelques nouveautés, dont font partie les Jeux de plateaux ou Steeple ! Mais aussi des séances de remise en forme. Tout sera sous protocole sanitaire.

*Nous espérons aussi avoir le plaisir de vous compter parmi nos adhérent(e)s*

L'équipe de l'ACLB


## SOMMAIRE

Tarifs des adhésions	p. 3
L'Assemblée générale	p. 3
Gymnastique d'entretien	p. 4
Tennis-Loisirs	p. 4
Randonnée pédestre	p. 5
Le journal « La Berge »	p. 5
Initiation et Pratique du ROCK'N ROLL	p. 6
Qigong	p. 6
Café-Tricot	p. 7
Tarot, Belote / Scrabble	p. 7
Montage Vidéo	p. 7
Rencontres Couture	p. 8
Pause-Sophro	p. 8
Les Mercredis de l'Ordi	p. 9
Les Cours du Coach Cyril	p. 9
Les Jeux de plateau / Meeples	p. 9

## TARIFS DES ADHESIONS

Pour pratiquer une activité, ou fréquenter un atelier proposé par l'ACLB, vous devez adhérer à l'association puis régler la cotisation de l'activité concernée.

### Tarifs des adhésions ACLB :

Carte familiale	16 €	
Carte individuelle	10 €	



Les prix des cartes ci-dessus ne tiennent pas compte des tarifs de chaque activité.



### Tarifs des cotisations des activités de l'ACLB :

Voir le descriptif des activités aux pages 4, 5, 6 et 7.

Un règlement échelonné des cotisations est possible.

*Renseignements et inscriptions auprès des responsables des activités ou [contact@aclb.net](mailto:contact@aclb.net).*

---

## L'ASSEMBLEE GENERALE

L'Association Culture et Loisirs de la Bergerie  
**vous invite** à son Assemblée générale

**le Jeudi 08 octobre 2020 à 20h**

(salle des associations, à côté du terrain de basket)



Bilan saison 2019 / 2020  
Présentation des activités  
Renouvellement du CA\*  
Verre de l'amitié

CA : Conseil  
d'Administration

Merci de vous inscrire en ligne pour votre participation

**[www.AG.aclb.net](http://www.AG.aclb.net)**

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

L'A.C.L.B. et l'A.D.G.E\* vous proposent  
2 heures hebdomadaires de gymnastique d'en-  
retien (hors vacances scolaires.) Il s'agit de gym-  
nastique complète, équilibrée et en musique !



**Horaires** : le mardi de 19h à 20h  
le jeudi de 19h à 20h

**Lieu** : Salle polyvalente de l'école René Guy Cadou

**Tarif** :

125 € + (10€ ) adhésion ACLB. Cette année vous avez la possibilité de régler par CB sur le site [www.aclb.net](http://www.aclb.net) (sécurisé pour les transactions de paiement)

**N'oubliez pas de fournir un certificat médical lors de l'inscription (sauf si vous êtes déjà inscrit.e. le certificat est valable 3 ans)**

Début des cours **mardi 15 septembre 2020**

**Contact** : [gymnastique@aclb.net](mailto:gymnastique@aclb.net)



\*Association Dynamique de Gymnastique d'Entretien

## TENNIS-LOISIRS

Envie de taper la petite balle jaune pendant 1h ?  
Inscrivez -vous à l'ACLB Tennis !

**Horaires** : Tous les Mardis et Jeudis de 10h à 12h  
et les Vendredis 17h30 à 19h

**Lieu** : Courts Couverts du Vigneau

**Tarif** :

70 € + (10€ ) adhésion ACLB

**Fournir un certificat médical lors de l'inscription**

**Contact** : Philippe 02 40 63 80 28 ou [tennis-loisirs@aclb.net](mailto:tennis-loisirs@aclb.net)



# RANDONNEES PEDESTRES

Vous aimez randonner au gré des chemins, côté mer, côté campagne, Nord Loire, Sud Loire, dans une ambiance conviviale.

Alors n'hésitez pas, venez rejoindre les " randorieurs " de la Bergerie au rythme d'un **dimanche par mois environ**, sur des circuits d'une matinée (8/10 kms) ou pour la journée (20 kms avec pique-nique).

Chaque année, organisation d'une sortie pendant un week-end sur un site hors-département, avec programmation des randonnées (grandes et petites) et réservation du logement.



**Les rendez-vous ont lieu à 8h45  
au parking de la salle des associations.  
La première randonnée est prévue le 20 septembre.**

**Prochaines randos** : 11 octobre, 8 novembre,  
29 novembre, 20 décembre, 10 janvier, 31 janvier,  
21 février, 21 mars, 11 avril

**Tarif** : 8 € + adhésion ACLB.

**Contact** : Gilles par mail à : [randonnees@aclb.net](mailto:randonnees@aclb.net)

## LE JOURNAL « La Berge » 93 Editions !

Outil de communication de l'A.C.L.B, le journal « La Berge » rythme notre vie de quartier depuis plusieurs années et informe ses habitants des activités et de l'actualité sur la Bergerie.

