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 Qigong 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 ..... **9h30 à 10h30**
- Mercredi..... **10h45 à 11h45**
salle «B» Dupleix à Sainte Anne, rue de la Barbinais - Nantes. 18 personnes maxi par séance.

Avec Arnaud :
- Mardi ..... **19h00 à 20h00**
- Jeudi ..... **15h00 à 16h00**
- Jeudi ..... **16h15 à 17h15**
Centre Socio Culturel des Bourderies 2, rue de St-Brévin - Nantes

Avec Arnaud :
- Mercredi ..... **19h00 à 20h00**
salle «B» Dupleix à Sainte Anne, rue de la Barbinais - Nantes. 18 personnes maxi par séance.

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**

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**
- Mercredi.....**18h00 à 19h00**
salle «B» Dupleix à Sainte Anne, rue de la Barbinais - Nantes. 18 personnes maxi par séance.

Avec Arnaud :
- Mardi..... **17Hh45 à 18h45**
Centre Socio Culturel des Bourderies 2, rue de St Brévin - Nantes

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

COURS D'ANGLAIS

Tarif : 130 € pour l'année

7 élèves maximum par cours
au Centre Socio Culturel des Bourderies 2, rue de St Brévin - Nantes

1 heure par niveau - *avec Angélita* -

Le Jeudi matin
- Confirmés..... **de 09h00 à 10h00**
- Moyens..... **de 10h10 à 11h10**
- Débutants avancés.... **de 11h20 à12h20**

Le Mercredi matin
- Débutants : de 9h30 à 10h30

Contact : **Muriel R. 02 72 22 54 11**

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

- 2ème Mercredi de chaque mois
- de 14h00 à 15h30
- de 15h45 à 17h15

Au local 8, rue de la Constitution - 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 10h30 à11h30.
- Lundi matin 9h30 à 10h30 & 11h00 à 12h00
Centre Socio Culturel des Bourderies,
2 rue de Saint Brévin - Nantes

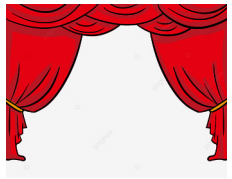
Contact : Muriel R. 02 72 22 54 11

Loire Atlantique

NANTES

Chantenay au Quotidien

SORTIES CULTURELLES



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

THÉÂTRE :
Un calendrier trimestriel vous est proposé selon la programmation des théâtres : *(théâtre Beaulieu, théâtre 100 noms, Belleville, etc...).*

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

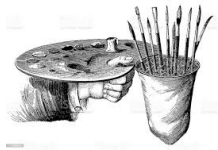
SORTIES A LA JOURNÉE : Un choix de sorties vous est proposé

Les inscriptions se font par mail, courrier postal, téléphone

Le paiement s'effectue à la réservation.

Contact : **Édith 06 22 08 50 53**

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
2 mercredis après-midi par mois.
Le Dix 10, rue des Garennes - Nantes

Contact : **Régine 06 14 50 11 31**

RANDONNÉES PÉDESTRES

Tarif : 5 € pour l 'année par niveau

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, soit en transport en commun, soit en co-voiturage, équipés de bonnes chaussures.

Différents niveaux sont proposés :

- Mardi à 13h30 : ≈ 8 km avec **Édith**
Contact : **Édith 06 22 08 50 53**

- Jeudi à 13h30 : 10 à 12 km avec **Michelle**
Contact : **Michelle 06 19 34 01 49**

- Vendredi à 14h00 : 5 km avec **Jacqueline**
Contact : **Jacqueline 06 23 63 95 27**

ATELIER D'ÉCRITURE *(GRATUIT)*

Serge animera cet atelier. Quelques idées n'attendent qu'à prendre forme et à s'ajouter aux vôtres par exemple :

- atelier d'écriture , prendre la plume , débloquer
- activité sur le français à partir d'une dictée
- travail sur le souvenir : voyage, photo de famille, jeu d'écriture, etc
- généalogie recherche d'aïeux
- travail sur la mémoire : recherche de poésies déjà apprises
- haïku (poème d'origine japonaise)
- suivi d'une pièce de théâtre choisie
- élaboration, écriture d'une recette à cuisiner

De ces idées, naîtront vos idées, de quoi établir un bon programme pour l'année, dans la convivialité.

- Vendredi de 10h00 à 12h00

Au local

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

VÉLO *(GRATUIT)*

Une sortie mensuelle à vélo *(VAE accepté)* le 1er dimanche matin de chaque mois, 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 à 9h30

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

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**

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

POTERIE

Tarif : 50 € 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

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'Egalité 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 de14h30 à16h30

8 personnes maxi. par séance

Au local

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

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 - Nantes

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

Chantenay au Quotidien

CHANTENAY AU QUOTIDIEN

8, rue de la Constitution

44100 NANTES

Tel. 02 72 22 54 11

contact mail : chantenayauquotidien@sfr.fr

www.chantenay-au-quotidien.fr

Coordonnées GPS : 47.206334 - 1.589442
Association déclarée type loi 1901
SIRET / 528 728 975 0012
NON ASSUJETTI A LA TVA

SAISON 2023 - 2024

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

VENDREDI 8 SEPTEMBRE 2023 DE 14 H À 18 H
SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023 DE 9 H A 12 H

AU LOCAL DE L'ASSOCIATION

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.

NANTES

Loire Atlantique