Nous recherchons toujours des articles, des idées, poèmes, recettes, astuces, passion ...

*Tirage à 600 exemplaires, distribués par l'assotion et imprimés par la Ville de Saint-Herblain.*

**Contact** :  
Marc 06 18 720 720 ou [laberge@aclb.net](mailto:laberge@aclb.net)



## Initiation et Pratique du ROCK'N ROLL

Si vous souhaitez vous initier ou améliorer votre pratique, Nathalie et Patrick, un couple de danseurs passionnés, vous accueilleront. Que vous soyez seul(e) ou en couple, femme ou homme, ils mettront de la musique pour vous faire danser à deux et s'adapteront afin que tout le monde y trouve son compte, dans une ambiance conviviale.

*PS : Nous lançons un appel aux hommes de bonne volonté, qui accepteraient de se sacrifier pour nous aider à équilibrer la parité dans le cours.*

**Horaires** : un samedi par mois, de 10h30 à 12h00 & tous les Lundis de 19h à 20h

Deux séances à l'essai.

**Lieu** : Salle des associations (2 rue de la Bergerie)

**Tarif** : 30 € les 10 séances + adhésion ACLB.

**Dates** : à partir du mois de Janvier 2021

**Contact** : Patrick 06 26 07 33 24 ou [rock@aclb.net](mailto:rock@aclb.net)



## QIGONG

Cette gymnastique simple, efficace et accessible à tous appartient au courant taoïste de la plus ancienne Chine. Elle est issue de l'école San Yiquan, héritage transmis en France par Georges Charles.

Charlotte Madézo pratique le Qigong depuis plus de 25 ans. Les séances conjuguent le mouvement (souplesse, renforcement musculaire, équilibre, souffle) et relaxation, pour allier entretien de santé et plaisir.

*Cours d'essai gratuits en septembre et octobre*

**Horaires** : Le mercredi de 19h à 20h30 sauf vacances scolaires

**Début des cours, le mercredi 16 septembre 2020**  
2 séances à l'essai.

**Lieu** : Salle polyvalente Ecole René Guy Cadou

**Tarif** : 180 € + adhésion ACLB. (Règlement en 3X sans frais possible par CB sur [www.aclb.net](http://www.aclb.net))

**Contact** : [qi-gong@aclb.net](mailto:qi-gong@aclb.net)



# Café-Tricot

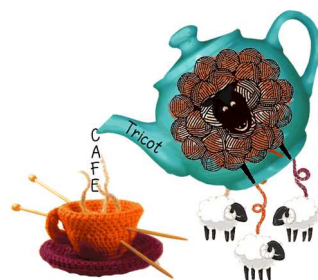
On y vient pour partager un moment convivial dans la bonne humeur autour de l'activité tricot ou couture. De tout âge, accessible aux débutantes comme aux confirmées..... Nous sommes prêtes à faire de la place aux petites nouvelles avec grand plaisir la salle peut encore contenir beaucoup de tricotinettes .... vous pourrez aussi venir juste découvrir nos réalisations très prochainement

**Horaires** : Tous les vendredis à partir de 18h jusqu'à 20h

**Lieu** : Salle des associations (2 rue de la Bergerie)

**Tarif** : 1 adhésion ACLB

**Contact** : Anelyse [cafe-tricot@aclb.net](mailto:cafe-tricot@aclb.net)



# Tarot ou Belote / Scrabble

Certain(e)s seront plus scrabble que tarot voire des préférences pour Beloter ! c'est à vous de jouer !

**Horaires** : à partir du 2 Septembre,  
Tous les lundis, mercredis & jeudis de 14h à 17h45

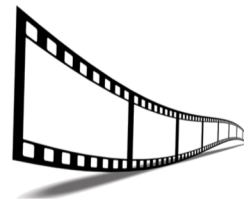
**Lieu** : Salle des associations (2 rue de la Bergerie)

**Tarif** : 1 adhésion ACLB **Contact** : [cartes@aclb.net](mailto:cartes@aclb.net)



# Montage Vidéo

Vous avez des vidéos faites avec votre smartphone, votre appareil photo ou un caméscope. Vous ne les regardez pas ou ne les montrez pas parce qu'elles ne sont pas assemblées. Vous rêvez de montrer vos activités, vos voyages, vos exploits, sur Youtube, Facebook ?



La solution est le montage vidéo. Aujourd'hui, avec un ordinateur normal il est possible de faire du montage vidéo simple, avec des outils gratuits. (Davinci Resolve) Les techniques sont abordables pour tous.

**Horaires** : Un samedi par mois, 10h à 12h à partir de Janvier 2021

**Lieu** : Salle des associations

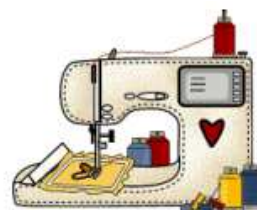
**Tarif** : 1 adhésion ACLB + 10 €

**Contact** : Patrick 06 26 07 33 24 ou [video@aclb.net](mailto:video@aclb.net)

## Rencontres Couture

L'idée est de venir chacune avec votre machine à coudre, ou du fil et une aiguille, dans la salle des associations afin de réaliser un projet.

Pour cette première rencontre, je vous propose de venir avec votre matériel et vous propose de coudre ensemble.



**Horaires** : Tous les 2èmes dimanche de 15h à 17h par mois (+ de détail sur le site [www.aclb.net](http://www.aclb.net))

**Lieu** : Salle des associations **Tarif** : 1 adhésion ACLB

**Contact** : Emmanuelle 06 09 56 16 27 ou par mail : [couture@aclb.net](mailto:couture@aclb.net)

## PAUSE-SOPHRO.

Pour cette rentrée 2020, l'ACLB vous propose des séances collectives, en petit groupe.

Au programme :

**Sophrologie, Relaxation, Cohérence cardiaque, le tout pour aller vers un meilleur sommeil !**



Le sommeil est une activité essentielle puisque nous passons pratiquement un tiers de notre vie à dormir. Or, compte tenu de divers facteurs, notre sommeil est de plus en plus altéré.

En combinant des exercices et des techniques simples, accessibles à tous, initiés ou non à la sophrologie, vous constaterez des bienfaits immédiats sur votre corps, vos émotions et votre mental, ainsi que sur votre équilibre général.

Retrouvez-nous le lundi - sauf les vacances scolaires - de 20 h à 21 h 15, dans la salle des associations.

33 séances : 290 € (+ adhésion Aclb) - possibilité de régler en 3 fois sans frais ou Carte de 10 séances : 120 €

Je vous propose pour la troisième année des séances de Sophrologie dans le quartier de la Bergerie.

Je suis diplômée de l'ESSA de Paris Vincennes, formée également en Sophrologie ludique et praticienne en Psychologie positive.

Les séances débutent le lundi 14 septembre, il est possible de s'inscrire tout au long de l'année.

Séance découverte offerte à tout moment.

N'hésitez pas à me contacter : 06 24 79 62 02.

Au plaisir de vous rencontrer, Nathalie.



# SOS Numérique !

Un souci avec votre ordi ?! Problème applicatif ? Besoin d'un coup de pouce ? D'un nettoyage, d'un conseil ?

**Horaires** : De 18h30 à 20h30, 1 fois par mois tous les 3èmes Mercredi : 16 Sept, 14 Oct, 18 Nov, 16 Déc

**Lieu** : Salle des associations

**Tarif** : 1 adhésion ACLB

**Contact** : Marc 06 18 720 720 ou mail [LMDO@aclb.net](mailto:LMDO@aclb.net)



## Cours avec Coach Cyril

Renforcement musculaire et cardio pour tout âge car les exercices s'adaptent à tous !

**Horaires** : **Le Jeudi** de 18h30 à 19h30, 2 fois par mois, le planning peut évoluer en fonction du nombre d'inscrit.e.s. Démarrage le 17 Septembre, 8 et 22 Octobre, 12 Novembre, les autres visibles sur le web

**Lieu** : Rendez-vous devant la salle des associations

**Tarif** : 1 adhésion ACLB

**Contact** : Cyril : 06 12 56 34 70 mail [coach.cyril@aclb.net](mailto:coach.cyril@aclb.net)



## Jeux de Plateau / Meeples

Qu'ils soient de stratégie, de gestion, de placement, de cartes à collectionner ou simplement d'ambiance, tous les jeux de société sont désormais à l'ACLB. Pour passer un bon moment ludique et partager ta passion des jeux, n'hésite pas à nous rejoindre un vendredi sur deux à partir de 20h30.

À bientôt

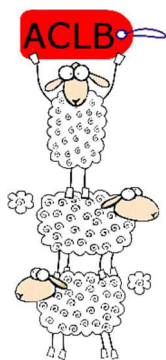
**Horaires** : De 20h30 à 23h, 2 fois par mois, le vendredi, ça démarre le 4 Septembre 2020

**Lieu** : Salle des associations

**Tarif** : 1 adhésion ACLB

**Contact** : Vincent 06 62 62 32 76 ou mail [jeuxdeplateau@aclb.net](mailto:jeuxdeplateau@aclb.net)





Association  
Culture  
Loisirs  
Bergerie

**Une idée à partager ?  
Un article à écrire ?  
Un projet à concrétiser ?  
Une recette à faire découvrir ?**

**Envie de vous investir dans l'animation  
de votre quartier ?  
Ou tout simplement mieux connaître  
notre association ?**

**Nous sommes toujours  
à votre écoute, n'hésitez pas à nous  
faire part de vos suggestions !**

## **Vous pouvez nous contacter :**

**Marc GRENIER (président) : 06 18 720 720**

**Matthieu DURU (vice-président) : 06 29 52 60 69**

**Flora OLLIVER (secrétaire) : secretaire@aclb.net**

**Florence PACQUENTIN (secrétaire adjointe) : secretaire-adj@aclb.net**

**Sébastien HARNOIS (trésorier) : tresorier@aclb.net**

